

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**AYRILIK SONRASI YAS, ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ,
YAKINLIK VE İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ülkünur YILMAZ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

NİSAN, 2025

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**AYRILIK SONRASI YAS, ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ,
YAKINLIK VE İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ülkünur YILMAZ
(Y2212.037010)

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Duygu DİNÇER

NİSAN, 2025

TEZ SINAV TUTANAĞI

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri üyeleri önünde, ... tarihinde tez savunma sınavı yapılan'nın tezi* ile** kararı verilmiştir.

JÜRİ

1. Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Dr. Duygu DİNÇER
2. Üye : Doç. Dr. Selami KARDAŞ
3. Üye : Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ

ONAY

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararı

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ayrılık Sonrası Yas, Acının Dönüştürücü Gücü, Yakınlık ve İlişkisel Benlik Değişimi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (21/04/2025.)

Ülkünur YILMAZ

ÖNSÖZ

Uçsuz bucaksız bir denize aniden düştüğünüzde büyük bir karanlık ve çaresizlik hissedersiniz. Tek ihtiyacınız olan şey bir an önce yüzeye ulaşip derin bir nefes alabilmektir. Bir çıkış yolu aramak için çabalarken parmak uçlarınızda o denizin en dibini hissedersiniz. İşte bu farkındalık sizin tekrar yüzeye ulaşabilme umudunuz olmuştur artık. Ardından denizin dibinden güç alıp son bir çaba ile nefes almak için yukarı yüzmeye başlarsınız. Peki fark etmek için “*bilmek ve anlamak*” gerekmez mi? İnsan yaşadığı kayıplarda bir anlam bulamazsa tıpkı o karanlık denizin dibinde hissettiği gibi derin bir çaresizliğe düşer. Acıyı anlamlandırıp denizin dibinden güç alabilmek içinse acının üzerindeki anlam örtüsünü kaldırıp onunla tanışmak gerekir. Bu tez çalışmasını tamamlama motivasyonum, romantik kayıplar yaşamış ve bu kayıp hikayesi ile vedalaşma çabası gösteren kişiler için bir umut kaynağı olmak ve sonbaharı henüz aşamamış ağaçları bahara cesaretlendirmektir.

İnsan hikayesi ile kendisini bilir, hikayesi ötekini hikayesi ile bulduğunda ise ötekini bilmeye ve anlamaya başlar. Yaşamın içindeki ilişkileri mümkün kılan ise birbiri ile en samimi haliyle buluşan hikayelerdir. Yüksek lisans tez çalışmam boyunca kendi hikayem birçok kıymetli hikâye ile buluşarak bu süreci anlamlı hale getirdi;

Öncelikle bilme ve anlama motivasyonu ile çıktığım bilim insanı olma yolunda ilerlerken desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, araştırma ahlakı ile en doğru şekilde ilerlememe katkı sağlayan ve çoğu zaman yalnızca göz göze gelerek bile anlaşıldığımı ve kabul edildiğimi hissetmemi sağlayan kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Duygu DİNÇER’ e sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Yüksek lisans tez jürime katılım sağlayıp değerli bilgileri ile tez çalışmamın gelişimine katkıda bulunan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Selami KARDAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ’ ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu inişli çıkışlı ilerleyen süreçte yorulduğum zamanlarda ellerini hep omzumda hissettiğim değerli arkadaşlarıma teşekkürlerimi iletiyorum. Sizlerle birlikte büyümek ve bu hikâyeyi yazarken yanımda olduğunuzu hissetmek benim için çok kıymetliydi. Ayrıca yüksek lisans sürecine birlikte adım attığımız ve bu süreci tamamlama motivasyonumu arttıran arkadaşlarım Tayfun ÇELEBİ ve Batuhan ALTAN' a çok teşekkür ediyorum.

Tez sürecim boyunca bir çıkış yolu aradığım zamanlarda paylaştığı fikirler ile çalışmama farklı perspektifler sunan, hikayemin kendi hikayesi ile buluşması sayesinde yaşamın farklı yönleri ile tanışmama katkı sağlayan Ahmet DOLAŞ' a sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Son olarak hayatta aldığım her kararda desteklerini hiç esirgemeyen ve yaptığım seçimlerde her zaman yanımda olan, beni olduğum şekilde koşulsuz sevdiklerini hissettiren annem Fatma YILMAZ, babam Mehmet YILMAZ ve kardeşim Aybüke Nur YILMAZ. Hayatta önümüze aşamayacağımızı hissettiğimiz zorluklar çıksa da aile olduğumuz sürece her zaman bu zorlukların üstesinden gelebileceğimizi bana öğrettiğiniz ve hissettirdiğiniz için teşekkür ediyorum.

İyi ki varsınız!

Nisan, 2025

Ülkünur YILMAZ

AYRILIK SONRASI YAS, ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ, YAKINLIK VE İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişki kaybı yaşamış beliren yetişkinlerin ayrılık sonrası yas süreci ile acının dönüştürücü gücü, ilişkisel benlik değişimi, ben tasavvuruna ötekini katma ve demografik bilgiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi, grup farklılıklarının belirlenmesi ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinin ayrılık sonrası yas üzerindeki yordayıcılık etkisinin açıklanmasıdır. Çalışmanın örneklemini 18-29 yaş arası en az bir romantik ayrılık yaşamış 481 (315'i kadın ve 166'sı erkek) beliren yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği (Balcı-Çelik ve Bayraktar, 2022), Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği (Dinçer, Ekşi, Demirci ve Kardaş, 2015), Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği (Dinçer, 2017) ve İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği (Dinçer, 2017) aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonuçları, cinsiyete göre benlik genişlemesi, benlik budanması ve benlik daralmasının; mevcut romantik ilişki durumuna göre benlik genişlemesi, benlik budanması, normal ve patolojik yasın; biten ilişkinin türüne göre benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katmanın, biten ilişkinin süresine göre benlik genişlemesi, benlik budanması, ben tasavvuruna ötekini katma, normal yas ve patolojik yasın; biten ilişkinin üzerinden geçen süreye göre, benlik budanması, ben tasavvuruna ötekini katma, normal ve patolojik yasın; ilişkiyi bitirme kararı alan taraf olma durumuna göre benlik genişlemesi, benlik budanması, patolojik ve normal yasın ilişkiyi başlatma yöntemine göre benlik genişlemesi ve normal yasın; ilişkiyi bitirme yöntemine göre benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katmanın anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Araştırma değişkenlerinin aile yapısı ve sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı raporlanmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre normal yasın benlik genişlemesi, benlik budanması ve ben tasavvuruna ötekini katma ile patolojik yasın ise benlik

genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma bağımsız değişkenleri ile ilişkili olduğu açıklanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinin normal yası açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Ayrılık sonrası yas, acının dönüştürücü gücü, ilişkisel benlik değişimi, yakınlık.



AN INVESTIGATION ON THE RELATIONSHIPS BETWEEN GRIEF, TRANSFORMATIVE POWER OF SUFFERING, INTIMACY, AND RELATIONAL SELF-CHANGE

ABSTRACT

The present study aims to investigate the relationships between the post-breakup grief process of emerging adults who have experienced romantic relationship dissolution and the transformative power of distress, relational self-change, inclusion of the other in the self, and demographic variables. Additionally, the study seeks to identify group differences and examine the predictive effects of the independent variables on post-breakup grief. The sample consists of 481 emerging adults (315 women and 166 men) aged between 18 and 29 who have experienced at least one romantic breakup. Data were collected using the Demographic Information Form, Post-Breakup Grief Scale (Balcı-Çelik & Bayraktar, 2022), Transformative Power of Suffering Scale (Dinçer, Ekşi, Demirci ve Kardaş, 2015), Inclusion of Other in the Self Scale (Dinçer, 2017) and Relational Self-Change Scale (Dinçer, 2017). Findings indicate significant differences in self-expansion, self-pruning, and self-contraction based on gender; in self-expansion, self-pruning, normative grief, and pathological grief based on current romantic relationship status; in self-pruning, self-contamination, and inclusion of the other in the self based on the nature of the dissolved relationship; in self-expansion, self-pruning, inclusion of the other in the self, normative grief, and pathological grief based on relationship duration; in self-pruning, inclusion of the other in the self, normative grief, and pathological grief based on the time elapsed since the breakup; in self-expansion, self-pruning, normative grief, and pathological grief based on whether the individual initiated the breakup; in self-expansion and normative grief based on the method of initiating the relationship; and in self-expansion and inclusion of the other in the self based on the method of relationship dissolution. Additionally, the study reports no significant differences in research variables based on family structure or socioeconomic status. Pearson correlation analysis results indicate that normative grief is associated with self-

expansion, self-pruning, and inclusion of the other in the self, whereas pathological grief is associated with self-expansion, self-contraction, self-pruning, self-contamination, and inclusion of the other in the self. Regression analysis results suggest that self-expansion and inclusion of the other in the self predict normative grief.

Keywords: Romantic breakup grief, transformative power of suffering, relational self-change, intimacy



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xix
I. GİRİŞ	1
A. Problem Durumu	1
B. Araştırmanın Amacı.....	7
C. Araştırmanın Önemi	7
D. Sınırlılıklar.....	10
E. Tanımlar.....	11
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	13
A. Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler.....	13
1. Romantik ilişkilerin gelişimi.....	15
B. Romantik Ayrılık Sonrası Yas.....	18
1. Yas' ın beş aşaması modeli.....	24
2. Ayrılık sonrası sıkıntının kapsamlı modeli	25
C. Acının Dönüştürücü Gücü	28
D. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma (Yakınlık).....	32
E. İlişkisel Benlik Değişimi	36

1. İki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli.....	39
F. İlgili Araştırmalar	47
1. Yurt içinde yapılan araştırmalar.....	48
2. Yurt dışında yapılan araştırmalar	49
III. YÖNTEM.....	53
A. Araştırmanın Modeli.....	53
B. Çalışma Grubu	53
C. Veri Toplama Araçları	55
1. Ayrılık sonrası yas ölçeği.....	55
2. Acının dönüştürücü gücü ölçeği	56
3. Ben tasavvuruna ötekini katma ölçeği	56
4. İlişkisel benlik değişimi ölçeği	57
5. Kişisel bilgi formu	57
IV. BULGULAR	59
A. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Analizleri.....	60
B. Temel Değişkenlerin Demografik Değişkenlere Göre Analizi.....	61
C. Regresyon Analizi Sonuçları	70
D. Aracılık Analizi Sonuçları	80
V. SONUÇ.....	83
A. Yargı	83
B. Tartışma ve Sonuç	85
1. Çalışmanın temel değişkenlerinin demografik bilgilere yönelik farklılaşmasını incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda bulguların tartışılması ve yorumlanması	85
2. Çalışmanın temel değişkenlerinin korelasyon analizi sonucunda ulaşılan bulguların tartışılması ve yorumlanması	97

3. Çalışmanın temel değişkenlerinin regresyon analizi sonucunda ulaşılan bulguların tartışılması ve yorumlanması	100
C. Öneriler	101
1. Araştırmacılar için öneriler	102
2. Uygulayıcılar için öneriler	103
VI. KAYNAKÇA	105
EKLER.....	125
ÖZGEÇMİŞ.....	141





ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	Ayrılık Sonrası Sıkıntının Kapsamlı Modeli*	27
Şekil 2	Ben Tasavvuruna Ötekini Katma*	34
Şekil 3	İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli*	40
Şekil 4	İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli' nin Son Versiyonu*	41
Şekil 5	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Saçılma Diyagramı.....	73
Şekil 6	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Histogram Grafiği	74
Şekil 7	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Normal P-Plot Grafiği	74
Şekil 8	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Benlik Daralması, Benlik Kirlenmesi ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Değişkenlerinin Patolojik Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Saçılma Diyagramı	77
Şekil 9	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Benlik Daralması, Benlik Kirlenmesi ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Değişkenlerinin Patolojik Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Histogram Grafiği	78
Şekil 10	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Kayma Alt Boyutlarının Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Normal P-Plot Grafiği	78
Şekil 11	Benlik Genişlemesinin Normal Yas Üzerindeki Doğrudan ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Aracılığıyla Dolaylı Etkileri	81



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1	Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	54
Çizelge 2	Temel Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Ranj, Minimum Maksimum Değerler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	59
Çizelge 3	Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Katsayıları	60
Çizelge 4	Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları.....	61
Çizelge 5	Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları	62
Çizelge 6	Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Mevcut Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları	62
Çizelge 7	Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Biten İlişkinin Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları	63
Çizelge 8	Temel Değişkenlerin Biten İlişkinin Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	64
Çizelge 9	Temel Değişkenlerin Biten İlişkinin Üzerinden Geçen Süreye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	65
Çizelge 10	Temel Değişkenlerin Biten İlişkinin Başlama Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	66

Çizelge 11	Temel Değişkenlerin İlişkiyi Bitirmede Karar Alıcı Taraf DeğişkenineGöre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	67
Çizelge 12	Temel Değişkenlerin İlişkiyi Bitirme Yöntemine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	69
Çizelge 13	Temel Değişkenlerin Sosyo-Ekonomik Seviyeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	69
Çizelge 14	Temel Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları	71
Çizelge 15	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Model Özeti	72
Çizelge 16	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Kapsamındaki Varyans Analizi Sonuçları.....	72
Çizelge 17	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Değişken Katsayıları	73
Çizelge 18	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Benlik Daralması, Benlik Kirlenmesi ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Patolojik Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Model Özeti	76
Çizelge 19	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Alt Boyutlarının Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Kapsamındaki Varyans Analizi Sonuçları.....	76
Çizelge 20	Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Alt Boyutlarının Patolojik Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Değişken Katsayıları.....	77
Çizelge 21	Aracılık Analizi Sonuçları.....	80

Çizelge 22 Bootstrapping Analizi Sonuçları	81
--	----





KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi

çev. : Çeviren

Ed. : Editör

Ort. : Ortalama

ör. : Örnek

ss. : Standart Sapma

TDK : Türk Dil Kurumu

Ty. : Tarih Yok

vb. : Ve Benzeri

vd. : Ve Diğerleri



I. GİRİŞ

A. Problem Durumu

“Duyuyor musun?”

İnsanın insandan aldığı bütün yaraların merhemi

İnsandadır diyorum sana.”

Edip Cansever

İnsan, doğduğu andan itibaren ilişki kurmaya başlamaktadır. Bakım veren kişi ile kurulan bağ ile başlayan bu ilişki serüveni zamanla çevreye uyum sağlayabilmek adına değişim göstermektedir. Kişi geliştikçe, kurduğu ilişkiler de ihtiyaçları doğrultusunda değişim göstermeye başlamaktadır (Hamarta, 2004). Değişen ilişki ihtiyacı ise onlu yaşların sonlarından otuzlu yaşların başına kadar olan dönemde sevgi ihtiyacını karşılama motivasyonu üzerine kurulmuştur. Psikolojik danışma alanyazında da aşk, sevgi ve yakın ilişki konularının bireyin gelişim dönemi ve yaşama uyum sağlaması açısından önemi vurgulanmaktadır. Freud’a göre sevmek ve çalışmak insanı mutlu eden iki temel belirleyicidir (Doğan ve Akcanbaş, 2020). Adler (2011) üç temel yaşam görevi içerisinde yakın ilişki kurma ihtiyacına dikkat çekmektedir. Erikson (1968) psikososyal gelişim kuramında “yakınlığa karşı yalıtım dönemi”ne yer vermektedir. Bu dönemde başarılması gereken gelişim görevi yakınlık kurma, çözülmesi gereken temel kriz yalnızlık ve yalıtım olarak ele alınmaktadır. Yakın ilişkiler kurma konusunda görevler arasında ise romantik ilişkiler ön plana çıkmaktadır. Arnett (2000; 2001) ise Erikson’un yakınlığa karşı yalıtım evresinin onlu yaşların sonundan otuzlu yaşların başına kadar uzanan dönemini beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırmaktadır ve o da bu dönemki en temel gelişimsel görevlerden birinin yakınlık kurma olduğunu belirtmektedir. İş, aşk ve dünya görüşü konularında büyük değişimler içerisine giren beliren yetişkinler (Arnett, 2000), kalıcı bir aşk ilişkisi oluşturma çabasıdadır (Atak ve Taştan, 2012). Ancak her yeni ilişki, yeni yeni kayıpların da habercisidir. Başka bir deyişle romantik ilişkilerin kurulması

ve sürdürülmesi, onların sonlanması ve kaybedilmesi gibi sonuçları da beraberinde getirmektedir. Bu da beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin kurulması kadar bitirişinin yasını tutmanın önemine de işaret etmektedir.

Alanyazında romantik ilişkiye veda etme deneyiminin beliren yetişkinlikte sıklıkla yaşanan bir durum olduğu belirtilmektedir. LaGrand' ın (1985) 3000'den fazla lise ve üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmaya katılan öğrencilerin son bir yıl içerisinde ölüm haricinde yaşadıkları en önemli kayıp durumunun romantik ayrılık deneyimi olduğunu ve her dört kayıptan üçünün sevilen biri ile ilişkinin kesilmesi olduğu rapor ettikleri görülmüştür. Field vd. (2009) yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin üçte ikisinin son üç ay içinde bir romantik ilişki kaybı yaşadığını bulgulamıştır. Price vd. (2016) ulusal danışma merkezinde ergenlerle ve beliren yetişkinlerle yapılan oturum kayıtlarını incelemiş ve 4019 kişiden alınan 46.123 oturum danışma görüşmesinin içeriğinde en çok getirilen meselelerden birinin romantik ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Son yıllarda yas psikolojik danışmanlığı alanında istifade edilecek görüşler ortaya koyan Doka'ya (1999) göre yalnızca ölüm yolu ile yaşanan kayıp değil; insanların bağlı olduğu çevrelerini, işlerini, fikir ve inançlarını ya da ilişkilerini kaybetmesi de yas tepkileriyle karşılanabilmektedir. Flynn (2015) ölüm ve ölüm dışı kayıplara verilen tepkileri incelemiştir. Yas süreçlerinin benzer şekilde ilerlediği ancak toplumun ölüm dışı kayıplarda yaşanan kederi kabul etmekte zorlandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda sevilen birinin fiziksel kaybı kadar psikolojik kaybı da acı ve yas tepkisi uyandırmaktadır. Romantik ilişki içinde olan kişilerin partnerleriyle ilişkilerinin son bulması da kaybın nasıl yaşandığına bakılmaksızın sıklıkla acı ve yas tepkisi yaratmaktadır (Valois vd., 2016). Yaşanan bu romantik ayrılık sonrası deneyimlenen yas süreci alanyazında “engellenmiş-mahrum bırakılmış yas” olarak adlandırılmaktadır. Doka (1999, s. 37) engellenmiş yası *bir kişinin bir kayıp duygusu yaşadığı, ancak sosyal olarak kabul edilmiş bir hak, rol veya yas tutma kapasitesine sahip olmadığı koşullar altında ortaya çıkan yas* olarak tanımlamaktadır. Robak ve Weitzman (1994-1995) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada romantik ayrılık sonrasında yaşanan kederin ölüm kaybı ile gelen keder ile benzeştiğini

vurgulamaktadır. Romantik ayrılık sonrası yaşanan yası incelemek üzere 283 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, acı verici ayrılık deneyiminden sonra öğrencilerde istem dışı düşünceler, düşünce kontrolünde zorluklar, uyku problemleri, depresyon, anksiyete gibi tepkilerin oluştuğu görülmüştür. Rapor edilen bu tepkiler, romantik ayrılık sonrası bir yas süreci geçirildiğini doğrulamıştır (Field vd., 2010). Chung vd. (2002) romantik ilişkiye veda sürecinin sonunda tekrar eden düşünceler, ayrılıkla ilgili imgeler, uyku-uyanıklık problemleri gibi travma sonrası stres belirtisi benzeri tepkiler görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Field vd. (2021) de romantik ilişkinin sonlanması ile yaşanan uyku bozukluğu, anksiyete, depresyon, somatik bozukluklar, odaklanma güçlüğü ve sosyal geri çekilme gibi belirtilerin travma belirtileri ile örtüştüğünü belirtmiştir. Bu belirtilere en çok eşlik eden duyguların üzüntü, kıskançlık, özgüven kaybı ve kaygı olduğu saptanmıştır (Carter, Knox ve Hall, 2018). Engellenmiş yas olarak tanımlanan ve toplum normları tarafından kabul görmeyen, sonsuz olmayan kayıplar karşısında kişi yas tepkileri sergileyebilmekte ve derin üzüntü içerisine girebilmektedir. Kişiden, yaşadığı bu kayba günlük yaşamında tekrar tekrar uyum sağlaması istenmektedir. Bu da kişi için derin bir keder ve acı deneyimi anlamına gelmektedir (Harris, 2011).

Acının en hafifi bile kişi için bir öğreti niteliğindedir. Martin Heidegger “*Acı iyileştirici gücünü hiç ummadığımız bir yerde gösterir*” der (Han, 2022). Acı, yaşamda hiç beklenmedik anlarda karşılaşılabilecek bir gerçek olarak görülmektedir. Kişi için fiziksel ve psikolojik olarak kaçınılması gereken bir durumken, pozitif psikoloji acıyı yeniden çerçeveleyerek ele almıştır. Bu doğrultuda Joshanloo (2014) ise acının kişiler üzerindeki olumlu etkisinden yola çıkarak acının dönüştürücü gücünü ele almıştır. Acı deneyimler, kişiyi mutluluğa götürecek bir merdivendir. Kişi, acı deneyimleri basamak olarak kullanarak kendini aşma ve olgunlaşma imkânı elde etmektedir. Bu doğrultuda acının dönüştürücü gücü kavramı; zor durumların, acı yaşantıların ve travmatik olayların ardından olumlu yönde değişimler olacağına dair öznel bir inanç olarak karşımıza çıkmaktadır (Dinçer ve Aydoğan, 2019; Dinçer, Ekşi, Demirci ve Kardaş, 2015; Joshanloo, 2014).

Japon felsefesinde ortaya çıkmış olan *Kintsugi* tekniği, hasarı gizlemek yerine onu güçlü şekilde vurgulamayı amaçlamaktadır. Sağlam olmayan hasarlı

nesneler kırılan yerlerinden bir reçine yardımı ile onarılmaktadır. Bu bağlamda güçlü bir metafor olarak da karşımıza çıkan *Kintsugi*, kayıplara ve kırılğanlıklara dikkat çekerek her acı deneyimin bir son olmadığına işaret etmektedir. Böylece yaşanan kırılma bir kayıp olmaktan çok yeni bir varoluş sürecini ortaya çıkarmaktadır (Kanışkan, 2018). Kişi, yaşamında derin yaralar açan ve iyileşemeyeceğini düşündüğü kırılmalar yaşamaktadır. Bu acı veren deneyimlerden biri de romantik bir ilişkinin sonlanması olarak ortaya çıkmaktadır. Romantik ilişki kaybı, sonrasında yas belirtilerinin görülmekte olduğu acı verici bir deneyim olarak kabul edilmektedir. Ayrılık sonrası yaşanan acılar ve yas süreci ise bireysel farklılıklar gösteren öznel bir deneyim olarak açıklanmaktadır. Acının dönüştürücü gücü ise kırılan seramiklerin tekrar onarılması gibi romantik ayrılık sonrasında yaşanan yas sürecinden daha olgun ve daha güçlü çıkılabileceğini savunmaktadır. Tashiro ve Frazer (2003), yaşanan romantik ayrılık deneyiminden sonra en yaygın büyümeyi daha özgüvenli, daha bağımsız ve duygusal olarak daha iyi durumda olmak şeklinde açıklamıştır. Helgeson vd. (2006) yaşanan bu değişim için en önemli etkeni kayıp yaşantısının üzerinden geçen süre olarak vurgulamaktadır. Miller (2009), büyüme için en önemli değişkenleri ayrılık üzerinde kontrol sahibi olmak, sosyal desteklerin güçlü olması, duruma yönelik artan farkındalık, harekete geçme ve tekrar uyum sağlama çabası olarak açıklamaktadır.

Ayrılık sonrası yaşanan acılar ve yas süreci ise bireysel farklılıklar gösteren öznel bir deneyim olarak açıklanmaktadır. Romantik ayrılık sonrası yas sürecinin şiddeti, yoğunluğu ve süresi gibi etkenleri belirleyen faktörlerin öznel olma sebebi ise kişinin romantik partneri ve ilişkisi ile ilgili subjektif değerlendirmeleridir. İlişki içerisinde algılanan yakınlık ve benlik değişimi ile ilgili yapılan değerlendirmeler ise kişinin değerlendirme sürecine ve ayrılık sonrası yas sürecine etki eden unsurlar içerisinde yer almaktadır. Erich Fromm'a (1995) göre romantik ilişkilerde sevginin dört bileşeni bulunmaktadır: ilgi, saygı, sorumluluk ve bilgi. Bu temel üzerinde karşılıklı şekilde ilerleyen bir ilişkide partnerler kendini açma deneyimini rahat bir şekilde gerçekleştirmekte ve fiziksel-bilişsel-duygusal yakınlığa ulaşmaktadır. Bu sayede yakınlık ve bağlılık güçlenmektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Yakınlık, duygusal dayanıklılığın artmasını sağlayarak ilişki içerisinde yaşanan stres durumları ve çatışmalar için bir tampon

görevi görmektedir (Tianqi, 2024). Pielage vd.'e (2005) göre çoğu kişi için tatmin edici bir ilişkinin temeli yakınlık olarak görülmektedir ve algılanan yakınlığın olumsuz olması durumunda kişi psikolojik sıkıntıya sürüklenebilmektedir. Partnerler arasındaki algılanan yakınlık arttıkça romantik ayrılık deneyimi sonrasında yaşanan yas yoğunluğu da artmaktadır (Reimer ve Estrada, 2021; Servaty-Seiab ve Pistole, 2007). Mevcut yakınlık hissi ve arzulanan ideal yakınlık arasındaki fark içsel yakınlık olarak adlandırılmaktadır. İçsel yakınlık farkının artması ile yaşanan uyumsuzluk hissi partnerler için bir stres durumu yaratmakta ve olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Frost, 2022, s. 1250).

Romantik partnerler birbirlerine karşı yakınlık geliştirmeye başladıkça ben-öteki ilişki içerisinde bir bütünleşme yoluna girmektedir. Ben-öteki etkileşimi her iki partnerin de bireyselliğini koruyarak ilişkiye kendini dahil etmesi olarak ifade edilmektedir. Augustinus, bu tanıma paralel şekilde sevginin ve aşkın karşılıklı ancak özgür oluşunu “*Seviyorum, yani sevdiğimin olduğu gibi olmasını istiyorum. Aşk sevilenin öz’ ünü ortaya çıkartacak şekilde bir kendi haline bırakmaktır*” şeklinde açıklamaktadır (Han, 2020, s. 73). Bu bütünleşme sürecinde taraflar birbirlerini zengin bir kaynak olarak görüp benliklerine dahil etmektedir. Böylece aralarındaki yakınlık hissi güçlenmeye başlamaktadır (Aron vd. 2013). Aron, Aron ve Smollan (1992) romantik partnerler arasında yaşanan ben-öteki bütünleşmesini ben tasavvuruna ötekini katma süreci olarak açıklamaktadır. İlişki içerisinde algılanan ben-öteki etkileşimi, diğer bir ifade ile yakınlık arttıkça romantik ayrılık sonrasında deneyimlenen benlik değişiminde de farklılık yaşanmaktadır. Mattingly vd. (2014) romantik ilişkilerde yaşanan benlik değişimini iki boyutlu ilişki benlik değişimi modeli ile açıklamaktadır. Modeldeki boyutlardan biri yön ve diğeri değerlidir. Benlikte olumlu ya da olumsuz meydana gelecek değişimler değerlik kavramını, bu değişimlerin benliğe dahil edilmesi ya da benlikten çıkarılması süreci ise yön kavramını açıklamaktadır. Bu doğrultuda ilişki sürecinde benlikte yaşanan değişimler ile ilgili karşımıza dört alt başlık çıkmaktadır: *Benlik Genişlemesi* (olumlu özelliklerde görülen artış), *Benlik Kirlenmesi* (olumsuz özelliklerde görülen artış), *Benlik Daralması* (olumlu özelliklerde görülen azalma) ve *Benlik Budanması* (olumsuz özelliklerde görülen azalma).

Modelde yer alan olumlu benlik değişimleri (benlik genişlemesi ve benlik budanması), kişinin ilişkiyi sürdürme motivasyonunu arttırma yönelimi ile ilişkilendirilirken; olumsuz benlik değişimleri ise (benlik daralması ve benlik kirlenmesi) daha düşük ilişki kalitesi ile ilişkilendirilmektedir (Bajet, 2020). Olumsuz benlik değişimleri aracılığı ile ilişkiden alınan doyumun azalması, ilişki içi çatışmaları arttırmaktadır. Bunun sonucunda romantik ilişkiler ayrılık ile sonuçlanabilmektedir (Bajet, 2020). Benlik kavramı değişimiyle ilişkili süreçlerin ilişkilerde daha sık veya daha az sıklıkla gerçekleşmesi durumunda, ilişki kalitesinin de değişmesi gerektiği öngörülmüştür. Benlik kavramı iyileşme süreçlerinin ilişkiyi sürdürme davranışları ve motivasyonları ile olumlu bir şekilde ilişkili olması beklenirken, benlik kavramı bozulma süreçlerinin bu sonuçlarla olumsuz bir ilişki içinde olması beklenmektedir (McIntyre vd., 2015). İlişki ile birlikte büyüme motivasyonu yüksek olan kişilerin ise benlik genişlemesinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Mattingly vd., 2019). McIntyre vd. (2023), romantik ilişki sırasında yaşanan benlik değişimlerinin bireylerin psikolojik durumuna etki edebileceği sonucuna ulaşmıştır.

Sevilen biri ile kurulan romantik ilişkiler dinamik yapısı aracılığı ile ruh sağlığını da etkilemektedir. Kişi, hayatını paylaşmayı düşündüğü öteki ile kurduğu yakınlık aracılığı ile etkileşim oluşturmakta, bu etkileşimler ise benliğinde olumlu ya da olumsuz değişimler yaratmaktadır. İlişkiler sırasında deneyimlenen yakınlık ve ilişkisel benlik değişiminin, romantik ayrılık sonrası yaşanan yas süreciyle de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda yakınlık ve ilişkisel benlik değişiminin ilişki içerisinde olumlu ve olumsuz etkileri görülmektedir (bkz. Bajet vd., 2020; Frost vd., 2022; McIntyre vd., 2015). Slotter vd. (2009) romantik ilişki kaybı sonrasında benlik değişimi ve benlik netliğinde değişimler olduğunu ve bu durumun bireylerin duygusal çöküntü düzeyini yordadığını saptamıştır.

Tüm bu açıklamalardan hareketle bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki deneyimi sonlanan bireylerde ayrılık sonrası yas, ilişkisel benlik değişimi ve yakınlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki deneyimi sonlanan bireylerde ayrılık sonrası yas ile ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkide ben tasavvuruna

ötekini katmanın (yakınlık) aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), acının dönüştürücü gücü, ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ve ben tasavvuruna ötekini katma (yakınlık) demografik değişkenlere (cinsiyet, ilişki süresi, ilişki türü vb.) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), acının dönüştürücü gücü, ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ve ben tasavvuruna ötekini katma (yakınlık) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Acının dönüştürücü gücü, ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ve yakınlık normal yası ve patolojik yası yordamakta mıdır?
4. İlişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ile ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas) arasındaki ilişkide ben tasavvuruna ötekini katma (yakınlık) arasında aracılık ilişkisi var mıdır?

B. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı (1) beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki deneyimi sonlanan bireylerde ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), acının dönüştürücü gücü, ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ve ben tasavvuruna ötekini katma (yakınlık) arasındaki ilişkileri ve (2) ayrılık sonrası yas ile ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkide ben tasavvuruna ötekini katmanın (yakınlık) aracı rolünü incelemektir.

C. Araştırmanın Önemi

Psikolojik danışma alanında son yıllarda üniversite psikolojik danışmanlığı giderek önem kazanmaktadır. Ağırlıklı olarak 18-29 yaş arasındaki beliren yetişkinlerin üniversite psikolojik danışma merkezlerine başvuru nedenleri

arasında romantik ilişki kayıp ve yasları dikkate değer bir yer tutmaktadır. Nitekim beliren yetişkinlik döneminde yakın ilişki kurmak bir gelişim görevi ve en önemlisi bir ihtiyaçtır. Maslow (2011) sevginin karşılanması gereken bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Erikson (1968) yakınlığa karşı yalıtım evresindeki bireyler için en önemli gelişim görevinin yakınlık kurmak olduğunu savunmaktadır. Bu dönemde kurulan sağlıklı ilişkilerin dönemin başarılı bir şekilde atlatılmasına yardımcı olduğunu öne sürmektedir. Adler (1985/2011) insanın sahip olduğu yaşam görevlerinden birinin diğer insanlarla ilişki kurmak olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda Arnett (2000) de beliren yetişkinlik döneminde kişinin kimlik krizinden çıktığını ve aşk-iş-dünya görüşü konularında yeni adımlar attığını ifade etmiştir.

Aileden ayrışmanın başladığı ve yeni yakın ilişkiler kurma ihtiyacının doğduğu beliren yetişkinlik döneminde yas ile ilgili yapılan araştırmalarda, katılımcıların ölümden sonra yaşadıkları en büyük kaybın romantik ilişkinin sonlanması olduğu ve ruh sağlığı alanında danışmanlık hizmeti alan katılımcıların danışma sürecine götördükleri konuların büyük çoğunluğunun romantik ilişki süreçleri ve romantik ilişki kaybı olduğu görülmektedir (LaGrand, 1985; Price vd., 2016). Romantik ilişkilerde yaşanan ayrılıklar bir kayıp olarak görülmektedir ve bu ayrılığın sonucunda bireyler yas sürecine girebilmektedir. Yas süreci ile birlikte kişi, yeniden düzenleme yoluna girerek iç dünyası ve dış gerçeklik arasındaki farklılığı aynı düzlemde buluşturmaya çalışmaktadır. Moltmann' a (2016) göre her bireyin ayrılık sonrası yas süreci farklı işlemektedir ve bu süreç kişinin yaşam ve ilişki deneyimlerinden etkilenmektedir. Kaczmarek ve arkadaşları (1990) ilişkinin ani sona erip ermemesinin, ilişki içerisinde partnere olan yakınlığın ve ilişki süresinin ayrılık sonrasında yas sürecini önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Knox ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada ayrılık sonrasında geçen sürenin önemini vurgulamıştır. Ayrılığın üstünden geçen süre az ise bireylerin daha yüksek yas tepkisi verdiği görülmüştür. Romantik ayrılık sonrası yaşanan yas süreci, ölüm sonrası yaşanan yas sürecine benzer yas tepkileri barındırır da toplum tarafından ölüm sebebi ile yaşanan bir kaybın yas süreci kadar kabul görmemektedir. Bu sebeple araştırma “haklarından mahrum bırakılmış/engellenmiş yas” süreçlerine dikkat çekmektedir (Doka, 1999).

Romantik partner kaybının yol açtığı yas süreci acı verici olmaktadır. Kişi, kayıpla birlikte içine girdiği bu acı deneyimden çıkabilmek için çaba göstermektedir. Bu çabanın sonunda kişinin olumlu şekilde bu süreçten çıkması onda acının dönüştürücü gücünün hareket geçtiğine işaret etmektedir. Joshanloo'ya (2015) göre toplulukçu olan doğu kültürlerinde acının dönüştürücü gücü, bireyci olan batı kültürüne göre daha fazladır. Bu noktada Türk kültürünün toplulukçu değerlere dayandığı görüşüyle romantik ayrılık sonrası yaşanan partner kaybında acının dönüştürücü gücünün etkisi ile yas tepkilerinin azalacağı öngörülmektedir.

Romantik ilişkiler beliren yetişkinlik döneminin en zengin duygusal deneyimlerini yaşatabileceği gibi en acı verici deneyimlerine açık hale de getirebilir. Beliren yetişkinlik dönemi ile birlikte artan romantik ilişki deneyimleri kişiler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiler bırakabilmektir. Romantik partnerler sosyal çevrelerini, ilgi alanlarını ve hatta benliklerinin bazı yönlerini birleştirmektedir. Bu ilişkiler sonlandığında bireyler sadece yaşadıkları kaybın acısını değil, aynı zamanda ayrılık sonrası yas sürecine etki eden benlik değişimleri de yaşamaktadır. Bir ilişki sonlandıktan sonra taraflar benliklerine dahil ettikleri partnerlerinin kaybı ile ilişki sonrasında kendilerini yeniden tanımlamaya çalışmaktadır. Benlikte yaşanan bu değişimin bireylerin ayrılık sonrasındaki yas deneyimine etkisi ile ilgili alanyazında çok fazla sayıda araştırma bulunmamaktadır (ör. bkz. Slotter vd., 2009).

Türkiye'de yürütülen çalışmalar incelendiğinde romantik ayrılık sonrası yas süreci ile ilgili Kırıl'ın (2019) 18-22 yaş arasındaki 206 katılımcı ile incelemiş olduğu ayrılık sonrası yas deneyimi ve Gülgel'in (2023) 335 katılımcı ile yapmış olduğu ayrılık sonrası yas çalışmaları dikkat çekmektedir. Yine ilişkisel benlik değişimi konusunda Dinçer'in (2017) çalışmaları dikkat çekmektedir. Alanyazın incelendiğinde ölüm yolu ile kayıp sonrası yaşanan çoğu yas durumu ile ilgili araştırma yapıldığı ancak romantik ilişkilerde ayrılık sonrası yas temelinde yapılan araştırmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu araştırma romantik ilişki kaybı sonrasında yaşanan yas süreci ve acının dönüştürücü gücü arasındaki ilişkide ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişiminin aracı rolünün saptanması noktasında önem arz etmektedir.

Özetle alanyazın incelendiğinde kayıp ve yas konularında yapılan çalışmalar özellikle ölüm sonrası kayıp üzerine yoğunlaşmaktadır. Romantik bir ilişkinin sona ermesi ile yaşanan kayıp, toplumsal normlar tarafından kabul görmemektedir. Bu araştırma özellikle sevilen biri ile kurulan romantik bağın kaybedilmesi ile gerçekleşen yas sürecine dikkat çekmektedir. Romantik ilişkinin sonlanması ile yaşanan kaybın incelendiği çalışmalar az sayıda olmakla birlikte yapılan çalışmalar yas sürecinin olumsuz etkileri üzerine odaklanmaktadır. Bu çalışmada, romantik ayrılık sonrası yas sürecinde yaşanan acı, hüznün ve keder duyguları pozitif psikoloji bağlamında ele alınarak acının dönüştürücü gücünün rolü incelenmiştir. Aynı zamanda Türkçe alanyazında ilişkisel benlik değişimi ve ben tasavvuruna ötekini katma üzerine yapılan çalışmalar son derece sınırlıdır. Kavramların Türkçe alanyazına Dinçer'in (2017) doktora tezi ile dahil olduğu anlaşılmaktadır. Bu kapsamda çalışmada ele alınan değişkenlerin psikolojik danışmanın özellikle çift ve aile psikolojik danışmanlığı ve yas danışmanlığı alt alanlarında partnerlerin yaşadığı ayrılıklara uyum süreci, ilişkisel benlik değişimine dair farkındalık kazanımı ile ilgili yeni bir pencere açacağı düşünülmektedir.

D. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır.

1. Ayrılık sonrası yas sürecinin incelenmesi, acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi değişkenleri ile sınırlı kalmıştır.
2. Araştırmanın örnekleme, Arnett' in beliren yetişkinlik olarak açıkladığı 18-29 yaş arası bireylerle sınırlıdır.
3. İlişki süreçleri ile ilgili değişkenler yalnızca bir partnerin bakış açısı ile sınırlıdır. Başka bir deyişle eski partnerin algıladığı ilişki değişimleri bilinmemektedir.
4. İlişkisel benlik değişimi ve yas gibi konular zamana yayılı olarak değiştiğinden değişkenlerin doğası boylamsal çalışmalara daha elverişli olmakla birlikte bu çalışma verilerin belirli bir zamanda tek seferde toplanmış kesitsel bir araştırma deseni ile sınırlıdır.

E. Tanımlar

Bu tez kapsamında yapılan araştırmanın temel kavramları şu şekilde tanımlanmıştır:

Romantik İlişki: Bireylerin karşılıklı olarak yoğun duygular besleyerek başladığı ve ilişki içerisinde duygu, davranış ve düşüncelerin rahatlıkla paylaşıldığı, kendini açma düzeyinin yüksek olduğu ve yaşanan ayrılıkların derin bir üzüntü yarattığı ilişkiler olarak açıklanmaktadır (Hamarta, 2004).

Romantik Ayrılık Sonrası Yas: Romantik ilişkinin sonlanması ile oluşan depresyon, ruminatif düşünceler, duygudurum bozuklukları vb. şeklinde görülen yas sürecidir. Ölüm yolu ile yaşanan kayıp gibi yaşanan ilişki kaybı sonrasında hissedilen yas tepkilerinin toplumsal normlar tarafından kabul görülmemesi olarak açıklanmaktadır (Doka, 1999).

Acının Dönüştürücü Gücü: Travma ve stres içeren yaşam deneyimlerinin olumlu bir gelişime ve olgunlaşma sürecine hizmet etmesi yönündeki inançlar olarak açıklanmaktadır (Dinçer vd., 2015; Uğur, 2021).

Romantik Yakınlık: İlişki içerisinde kendimizle ilgili algılarımızın partnerimizle ilgili olan algılarımızla örtüşmesi ile gerçekleşen ben tasavvuruna ötekini katma süreci yakınlık olarak açıklanmaktadır. Kişinin partneri ile bireyselliğini koruyarak bütünleşmesi şeklinde ifade edilmektedir (Aron, Aron ve Smollan, 1992). Romantik partnere karşı duyulan karşılıklı ve olumlu duygusal bağlılığı ile sağlanan yakınlığı ifade etmektedir. Yakınlık ise bireyin partneri ile deneyimlediği bağlılık, olumlu duygusal, fiziksel ve bilişsel paylaşımı ve karşılıklılık bileşenlerini içermektedir (Moss ve Schwebel, 1993).

İlişkisel Benlik Değişimi: Kişinin romantik partneri ile ilişkisi sonucunda benliğinde meydana gelen olumlu ya da olumsuz içerikli değişimler olarak açıklanmaktadır (Dinçer, 2017).

Benlik Genişlemesi: Bireyin romantik partneri ile etkileşimi sonucunda benliğine olumlu ve pozitif yönde dahil ettiği özelliklerin artması olarak açıklanmaktadır (Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014).

Benlik Daralması: Bireyin romantik partneri ile etkileşimi sonucunda benliğine olumlu ve pozitif yönde dahil ettiği özelliklerin azalması olarak açıklanmaktadır (Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014).

Benlik Budanması: Bireyin romantik partneri ile etkileşimi sonucunda benliğine olumsuz ve negatif yönde dahil ettiği özelliklerin azalması olarak açıklanmaktadır (Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014).

Benlik Kirlenmesi: Bireyin romantik partneri ile etkileşimi sonucunda benliğine olumsuz ve negatif yönde dahil ettiği özelliklerin artması olarak açıklanmaktadır (Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014).



II. KURAMSAL ÇERÇEVE

A. Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler

“Aşk güzel bir kuş

Yakalanmak için yalvaran

Ama yaralanmaktan korkan.”

Halil Cibran

“Yetişkin” kelimesi eski Türkçede “yet” fiilinden türemiştir ve yeter olmak, olgunlaşmak anlamlarına gelirken (Nişanyan Sözlük, t.y.); Latince de ise “*adolescere, adult*” kökünden gelmekte ve “büyümekte olan, yetişmek” olarak açıklanmaktadır (Etimoloji Türkçe, t.y.). Türk Dil Kurumu ise yetişkinlik kelimesini “*olgunlaşmış kişi, toplumsal sorumluluklarını bilme durumunda olan genç*” olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, t.y.). Kısaca genç-beliren yetişkinlik, çocukluk döneminin getirdiği bir yetişkine olan bağımlılık sürecinden çıkışı ve aşk-iş ve dünya görüşü bağlamında yeni bir kimlik inşası sürecine girerek bir sorumluluk dönemini ifade eden toplumda yer alma süreci olarak açıklanmaktadır (Atak ve Çok, 2010).

Bağımsızlığını kazanması ve sorumluluk alması beklenen kişiler, bu döneme adım atmadan önce keşif ve arayış içerisinde bulundukları beliren yetişkinlik olarak ifade edilen bir dönem içerisine girmektedir. Aşk, iş ve dünya görüşü bağlamında bir keşif dönemini ifade eden beliren yetişkinlik (*emerging adulthood*) kavramı ilk kez Arnett (2000) tarafından ortaya atılmış, onlu yaşların sonlarından yirmili yaşların sonlarına doğru uzanan ve kademeli olarak yetişkinliğe geçişi belirten dönemi ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde kişi daha çok bireyselliğe doğru ilerleyerek; kimlik, statü, yeni arkadaşlıklar, eylemlerinin sorumluluklarını kabullenme ve finansal özgürlük gibi dinamikler karşısında sorumluluk almaya başlamaktadır. Geçirilen bu keşif ve değişim süreci içerisinde kişi; iş, aşk, dünya görüşü gibi alanlarda birçok seçim

yapma ve deneme-yanılma sürecine girmektedir. Erikson (1968) bu dönemi sevgi ve bağ kurma ile bağdaştırmaktadır. Dönemi “*biz sevdiğimiz şeyiz*” cümlesi ile açıklamaktadır ve kişinin arayışının bu cümle temelinde ilerlediğini savunmaktadır. Bu dönemde yapılan seçimler yetişkinliğe geçişte birer basamak olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişi önce “kimlik kazanımı karşısında kimlik karmaşası” döneminde kimliğine ulaşabilmek adına birtakım seçimler yapmakta ve bu seçimlerin sonuçlarına göre karakterini şekillendirmektedir. Yetişkinliğe geçişi ise “yakınlığa karşı yalnızlık dönemi” olarak tanımlamakta ve insanın ilişki kurma ihtiyacına vurgu yapmaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler içinde bulundukları dönemin arayış ve bilme ihtiyacı ile birçok farklı romantik ilişki deneyimi içerisine girmektedir. Bu dönemde yaşanan değişiklikler, dönemin keşfediciliğini yansıtmaktadır (ör., bir romantik ilişkiyi başlatma ve bitirme, üniversiteyi tamamlama, yeni bir şehirde işe başlama gibi). Eş ve partner seçimi başlığı altında bu dönem incelendiğinde, kimlik karmaşasının çözülmesiyle birlikte romantik ilişkilerin daha derin ve eğlenmekten ziyade duygusal potansiyeli keşfetmeye yönelik olduğu görülmektedir. Ergenlikten ziyade beliren yetişkinlik döneminde asıl sorulan soru: “*Hayatım boyunca bir partner olarak nasıl bir partner bana iyi gelir ve nasıl bir partner seçmeliyim?*” olmaktadır. Bu dönemdeki birey ergenliğe oranla daha kararlı romantik ilişkiler içerisine girmektedir (Arnett, 2000).

Yakınlık ve sevgi arayışı beliren yetişkinlik döneminin en önemli ihtiyaçları arasında görülmektedir. Romantik ilişkiler, kişinin duygusal ve bilişsel deneyimlerini zenginleştirerek bireyin karakter ve kimliğinin gelişmesini desteklemektedir. Kişi, doğumundan itibaren yaptığı gibi bu sefer kendi seçimleri doğrultusunda bir kişi ile bağ kurmakta ve bu bağın onu şekillendirmesine imkân tanımaktadır. Beliren yetişkinlikte bir keşif ve kendini arama arzusu ile kurulan romantik ilişkiler; karşılıklı etkileşim, benzerlik oranı, fiziksel çekicilik, yakınlık gibi dinamikler aracılığı ile inşa edilmeye başlamaktadır (Demirbaş-Çelik, 2022).

Arnett’ e (2000) göre bu dönem “*olasılıklar çağı*” olarak da adlandırılmaktadır. Bu dönemde kişi için çok farklı gelecek seçenekleri ve keşif alanları bulunmaktadır. Bu keşif alanlarının bir kısmını oluşturan ilişkisel deneyimler yetişkinlik sürecinde kimlik oluşumu ve ben-öteki bütünleşmesi için bir temel oluştursa da bazen yapılan seçimler o kadar da doğru olmamaktadır.

Kişi için iş yaşamında işler istediği gibi gitmemekte ya da aşk hayatında yaşadığı deneyimler istediği gibi bir partnerle sonuçlanmamaktadır. Yaşanan bu romantik ilişki denemeleri çok sayıda ayrılık sürecini beraberinde getirmektedir. Erikson (1968) yakınlığa karşı yalnızlık döneminde, sağlıklı yakınlık kurma deneyiminin gerçekleştirilmediği takdirde kişilerin yalnızlık duygusuna sürüklendiğini belirtmiştir.

Beliren yetişkinlik döneminde keşfetme isteği ile birçok deneyim yaşayan kişi, bu deneyimlere uyum sağlayamadığı zaman bir kayıp süreci de yaşamaktadır. Sevgi ihtiyacı ve daha derin bağ kurma isteği ile başlayan romantik ilişki denemeleri, kişinin istediği gibi devam etmediğinde bir kayıp deneyimi yaşanmaktadır. Genellikle eğlence ve kimlik arayışı içerisinde olan beliren yetişkinlerin, romantik ilişkinin sonlanması aracılığı ile yaşadığı kayıplara bağışık oldukları düşünülmektedir. Buna karşın uluslararası gençlik danışmanlık hizmetlerinde yapılan araştırmalar, romantik ilişki problemlerinin beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin danışma sürecine başlamada en yaygın sorunlar arasında olduğunu göstermektedir. Başvurulan romantik ilişki endişesinde ise ilk sırayı romantik ayrılık problemleri almaktadır (Price vd., 2016).

Beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki içerisinde olmanın çeşitli alanlarda büyüme ve gelişmeye olanak sağlaması, yetkinlik, akran statüsü kazandırması, şefkat ve yakınlık becerisi kazandırması, cinsellik ve öz-değer duyguları gibi kazançlar sağlamaktadır (Grover ve Nangle, 2007). Romantik ilişkinin sona ermesi ise elde edilen bu kazançların partnerle birlikte kaybedilmesi sürecini içermektedir.

1. Romantik ilişkilerin gelişimi

Psikoloji alanyazında yakın ilişkiler kişinin gelişimi ve yaşama uyum sağlayabilmesi adına büyük önem arz etmektedir. Maslow (2011) insanların sosyal ilişkilere ve sevgiye yönelik ihtiyaçları olduğundan ve bu ihtiyaçların giderilmesi ile kişinin kendini gerçekleştirme yolunda bir adım daha attığından bahsetmektedir. Adler (1985; 2011) insanların sosyal ilişkiler aracılığı ile motive olduğunu ve kişinin yakın ilişkiler kurmasının en temel yaşam görevlerinden biri olduğunu açıklamaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde daha derin bağlarla inşa edilen romantik ilişkiler ise kişinin o dönem içinde alması gereken bir sorumluluk

olarak görülmektedir (Arnett, 2000). Erich Fromm (1995) bahsedilen bu sorumluluğu “*Birisini sevmek yalnız güçlü bir duyguya kapılmak değil; bir karardır, bir yargıdır, bir söz vermedir*” sözü ile vurgulamaktadır. Bu ihtiyaç ve sorumluluk bilinci ile yola çıkan kişi, diğerleri ile bağ kurmaya başlamaktadır. İki insan arasında kurulan bu bağ; yakınlık, duygusal ve fiziksel çekicilik, kendini açma ve vakit ayırma gibi dinamiklerle desteklendikçe romantik ilişki adı altında şekillenmeye başlamaktadır (Özdemir ve Örnek, 2022). Romantik ilişki ise, karşılıklılığı kapsayan fiziksel, bilişsel ve duygusal süreçleri içeren bir ilişki çeşidi ve gelişim döneminin getirdiği bir görev olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1968).

Romantik bir ilişkinin başlaması birçok kişi için heyecan verici bir deneyim olarak görülmektedir. Sue Johnson (2018), *Aşkın Akı* isimli kitabında romantik ilişkinin başlamasını büyülenme süreci olarak ifade etmektedir. Partnere duyulan heyecan ve çekim hissi ile başlayan ilişkiler, dinamik bir yapıda şekillenmektedir. Zaman içerisinde değişim ve dönüşüm gösteren romantik ilişkilerin bahsedilen bu gelişim süreci üç evrede açıklanmaktadır: Başlangıç, gelişim ve sonlanma. Başlangıç aşamasında taraflar yakınlık kurma ihtiyacı ile birbirlerine karşı bir çekim hissetmektedir. Yeni bir insanı tanımanın ve hayatı paylaşacak olmanın heyecanı bu evrede ilişkinin motivasyonunu oluşturmaktadır. Hissedilen karşılıklı çekim sonrasında partner ile olan ben-öteki bütünleşmesini arttırmak amaçlı kendini açma, sözlü ya da sözsüz iltifatlar, fiziksel temas gibi davranışlar gerçekleşmektedir. Bu aşamada partnerlerin sosyal çevresi onları bir çift olarak görmeye başlamaktadır. Romantik partnerlerin birbirlerine karşı hissettikleri güven artmaya başladıkça yakınlık hissi gelişmekte, ilişkilerinin devamına yönelik belirsizlik ortadan kalkmaya başlamaktadır. Yakınlık oluştuğunda taraflar başka alternatiflere yönelimi azaltarak birbirlerine yatırım yapmaya karar vermektedir. Hissedilen çekimin ve ben-öteki bütünleşmesinin birleşmesiyle partnerler ilişkilerini inşa etmeye başlamakta ve romantik ilişkinin gelişim evresine geçiş yapılmaktadır (Açık, 2022).

İlişkinin gelişim evresi birçok farklı açıdan ele alınmıştır ancak son dönemde ilişki üzerine odaklanan yaklaşımlar, ilişkinin gelişimini süreç odaklı bakış açısı ile ele almaktadır. Süreç odaklı modeller, ilişkilerin gelişimini çok sayıda faktörün etkileşim içerisinde bulunduğu karmaşık bir süreç olarak

tanımlamaktadır. İlişki gelişimini büyük ölçüde çiftler arasındaki etkileşimin (ör. bireysel özellikler, ilişkinin özellikleri, sosyal ve fiziksel bağlamda etkileşim) belirlediğini savunmaktadır. Romantik ilişkinin devam ettiği süreç içerisinde partnerler birbirlerinin kaynaklarına (ör. aşk, statü, sosyal yaşam, bilgi) dahil olmaktadır. Bu süreçte taraflar ne kadar farklı kaynaklara ulaşırsa partnerlerine o kadar fazla ilgi duymaktadır. Partnerini tanıma ve kaynaklarına ulaşma ihtiyacı ile hareket eden kişi, kendini açma davranışı sergiledikçe taraflar arasında yakınlık duygusu gelişmektedir. İlişki içerisinde anlaşıldığını hissetmek ilişkiyi sürdürme motivasyonunu etkilemektedir. Her ilişkinin dinamiği farklı olduğu için her partner ilişkiyi sürdürmek adına aynı stratejiyi kullanmamaktadır. Kullanılan stratejiler işlevsiz olmaya ve ilişkiden elde edilen kazanç gerilemeye başladığında ise ilişki sonlanma aşamasına ilerlemektedir (Eniç, 2022).

İlişki kurmak ve bu ilişkiyi sürdürmek bir süreç olarak düşünüldüğünde her sürecin sonlanması gibi romantik ilişkiler de kimi zaman bir ölüm ile kimi zamansa partnerlerin aldığı ayrılık kararı ile (ör. sadakatsizlik, iletişim sorunları, yakınlık kuramama) sonlanmaktadır. Sebebi ne olursa olsun bir ilişkinin sonlanması kişinin yaşamını etkileyen stresli bir olay olarak görülmektedir. Sevilen kişinin kaybedilmesi yalnızca bir kişinin kaybı değil; beraberinde getirdiği kaynakların da kaybını içermektedir. Bir kişinin ölüm yolu ile kaybedilmesi gibi romantik partnere veda edilmesi de kişi için keder duygusu uyandırmakta ve yas süreci yaşamasına sebep olmaktadır (Yavuz-Güler, 2022). Tashiro ve Frazer (2003), romantik bir veda sürecini, hayattaki en zorlu olaylar arasında görmektedir. LaGrand' ın (1985) yapmış olduğu çalışma sonucunda örneklemin %24,3'ünün en son yaşadıkları kayıp deneyiminin bir aşk ilişkisinin sonlanması olduğu ve bu örneklemin %73,5'inin ise ayrılık deneyimi sonrasında depresyon belirtileri gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir ilişkinin sona ermesi, genellikle geniş bir olumsuz duygular yelpazesi üreten stresli bir olay olarak kavramsallaştırılmaktadır.

B. Romantik Ayrılık Sonrası Yas

“Yas, sevmeye cesareti gösterenlerin ödediği bedeldir.”

Irvin D. Yalom

Cengiz Aytmatov (2023) *Yüz Yüze* isimli kitabında ayrılık ve yas ile ilgili düşüncelerini “*İnsan birini seviyorsa, bu sevginin gerçek boyutu ancak ayrılık sırasında anlaşılır*” şeklinde ifade etmiştir (s. 19). Reşat Nuri Güntekin (2007) ise *Çalıkuşu* romanında bu süreci “*İnsan, yaşadığı yerlerde beraber bulunduğu insanlara görünmez ince tellerle bağlanırmış; ayrılık vaktinde bu bağlar gerilmeye, kopan keman telleri gibi acı sesler çıkarmaya başlar, hep birinin gönlümüzden kopup ayrılması, ayrı bir sızı uyandırır.*” cümleleri ile ifade etmiştir (s. 207). Tarih boyunca kitaplara, şiirlere ve araştırmalara konu olan ve kökenleri eski Türkçeye dayanan ayrılık kelimesi “adruk” yani “*ayrı, ayrılmış*” sözcüklerinden türemiştir. TDK (t.y.) ayrılık kelimesini “*birinden uzak düşme; firak, firkat*” olarak tanımlamıştır. İlk olarak Uygur metinlerinde açıklanan ve kökenleri Eski Türkçeye dayanan, “ölüm, kayıp, hüsrân” kelimelerinden türemiş olan yas kelimesi (Nişanyan Sözlük, t.y.), TDK’ na (t.y.) göre “*ölüm veya bir felaketten doğan acı, matem*” olarak adlandırılmaktadır. Schubert ise eserlerinde aşk ve acıyı konu almış ve bu tanımlara paralel olarak şu ifadeye yer vermiştir: “*Yıllarca, yıllarca şarkı söyledim. Aşkı söyleyeyim dedim, aşk acı oldu bana. Acıyı söyleyeyim deyince de acı, aşk oldu.*” (Han, 2020, s. 46). Freud (1917) *Mourning and Melancholia* kitabında ise yas kavramını “*sevilen bir yakının veya ülke, özgürlük, bir ideal gibi düşünsel-soyut bazı değerlerin kaybına karşı gelişen bir reaksiyon*” olarak tanımlamış ve bu kavramı ilk kez psikoloji alanyazına dahil etmiştir.

Yas, öznel bir deneyim olması sebebi ile alanyazında farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bir grup araştırmacı yas kavramını kişinin bir kayıp durumuna karşı göstermiş olduğu öfke, üzüntü, suçluluk, kafa karışıklığı, bilişsel problemler gibi öznel tepkiler olarak açıklamaktadır (Field vd., 2009). LaGrand (1985) yası bir kayıp nesnesinin yokluğunda çevreye uyum sağlama ve veda etme süreci olarak açıklamaktadır. Genellikle şok, öfke, suçluluk, korku, depresyon, yeniden yapılanma ve umut gibi durumları içermekte ancak bunlarla sınırlı değildir. Kişi için anlamlı bir kayıp ile birlikte gelen normal bir süreçtir ve kayıpla başa

çıkarken çeşitli duygusal ve fiziksel tepkilerle birlikte kaygıyı da içermektedir. Coğunlukla yas ölüm ya da ölüm haricinde bir kayıp durumuna karşı gösterilen artan sıkıntı ve tepkisellik olarak da tanımlanmaktadır (Corr, Corr, ve Doka, 2018). Yas süreci ise bireyin kendi içerisinde yaşadıkları ve dış dünyasında devam eden gerçeklikle denge sağlamaya çalıştığı bir uzlaşma sürecidir (Volkan-Zıntıl, 2010). Field vd. (2009) bu süreci kişinin gerçek yaşamı dikkate alarak zihinsel şemalarını yeniden düzenlemesi olarak aktarmaktadır. Stroebe' e (2007) göre ise yas, kayıp yaşantısının ardından gelen süreci ifade etmektedir. Thompson (2011) kayıp yaşantısını, bir kişinin sahip olduğu şeyleri herhangi bir sebepten ötürü yitirmesi şeklinde ifade etmektedir.

Yas sürecindeki bir kişi için her ne kadar fiziksel, duygusal, psikolojik ve günlük yaşam işleyişlerinde bozulmalar oluşsa da bu durum patoloji ya da tedavi izlenimi oluşturmamaktadır. Kişinin belirli bir süre içerisinde bu durumun üstesinden geleceğine inanılmaktadır (Freud, 1917). Tedavi gerektirmeyen ve kişinin kayıp sonrasında doğal olarak gösterdiği ve genellikle altı-yirmi dört ay arasında süren duygusal, bilişsel, davranışsal ve bedensel tepkiler normal yas olarak açıklanmaktadır. Normal yas sonucunda yas sürecinin sağlıklı bir şekilde tamamlanması beklenmektedir. Kişi yas sürecini tamamlamakta zorlanır ve normal yas belirtilerini hayatını büyük oranda meşgul edecek düzeyde yaşamaya devam etmekte ise bu durum patolojik yas göstergesi sayılmaktadır (Şenelmiş, 2006).

Yasın çoğu zaman ölüm ile yaşanan kayıp sonrasında yaşandığı düşünülse de yas süreci farklı yoğunluk ve anlamlarda gerçekleşen çeşitli kayıp deneyimlerini içinde barındırmaktadır. Bir ilişkinin sona ermesi, boşanma, kariyer kaybı, sevilen birine ciddi bir hastalık teşhisinin konması, toplum içerisindeki rollerin değişmesi ile yaşanan rol kaybı, kimlik krizi gibi yaşantılar da tıpkı ölüm yolu ile yaşanan kayıplar gibi bir veda yaşantısı içermekte ve beraberinde bir yas süreci getirmektedir (Flynn, 2015). Zhang vd. (2006) kayıp kavramını üç kategoride ele almıştır: *Yaşam olaylarındaki değişimlere bağlı olarak yaşanan ayrılıklar (ör. mezuniyet, hamilelik gibi), genellikle bir duruma bağlı gerçekleşen kayıplar (ör. bir aşk ilişkisinin sonlanması, statü kaybı gibi) ve son olarak ölüm yolu ile gerçekleşen kayıplar* (Akt. Balcı-Çelik ve Bayraktar, 2023).

Bu araştırma kapsamında kişinin genel bir duruma verdiği yas süreci olan romantik partnere veda etme sebebi ile gerçekleşen yas süreci incelenmektedir. Romantik partnere karşı hissedilen aşk, duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır. Kişinin değer verdiği bir ilişkinin sonlanması ise çoğu zaman için keder ve üzüntü vermektedir. Aşk felsefesi konuları ile ilgilenen Pilar Lopez-Cantero' e (2018) göre, ilişki tüm ayrılıklar için evrensel olan ve geri dönülmesi halinde yas sürecini durduracak bir yas nesnesidir. Yaşanan tüm ayrılıklar için evrensel olan kayıp, kişinin ortak yaşam deneyimleri edindiği ve romantik olarak tanıdığı belirli içsel özelliklere sahip olan partneri olarak görülmektedir. Bu sevginin karşılık bulmasında yaşanan kayıp ise yas tutma sürecinin arkasındaki en büyük mesele olarak açıklanmaktadır. İki kişi arasında romantik bir ilişkinin oluşması karşılıklı bir süreçtir ancak taraflardan biri ilişkiyi sonlandırdığında bu karşılıklılık son bulmaktadır. Karşılıklılık durumunun son bulması ise bir keder sebebi haline gelmektedir. Niko Kolodny' e (2003) göre bir aşk ilişkisinin sona ermesi birlikte deneyimlenen faaliyetleri sonlandırmayı ve partnerlerin birbirleri ile iletişimi sonlandırma kararının alınmasını gerektirmektedir (Akt. Lopez-Cantero, 2018). Monique Wonderly (2017) biten bir aşk ilişkisinde yaşanan kederin sebebinin bir bağın sonlanmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Bir aşk ilişkisi sona erdiğinde partnerler arasındaki sevgi alışverişi durmakta ve geriye kalan ilişkinin izleri kişiye keder verecek şekilde farklılaşmaktadır. Yaşanılan bu keder, sevgilinin terk ettiği partnerine bıraktıklarının bir etkisi olarak açıklanmaktadır (Arciaga, 2018). Coca vd. (2017) sevgi dolu bir ilişkinin kaybında somut bir ölüm olmadığını ancak bu kaybın tıpkı bir ölüm gibi kişiyi yas sürecine sürüklediğini ve kendisinden bir parça kopardığını belirtmektedir. Romantik ayrılık yaşamış bireylerle yapmış olduğu çalışmada kişiler romantik ilişki kaybı ile gelen yas sürecini “*Sanki bir uçurumdan, bir çukurdan düşüyormuş gibiydi... ve başlangıçta tek başıma olduğum için bile o çukurdan çıkamıyordum.*”, “*Sanki hayatımda bir boşluk vardı, belli belirsiz bir dev gibi; ... bir şeye alışıyorsun ve bir günden diğerine, kimse kalmıyor, başka hiçbir şey kalmıyor.*” şeklinde ifade etmiştir (s. 32-33).

Doka' a (1999) göre bireyler yalnızca diğer kişilerle değil; meslekleriyle, yaşadığı şehirle, inançlarıyla da bağlıdır ve bu bağın kopması tıpkı sevilen birinin ölümü ile yüzleşme sürecindeki gibi yas tepkilerinin verilmesine neden

olmaktadır. Toplum tarafından desteklenmeyen ve anlaşılmayan bir kayıp yaşayan bireylerin yaşadığı kederi “*haklarından mahrum bırakılmış-engellenmiş yas*” olarak tanımlamaktadır (s. 37). Haklarından mahrum bırakılmış yas kavramı, toplumun; insanların kimin, ne zaman, nerede, nasıl, ne kadar süreyle ve kimin için yas tutması gerektiğini belirlemeye çalışan normlara (yas tutma kuralları) sahip olduğunu kabul etmektedir. Toplumun belirlemeye çalıştığı yas tutma kuralları bireyin kurduğu bağlara, yaşadığı duygusal duruma uyum göstermemektedir. Yaşanan bu uyumsuzluğun sebebi üç şekilde açıklanmaktadır: *Kişinin yaşadığı kayıpla olan ilişkisi tanınmaz*. Evlilik ya da akrabalık dışında kurulan bağlar yok sayılmaktadır. İlişkileri geçmişte kalan insanlar da keder yaşamaktadır, kişinin yaşadığı kayıp ve yas tutan kişi tanınmamaktadır. Bu çalışma ile bağlantılı olarak “ilişki kaybının tanınmaması” genellikle boşanma ile oluşan kayıpları kabul ederken; bir romantik ilişkinin sona ermesi ile yaşanan kaybı tanımayarak ilişkiyi yok saymak şeklinde açıklanmaktadır. *Kişinin kaybı tanınmaz/kabul görmez*: Bireylerin henüz doğmamış çocuğunu kürtaj yolu ile kaybetmesi ya da bir evcil hayvanını kaybetmesi gibi durumlar toplumun yas normları tarafınca kabul edilmemektedir. *Yas tutan kişinin tanınmaması/kabul görmemesi*: Keder yaşayan kişi yaşlı çocuk ya da engelli kategorisinde ise toplum bu kişilerin yas tutabileceğini düşünmemektedir. Sosyal toplum genellikle ölüm sonrası yaşanan kaybın yas sürecini kabul ederken, yaşanan diğer kayıpların bir yas sürecine neden olabileceğini kabul etmekte zorlanmaktadır (Flynn, 2015). Yapılan çalışmalarda eşcinsel çiftler, evlilik dışı ilişki yaşayan kişiler, iş arkadaşları, eski eşler gibi kayıpların haklarından mahrum bırakılmış yas süreci incelenmiştir. Bu durumları yaşayan bireylerin genellikle onaylanma, sosyal destek ve sempati ifadeleri gibi kayıpla ilişkili ilişkisel deneyimlerden mahrum bırakıldığı görülmüştür (DeGroot ve Carmack, 2016).

Haklarından mahrum bırakılmış/engellenmiş yas sürecinin doğası normal yastan farklıdır. Kişi, yaşadığı kayba tepki olarak bir yas sürecine girer ancak bu kayıp ölüm ile ilgili bir kayıp olmadığı için toplum tarafından kabul edilmemektedir. Bunun yanı sıra ölüm sonrası yaşanan kayıp ile romantik ilişkinin bitişi ile yaşanan kayıp bir ilişkinin bitiyor oluşu bakımından birbirine benzemektedir (Flynn, 2015). Romantik bir ilişkinin sonlanması kişinin yaşamında bir eksikliğe ve acıya yol açmaktadır. Yaşanılan kaybın getirdiği bu

eksiklik kişinin günlük yaşam işlevlerini önemli düzeyde etkilemekte ve olumsuz davranışlara sebep olmaktadır (Balcı-Çelik ve Bayraktar, 2022). Romantik bir kayıp sonrasında yaşanan duygusal sıkıntılar kişinin sevdiği birini ölüm yolu ile kaybettiğinde yaşadığı acıya benzemektedir ancak kritik bir fark vardır: Ölümden farklı olarak romantik ilişkinin kaybı geri alınabilir bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişkinin geri alınabilir olması kederli bir ruh halini çok daha döngüsel bir sürece sokmaktadır (Sbarra ve Emery, 2005). Robak ve Weitzman (1994/1995) ölüm yolu ile yaşanan kayıp sonrası hissedilen keder ile bir ilişki kaybı sonrasında yaşanan keder arasında birçok benzerlik olduğunu ancak ölüm sonrası yas sürecini kişinin sosyal çevresi kabul ederken; bir ilişkinin sonlanması ile gerçekleşen yas sürecinin diğerleri tarafından kabul görmediğini ifade etmiştir. Ölüm sonrası yaşanan kayıp ve yas sürecinden farklı olarak romantik bir ilişkinin sonlanması aynı zamanda içerisinde bir umut barındırmaktadır: Ölüm, sevilen kişinin geri döndürülemez şekilde kaybını içerirken; ayrılıkların geri dönüşü mümkün olarak görülmektedir (Pilar-Lopez, 2018). Bu ihtimal romantik ayrılık sonrasındaki yas sürecinin iyileşmesini zorlaştırmakta ve bu süreci düzensiz kılmaktadır. Martin' e (2002) göre ölüm ile sonuçlanmayan bir kaybın kişiyi etkileme olasılığı daha yüksektir. Bunun nedeni ise yaşanan kaybın kaçınılmaz bir ölümün aksine bir ilişkiyi sürdürmekte başarılı olamamaktan kaynaklanmasıdır.

Sevilen birinin fiziksel kaybı kadar psikolojik kaybı da acı ve yas tepkisi uyandırmaktadır. Romantik ilişki içinde olan bireylerin partnerleriyle ilişkilerinin son bulması da kaybın nasıl yaşadığına bakılmaksızın sıklıkla acı ve yas tepkisi yaratmaktadır (Valois vd., 2016). Özellikle çok sayıda romantik ilişki deneyimi yaşanan beliren yetişkinlik döneminde romantik ayrılığa verilen yas tepkisi oldukça yoğundur. Bu yaş grubunda kişisel büyüme ve gelişim, en önemli amaçlardan biri olduğu için sosyal destek yardımıyla romantik ayrılık bir gelişim deneyimi olarak görülmektedir. Field ve arkadaşları (2010) acı verici ayrılık deneyiminden sonra genç yetişkinlerde istem dışı düşünceler, düşünce kontrolünde zorluklar, uyku problemleri, depresyon, anksiyete gibi tepkilerin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Carter vd.' nin (2018) ayrılık sonrası yas süreci ile ilgili yapmış oldukları çalışmada ayrılık sonrasında en sık görülen olumlu sonuçlar rahatlama hissi, özgürlük hissi ve mutlu hissetme; en sık görülen

olumsuz sonuçlar ise üzüntü, kıskançlık, özgüven kaybı ve kaygı olarak belirlenmiştir. Field vd. (2009; 2021) kaybedilen romantik ilişkinin ardından travma belirtileri görülebileceğini ve bu süreci etkileyen üç önemli değişkeni belirlemiştir: Ayrılığın ani oluşu, algılanan ilişki yakınlığı ve ilişkinin uzunluğu. Birlikte uzun süre vakit geçirmiş ve zamanla yakınlık hissi artmış olan romantik ilişkinin kaybedilmesi sıklıkla yaşanan küçük deneyimlerin de bu kayba dahil olmasına sebep olmaktadır. Bir aşk ilişkisi sona erdiğinde kişinin sosyal çevresinde ve bağlantılarında da bir küçülme meydana gelmektedir. Kişinin yaşadığı kayba eşlik eden duygular ise yoğunluk sırasında göre depresyon, öfke, boşluk, yalnızlık, hayal kırıklığı, inançsızlık, şok, çaresizlik, özgüven kaybı ve suçluluk olarak belirlenmiştir (LaGrand, 1985). Romantik ayrılık sonrası yas söz konusu olduğunda gençler yalnızca keder duygusu değil bu kedere eşlik eden belirgin bir öfke hissetmektedir (Robak ve Weitzman, 1994-1995).

Romantik partnerin kaybı ile gelen yas tepkileri yalnızca psikolojik tepkiler içermemektedir. Kişi için uyku sorunları, kaybedilen kişinin rüyada görülmesi, tekrarlayan düşünceler, dikkat ve odaklanma sorunları gibi belirtilere ek olarak “*kırık kalp sendromu*” görülebilmektedir. Kırık kalp sendromu, bir kişinin kaybı ile göğüste veya kalpte ortaya çıkan fiziksel ağrı olarak tanımlanmaktadır. Bu sendrom, gerçek bir kalp rahatsızlığından bağımsız olarak normaldir ve daha hızlı iyileşmektedir. Aynı zamanda yas sürecinde olan bireylerin hormonlarında da bozulmalar görülmüştür. Kortizol hormonu düzeyleri yükselmiş ve doğal hücre aktivitesi azalmıştır; bu durum depresyon ve fiziksel rahatsızlıklara temel hazırlamaktadır (Field, 2011). Parkes ve Prigerson (2010) yaşanan bu keder sebebiyle kırılan bir kalbin ölümüne neden olabileceğini gösteren kanıtlara ulaşmıştır. Bu durumu yas ölümlülüğü olarak adlandırmıştır.

Yaşanan kayıp sonrasında verilen tepkilerin öznelliği sebebiyle bir kaybın doğasını anlamak karmaşık ve zordur. Bu sebeple birçok araştırmacı yas sürecine dair duygusal, bilişsel ve fiziksel alanlarda farklı belirtileri ele almıştır. Romantik bir ilişkinin sonlanması sonucunda oluşan yas süreci, belirtiler ve şiddet bakımından bireysel farklılıklar göstermektedir. Bu noktada en önemli etken ise kişinin bağlanma stili olarak görülmektedir. Bağlanma stiline göre bazı kişiler az düzeyde psikolojik veya bedensel rahatsızlık gösterirken; bazı kişiler yüksek düzeyde öfke, olumsuz bilişler, yaşamda gerileme ve memnuniyet eksikliği,

fiziksel sağlıkta bozulmalar, majör depresyon gibi zihinsel bozukluklar yaşamaktadır (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013).

DSM-V-TR (2014) tanı kriterleri göz önünde bulunduğunda bir süreci yas adı altında değerdendirebilmemiz için kişinin suçluluk, değersizlik, depresyon, kayıpla ilgili durdurulamayan düşünceler, şiddetli keder ve acı, yalnızlık hissi, kaybı hatırlatacak mekanlardan kaçma ve kaçınma, uyku problemleri, günlük işlevsellikte bozulmalar gibi kriterlere sahip olması gerekmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda açıkça görüldüğü üzere romantik bir ilişkinin sona ermesi tıpkı ölüm yolu ile yaşanan kayba benzer yas tepkilerine yol açmaktadır. Yas sürecinin toplum tarafından yalnızca ölüm yolu ile kayıplarda kabul edilmesi sebebi ile alanyazında yapılan araştırmalar ve modeller genellikle ölüm sonrası yas sürecini açıklamaktadır. Ölüm sebebi ile tutulan yas sürecine dair farklı modeller ortaya atılmış olsa da bir ilişkinin kaybedilmesi ile ortaya çıkan yas süreci ile ilgili az sayıda model bulunmaktadır (Dailey vd., 2024).

1. Yas' ın beş aşaması modeli

Yas süreci ile ilgili birçok farklı duygusal, davranışsal ve fizyolojik açıklamalar yapılmış olsa da Elizabeth Kübler-Ross (2010) yas sürecine bütüncül bir bakış açısı ile bakmış ve Yas' ın Beş Aşaması Modelini geliştirmiştir. Genellikle ölüm ile gelen yas sürecini açıklamak için kullanılan model, “Kübler-Ross Modeli” olarak da bilinmektedir.

Modele göre ölüm gibi bizi kedere boğabilecek bir olay yaşadığımızda farkında olmadan beş evre geçirerek yas sürecini atlatırız. Bu beş evre inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olarak adlandırılmaktadır. Kübler-Ross, evrelerin bir “*savunma mekanizması ve zorlu durumlarla başa çıkma stratejisi*” olduğunu ifade etmektedir. Kişi bu evrelerden geçerek yaşadığı kederle gelen benlik kaybına tekrardan uyum sağlamaktadır.

Yas sürecinin ilk aşaması olan inkâr evresinde kişi kayıptan kaynaklı yaşamış olduğu şok ile yaşadığı olumsuz deneyimi reddetmektedir. Acı veren durumu kabullenmez ve birçok olumsuz duygu arasında sıkışıp kalmıştır. İkinci evre Öfke aşamasında kişi baş edemediğı duyguları kontrol altına almaya çalışırken birçok saldırgan davranış göstermektedir. Başına gelen olayla ilgili bir suçlu arayışı içerisinde. Pazarlık aşamasına geçen kişi artık durumu

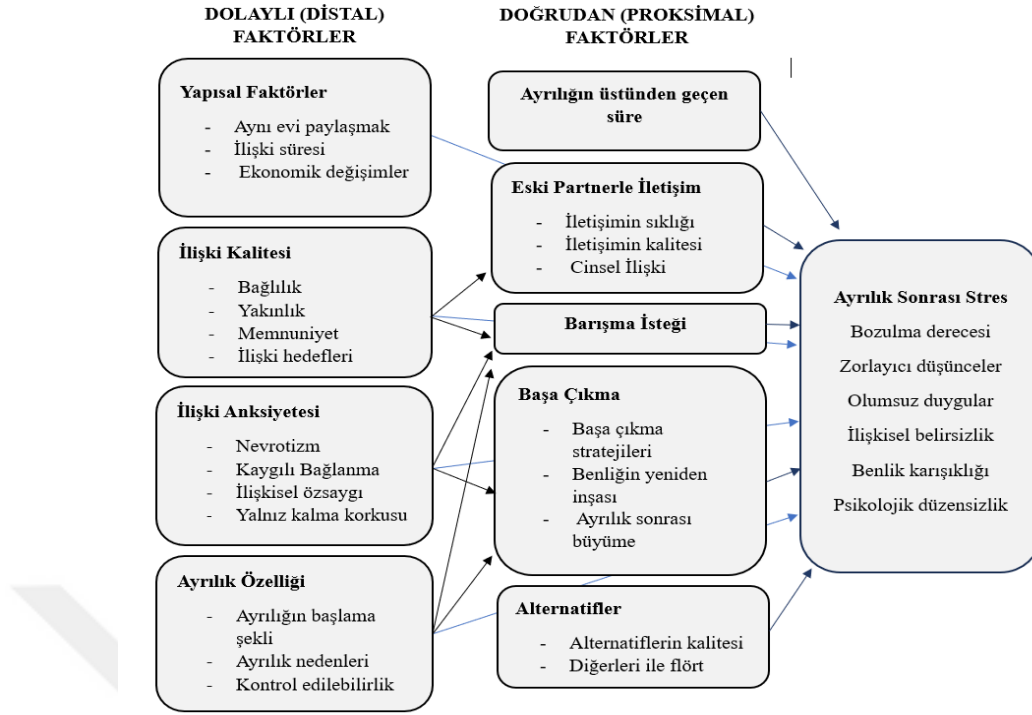
kabullenmek için bir adım atmıştır. Bu adımla birlikte çaresizlik ve umutsuzluk duyguları kendini göstermeye başlamaktadır. Dördüncü evre olan depresyon sürecinde kişinin farkındalık düzeyi artmaya başlamaktadır. Yaşadığı kaybın kederi ile birlikte gelen sıkıntılar görülmeye başlamaktadır. Son evre olan kabullenme de ise artık bu dalgalı deniz durulmaya başlamıştır. Kişi kaybın gerçekliğini kabul etmektedir. Hayata yeniden uyum sağlamak ve günlük yaşantısına devam etmektedir (Kübler-Ross, 2010).

2. Ayrılık sonrası sıkıntının kapsamlı modeli

Bu model Dailey, Zhong, Varga, Zhang ve Kearns (2024) tarafından alanyazında ele alınan romantik ayrılık sonrası yas çalışmaları aracılığıyla romantik ayrılık sonrası yas sürecini bütüncül bir bakış açısı ile ele almıştır. Yaklaşım bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik bileşenler üzerine odaklanmaktadır. Ayrılık sonrası sıkıntının kapsamlı modeli, romantik bir ayrılık sonrasında çeşitli bilişsel (ör. müdahaleci düşünceler, benlik kavramı kargaşası, ilişkisel kararsızlık), duygusal (öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular), davranışsal (ör. günlük faaliyetlerde işlevin bozulması) ve fizyolojik işlevsellikte bozulma ile karakterize olan olumsuz bir durum olarak ele alınmıştır. Ayrılık sonrasında olumlu deneyimlerin oluşabileceği kabul edilmekte ancak sıkıntı daha çok olumsuz ve istenmeyen yönler ile açıklanmıştır. Ayrılık sonrası sıkıntı ile yapılan araştırmalar derlendiğinde, araştırmacılar ayrılık sonrası sıkıntının kapsamlı modelinde altı ayrı ancak birbiri ile ilişkili bileşen önermektedir: *üzüntü derecesi, müdahaleci düşünceler, olumsuz duygular, ilişkisel kararsızlık, benlik kavramı kargaşası ve fizyolojik disregülasyon*. Üzüntü derecesi, yas kavramsallaştırmasının temelini oluşturmaktadır, ayrılığın kişinin hayatında yol açtığı genel karmaşayı (ör. dünya tersine dönmüş gibi hissetmek) ifade etmektedir. Müdahaleci düşünceler, eski partner ile ilgili olan istenmeyen düşünceleri ve bu düşüncelerin sürekliliğini ifade etmektedir. İlişkisel kararsızlık kavramının bu modelde açıklanma nedeni bir partner hakkında hem olumlu hem olumsuz duygular hissedilmesinin ayrılık acısını şiddetlendirebileceği ve iyileşmeyi engelleyecek çözüm eksikliği yaratması olarak açıklanmaktadır. Ayrılık ile gelen kayıp aynı zamanda bireyin benlik kavramında bir kargaşaya yol açmaktadır. Bir ilişkinin sona ermesi, benliğe katkı sağlayan kaynakların sonlanması ile sonuçlanmaktadır (Cope ve Mattingly, 2021). Yas süreci öznel bir

deneyim olması sebebi ile bu bileşenlerin türü ve şiddeti kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Aynı zamanda bileşenler bir sıkıntının ön görücüsü ya da öncülü olarak açıklanabilmektedir. Örneğin, fizyolojik düzensizlikler müdahaleci düşünceleri tetikleyebilir veya ilişkisel kararsızlık bir sıkıntı nedeni olmaktan ziyade sıkıntının bir sonucu olarak görülebilmektedir.

Ayrılık Sonrası Sıkıntının Kapsamlı Modeli henüz çok yeni bir model olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacılar önceki araştırmalardan yola çıkarak sıkıntının çeşitli belirleyicilerini ve zaman içerisinde nasıl değiştiğini gözlemlemek adına distal (dolaylı) ve proksimal (doğrudan) olarak adlandırdıkları 2 kategoride açıklamaktadır. Distal faktörler, ayrılıktan önce ve ayrılık sonrasında gerçekleşen ve zaman içerisinde değişmesi mümkün olmayan ayrılık özelliklerini açıklamaktadır. İlişkinin belli yapısal faktörleri (ör. birlikte yaşama, ilişkinin süresi, çocuk sahibi olma durumu), ilişki esnasındaki ilişki kalitesi (ör. yakınlık algısı, bağlılık), ilişkisel kaygı (ör. ilişkiye olan güven, yalnızlık korkusu, benlik saygısı), ayrılık özellikleri (ayrılığın nasıl ve kim tarafından başlatıldığı, ayrılık nedenleri ve ayrılığın kontrol edilebilirliği) gibi özellikler nispeten sabittir ya da ayrılık sırasında ortaya çıkmıştır. Bu özelliklerin değişme ihtimali düşük olarak görülmektedir ve sürece kıyasla ayrılık başlangıcında daha güçlü etki bırakmaktadır. Bu faktörler proksimal bileşenler üzerinde ortaya çıkan dinamik süreçleri de etkilemektedir.



Şekil 1 Ayrılık Sonrası Sıkıntının Kapsamlı Modeli*

Kaynak: (Dailey, Zhong, Varga, Zhang ve Kearns, 2024, s. 1023)

*Not: Dailey, Zhong, Varga, Zhang ve Kearns' in (2024). "Explicating a comprehensive model of post-dissolution distress" (2024, *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), s. 1023) adlı çalışmasından uyarlanmıştır. Telif araştırmacılara aittir.

Ayrılıktan sonra geçen sürenin doğrudan etkisini gözlemlemek için ise proksimal faktörler öne çıkmaktadır. Süreç içerisinde proksimal faktörler, distal faktörlere oranla daha güçlü bir ayrılık sonrası sıkıntı belirleyicisi olmaktadır. Ayrılıktan bu yana geçen süre, eski partnerle temas (ör. sosyal medyada etkileşimde olmak, arkadaş kalmak), uzlaşma arzusu (bir ilişkiyi yenileme isteği), alternatif seçeneklerin algılanması ve deneyimlenmesi (yeni bir ilişki için alternatiflerin olması), başa çıkma stratejileri (ör. bilişsel yeniden değerlendirmeler, öz-şefkat, kaçma-kaçınma, ilaç kullanımı) şeklinde açıklanan, zaman içerisinde değişimi mümkün olan proksimal faktörler ise olumlu ya da olumsuz deneyimlenme şekline göre ayrılık sonrası sıkıntının şiddetini etkilemektedir. Bu özelliklerin dinamik doğası göz önüne alındığında zaman içerisinde sıkıntıyı değiştirme yetenekleri de distal faktörlere oranla daha fazla görülmektedir (Dailey vd., 2024).

C. Acının Dönüştürücü Gücü

“Kopmak zordur, bir bağı ortadan kaldırmak acı vericidir. Fakat çok geçmeden yerine yeni bir kanat çıkar.”

Friedrich Nietzsche

İnsan yaşama adım attığı andan itibaren acıdan kaçmak ve hazzı yakalamak adına çabalamaktadır. Tüm çabasına karşın günlük yaşam deneyimleri dahi kişiyi acı ile karşı karşıya getirebilmektedir. Sıklıkla acı ile karşılaşmakta olan kişi, tarih boyunca acıya anlamlar yükleme arayışına girmiştir (Rey, 2022). Acı kelimesi, İngilizce “*pain*”, Almanca “*pein*”, Yunanca ve Latince kökenleri ise “*poine*” (acı çekmek, ıstırap içinde olmak) ve “*poeria'dvc*” (ceza) olarak belirtilmiştir. Sanskritçeden gelen “*pu*” kökü ise arınma, arındırmaya işaret etmektedir (Le Brenton, 2010). Eski Türkçede ise “*açığ*” olarak adlandırılan “acı” kelimesi “*Bir olayın, bir söz, duygu veya düşüncenin insanda bıraktığı üzücü tesir, keder, elem, ızdırıp*” olarak tanımlanmıştır (Kubbealtı Lügatı, t.y.). TDK’na (t.y.) göre ise acı “*kırıcı, üzücü, incitici, dokunaklı ve kötü olan*” şeklinde tanımlanmıştır. Etimolojik kökenleri acının tüm tanımları için aynı sayılmaktadır. Psikoloji alanyazında ise acı, fiziksel anlamda yaşanan bir acıdan ziyade ruhsal ve psikolojik olarak yaşanan ve bazı zamanlarda fiziksel belirtilerin de dahil olduğu acı çekme süreci olarak bilinmektedir. Psikolojik acı, kişinin dayanmakta zorlandığı keder, hüznün, yas, utanç gibi duygulara eşlik eden zihinsel acı durumu olarak tanımlanmaktadır (Demirkol, Namlı ve Tamam, 2019). Bu tanım Freud’ un (1917) “*bireyin sevdiği bir kişiyi, ülkesini, özgürlüğünü veya ideallerini kaybetmesi ile ortaya çıkan keder ve özlem duyguları*” şeklinde tanımladığı yas ile benzeşmektedir.

İnsanlığın en eski çağlarından beri farklı toplumlar ve dinler acıya öznel anlamlar yüklemekte ve acı ile bütünleşme yoluna gitmektedir. Budizm’de mutluluk ve acı birbirine çok uzak iki kavram değildir. Acı çekmeyi durdurmak için kişinin bir denge sağlayarak iç huzura kavuşması gerekmektedir. Taoizm’ de yer alan iki kutup ilkesi yin ve yang ise dünyada her şeyin zıt kutuplar şeklinde var olduğunu savunmaktadır. Mutluluk için acının gerekliliğini belirtmektedir. Doğu öğretilerinde olduğu gibi Sufizm, acı ve mutluluk arasında karşılıklı bir

dengeyi savunmaktadır. Yaşadıkları acı ve sıkıntının onları Tanrıya yaklaştırdığını düşünerek acı deneyimleri önemsemektedir (Joshnloo, 2014).

Acı ve acı ile baş etme yöntemleri ise kültürel deneyimler olarak karşımıza çıkmaktadır (Rey, 2022). Joshnloo' e (2015) göre doğu ülkeleri acının dönüştürücü gücüne inanmakta ve gerçek huzura acı ile ulaşılacağını savunmaktadır. Batı ülkeleri ise bu görüşe o kadar yakın olmayıp mutluluk ve haz arayışına odaklanmaktadır. Antik Çağ ve Orta Çağ dönemlerinde de acı, kötü bir deneyimden ziyade insan yaşamı için bulunmaz bir nimet olarak görülmüştür. Epikuros' a göre yaşanan acı dolu deneyimler insan yaşamının iyileşmesi için bir kaynaktır. Türk kültüründe ise birçok insan genellikle İslam dinini benimsemiştir. İslam dininin acıya yüklediği tasavvufi anlamlar ile Türk kültürünü benimsemiş insanlar acı deneyimler sonrasında büyüebilme deneyimine daha fazla uyum sağlamaktadır (Tedeschi vd, 2017). İslam dininin manevi yönü ise bu dini benimsemiş kişilerde acının dönüştürücü gücüne olan inancı kabul edilebilir kılmıştır (Dinçer vd, 2015).

Zoellner ve Maercker (2006) acının olumlu ve olumsuz etkilerini mitolojik bir karakter olan Roma Tanrısı Janus yardımı ile açıklamaktadır. İkiz Janus olarak ifade edilen Janus, zıt yönlerde bakan iki yüz olarak betimlenmektedir. Bu yüzlerden biri verimli ve üretken olmayı temsil ederken diğeri verimsiz ve kişinin kendini kandırdığı bir yönü temsil etmektedir. Acı da tıpkı ikiz Janus gibi iki taraflıdır. Bazı acılar insanları dönüştürüp yaşamlarını geliştirirken; bazı acılar ise insanları köreltmekte ve ruhunu yormaktadır.

Kişinin yaşadığı acı deneyimler, pozitif psikoloji alanında yeniden çerçevelenerek o kişiyi dönüştüren ve geliştiren dinamiklerle ilişkilendirilmektedir. Kişi, acı çekerek fiziksel, entelektüel, ahlaki ve ruhsal olarak güçlü yönleri ve potansiyeli keşfetme yoluna girmektedir. Acı çekerek öğrenmekte ve sevmeye kapasitesini arttırmaktadır (Stoeber, 2003). Helgeson vd. (2006) travmatik bir olay sonrasında yaşanan olumlu yöndeki değişimleri “*travma sonrası büyüme*”, “*stresle bağlı büyüme*” ya da “*fayda bulma*” olarak adlandırmaktadır. Tedeschi vd. (1998) travma sonrası büyüme kavramını kişinin algıladığı stresli bir yaşam olayına karşı gerçekleştirdiği ruhsal ve davranışsal işlevsellik olarak tanımlamıştır. Travmatik bir olay sonucunda yaşamda değişiklikler yapmak yıkıcı bir eylemdir ve büyüme acı deneyimlerle ilişkilendirilmektedir. Yaşanan olumsuz

deneyimin üstünden geçen süre ise kişinin fayda bulma düzeyini arttırmaktadır. Kişi zaman içerisinde olumlu yeniden değerlendirme becerisini geliştirmekte, yaşanan travmatik olaydan fayda sağlayarak çıkmaktadır (Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006). Travmatik olay sonucunda yaşanan acıya bağlı büyüme, kriz döneminde yaşanan değişimlerle kişinin daha güzel bir hayat yaşayabileceği görüşünü savunmaktadır. Strese bağlı büyüme en çok benlik algısındaki olumlu değişiklikleri, kişilerarası derin ilişkiler kurmayı, yaşama bakış açısındaki değişimleri ve empati yeteneğinin gelişmesini içermektedir (Tashiro ve Frazier, 2003).

Varoluşçu Psikoterapist Victor Frankl (2019) uzun süre kaldığı Nazi toplama kamplarından çıktığında en zorlu yaşam koşullarının bile insanın yaşamına derin anlamlar katabileceğini belirtmiştir. Tinsel olarak en derinlerde hissedilen acı, aslında kişinin potansiyelini ortaya çıkarmaya yardımcı olan bir anlam aracına dönüşmektedir. Hem fiziksel hem de psikolojik olarak tanımlanabilen acı kavramı pozitif psikolojinin yeniden çerçevelemesi ile psikoloji alanyazında olumlu bir anlamda da tanımlanmaya başlamıştır. Acının dönüştürücü gücü ile acı sayesinde huzura ulaşıldığı açıklanmıştır. Bu sayede travmatik ve kişiye acı veren olayların geliştirici yanlarına odaklanmaya başlanmış ve travmatik olaylar bir değişim potansiyeli olarak görülmüştür (Linley ve Joseph, 2004). Yapılan araştırmalar travmatik bir durumun ne kadar acı verici olsa da kişinin yaşamını ve benliğini geliştiren bir yönü olduğunu ve hayattaki anlam arayışına da katkı sağladığını göstermektedir (Linley ve Joseph, 2004; 2011).

Acının yeni bir çerçevede ele alınması ile acının dönüştürücü gücü kavramı ortaya çıkmıştır. Acının dönüştürücü gücü, kişiye acı veren yaşam olaylarının ardından yaşadığı keder ve hüznün uzun vadede olumlu etki sağlayarak bireyi olgunlaştırıp psikolojik anlamda daha güçlü olmaları görüşünü içermektedir (Joshlanloo, 2014; Dinçer, Ekşi, Demirci ve Kardaş, 2015). Hayatta acı deneyimlere sabretmek mutluluk yolunu adımlamada bir basamak, insanın olgunlaşması için bir fırsat olarak görülmüştür (Joshlanhoo, 2014). Acı deneyimlerin insanı güçlendirmesi, olgunlaştırması ve yaşam felsefesini değiştirmesi görüşü açısından acının dönüştürücü gücü, travma sonrası büyüme ile benzerlik göstermektedir. Travmatik deneyimler yaşayan kişilerin yaşanan bu

acıdan fayda sağlayabilmesi kişilik özelliklerinin, travmanın üzerinden geçen zamandan daha etkili olduğu görülmüştür (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Travmatik ve acı dolu olayların sağladığı fayda gözden geçirme, bilişsel değerlendirme, kabul ve pozitif yeniden yorumlama, başa çıkma stratejileri, iyimserlik, bilişsel işleme ve pozitif duygular ile tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu görülmüştür (Linley ve Joseph, 2004).

Kişinin yaşadığı değişim süreci ister travmatik yaşam olaylarıyla olsun ister olumlu deneyimlerle olsun genellikle bir sosyal bağlam çerçevesinde gerçekleşmektedir. Romantik ilişkiler de bu sosyal bağlamın önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Lamarche, 2022). Sevilen birinin ölüm yolu ile kaybı bir acı verse de romantik bir ilişkinin sonlanması da tıpkı buna benzer bir acı vermektedir. İnsanlar için yakın bir ilişkinin sona ermesi hayatın en üzücü olayları içerisine girmektedir. Yaşanan bu romantik kayıp bir süre sonra kişi için daha az acı vermekte ve büyümenin önünü açmaktadır (Lewandowski ve Bizzoco, 2007). Helgeson (1994) yaptığı çalışmada son ayrılığın üstünden geçen süreden itibaren katılımcılarda olumlu değişimler gözlemlenmiştir. Crowder vd.'nin (2022) yaptığı çalışmada romantik ayrılık sonrasında işlevsel düşünme biçimi geliştiren katılımcılarda zihinsel ve ruhsal anlamda bir yenilenme görülmüştür. Romantik ayrılık sonrasında kişinin sahip olduğu bağlanma stilinin ayrılık sıkıntısı, derin düşüncelere dalma ve yansıma süreçleri aracılığı ile kişinin gelişim sürecini etkilediği görülmüştür (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013).

Bir ilişkinin sona ermesinden sonra yaşanan süreç kişinin yeni ilişkilerinde yaşadığı kaliteyi arttırma potansiyeline sahip olarak görülmektedir. (Tashiro ve Frazier, 2003). Kişinin benliğini geliştirmesini engelleyen bir ilişkinin bitmesi onun rahatlamasını ve daha olumlu duygular hissetmesini sağlamaktadır. Doğal olarak bu romantik kayıp onun benliğinin genişlemesi için bir fırsat olarak görülmektedir (Lewandowski ve Bizzoco, 2007).

Acı, yalnızca insanlar için değil tüm canlılar tarafından olumsuz olarak algılanmaktadır. Savaşlar, depremler, büyük doğal afetler, kayıplar olduğu sürece insan hayatı boyunca acı çekme potansiyeline sahiptir. Yaşanan kayıp ne olursa olsun insan değer verdiğini hissediyorsa o kayıpla birlikte kaçınılmaz olan acı ile karşılaşmaktadır. Acı, değerlidir çünkü insanın içindeki potansiyeli ve gücü ortaya çıkarır. Derinden yaşanan acı insanı darmadağın edebilir ancak insanı

yaşam yolculuğuna daha güçlü şekilde dahil eden yine yaşadığı acıdır. Kaybedilen şeyin boşluğunun dolması ile sonlanan acı, kişiye huzur vermekte ve yaşamına anlam kazandırmasına yardımcı olmaktadır. Acı sayesinde kendini keşfetmeye başlamaktadır. Kişinin acı deneyimlere yüklediği anlam ve acı deneyimlerle baş etme becerisi yaşamına yön vermektedir (Le Brenton, 2020).

D. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma (Yakınlık)

“Görüyorsun ya bir sevdayı büyütüyoruz seninle

Sana değiniyorum, sana ısınıyorum, bu o değil

Bak nasıl, beyaza keser gibisine yedi renk

Birleşiyoruz sessizce.”

Edip Cansever

Yakınlık, Latince “intus” kelimesinden gelir 'içeride' ve 'mahrem, bilinmesini sağlamak' ile ilgilidir. Eski Türkçe de ise “yak” kökünden türeyerek “yanda veya yakında olmak, yaklaşmak, yamanmak, yamacında olmak” anlamını taşımaktadır (Etimoloji Türkçe, t.y.). Erich Fromm (1995/2020) *Sevme Sanatı* isimli kitabında “*Sevgi ancak iki insan birbirlerine varlıklarının özünden bağlanır, her biri kendini varlığının özünden tutarsa gerçekleşir. İnsan gerçeğinin de canlılığının da sevgisinin temeli de işte bu “özden tanıma” deneyimidir*” diyerek saf bir yakınlık deneyiminin nasıl olması gerektiğinin temelini açıklamaktadır. Clarissa P. Estes (2023), özden tanıma deneyimine ek olarak “*Özler’ in bulunduğu dünyayla kurulan temas, insanların içtiktikleri olağan şeylerin ötesinde bir şeyler bilmemizi sağlar ve bizi aynı zamanda bir genişleme ve azamet hissiyle doldurur*” diyerek yakınlık sürecini açıklayan bilme ve kendine katma deneyimlerine paralel açıklamalar yapmaktadır. Kişi, romantik ilişki içerisinde kendi benliğini koruyarak öteki ile bütünleşme sürecine girmektedir. Ben-öteki bütünleşmesini psikoloji alanyazını ben tasavvuruna ötekini katma ya da yakınlık olarak açıklamaktadır. Öznel bir süreç olması sebebiyle her kültür ve her birey için farklı anlamlar ifade etmektedir. Bu sebeple alanyazında yakınlık ile ilgili farklı tanımlar yapılmış olsa da ortak bir noktada buluşma çabaları görülmektedir.

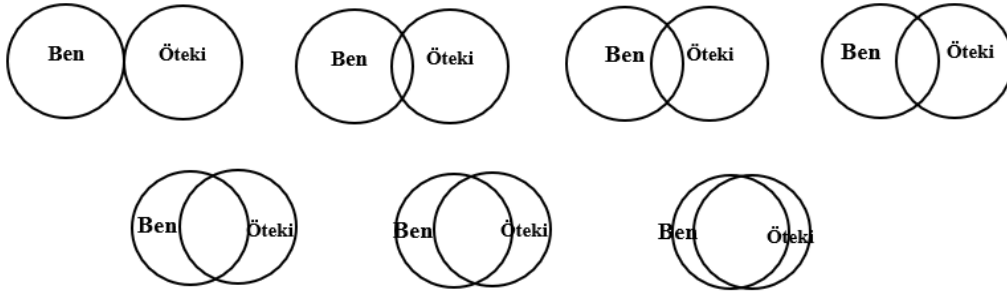
Gelişimsel perspektifte gelişim görevlerinin yerine getirilmesi, psikolojik ve ruhsal ihtiyaçların giderilmesi ve kişinin ruh sağlığını koruması adına yakınlık önemli bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır (Descutner ve Thelen, 1991; Hook, Gerstein, Detterich ve Gridley, 2003). Erikson (1968) beliren yetişkinlerin en önemli ihtiyacının, kimlik karmaşasını giderdikten sonra yakınlık kurmak olduğunu bildirmiştir. Maslow' un (2011) oluşturmuş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinde, sevgi ve ait olma konuları ikinci düzeyde merkezi bir alanı oluşturmaktadır. Yakın ilişkiler kurmak ise bahsedilen bu ihtiyacı karşılamaktadır. Hamarta (2004) bu görevler döneminde yakın ilişkiler kurmanın ve karşı cins ile temasa geçmenin önemini vurgulamaktadır.

Alanyazında yakınlık kavramına dair birçok farklı tanım bulunmaktadır. Bu durum kavramın karmaşıklığını ve daha işlevsel şekilde açıklanma ihtiyacını göstermektedir. Moss ve Schwebel (1993) alanyazında yakınlık ile ilgili yapılan araştırmaları incelemiş ve romantik yakınlığın olası yedi ortak tema aracılığı ile ifade edildiğini bildirmiştir. İlk olarak yakınlığı kişiler arasında bir süreç halinde gerçekleşen etkileşim ve değişim olarak ele almaktadır. Derin duygusal farkındalık, derin bilişsel farkındalık, derin fiziksel farkındalık ve bu farkındalıkların ifade edilmesi ortak tema içerisinde bulunmaktadır. Son olarak partnerler arasında bağlılık ve bütünlük hissi, kendini açma ve iletişim isteği ve genel bir yakınlık hissi ile yedi ortak tema tamamlanmaktadır. Tüm bu bileşenlerin hepsi, kişinin partnerinde deneyimlediği ve karşılıklı öğrenmenin gerçekleştiği bir süreçtir (Moss ve Schwebel, 1993).

Kişinin kendisinden vazgeçmeden partneri ile bağ kurduğu ilişkisel alanda yaşadığı şefkat, onaylanma, güven ve kendini ifade deneyimleri kendini keşfetme sürecine katkı sağlayarak benliğini genişletmektedir (Downey, 2001). Sullivan (1953) bunu iş birliği içinde ilerleyen bir ilişkide ihtiyaçların ve doyumun gittikçe birbirine yakınlığı bir arayış, karşındakini bilme becerisi olarak ifade etmiştir. Yakınlık kavramının tanımı konusunda farklılıklar olsa da çoğu araştırmacı ortak noktalarda buluşmaktadır. Yakınlığın bileşenleri sevgi ve şefkat, onaylanma, güven ve kendini açma olarak görülmüştür (Downey, 2001; Hook, Gerstein, Detterich ve Gridley, 2003).

Yakınlık, karşılıklı oluşturulan bir durum olduğu göz önünde bulundurulduğunda bir sorumluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Sorumluluktan

kastedilen ise değer verilen bir ben-öteki ilişkisini sürdürmektir. Bunu sağlamak ise kendimizi yönlendirerek, öğrenerek ve keşfederek benliğimizi büyütme sorumluluğunu üstlenmeyi gerektirmektedir. Böylece yakınlık, kendi inanç ve sınırlarından vazgeçmeyerek yine kendi üzerimize inşa ettiğimiz etkileşimlerden oluşmaktadır. Özetle bu süreç “*bilmek ve olmak*” tanımı ile karşımıza çıkmaktadır. Kişinin yakınlık mücadelesi ile kendinden vazgeçmeden oluşturduğu bu ilişkisel alan diğerinden ayrı değil, farklılaşmış bir benlik olmayı amaçlamaktadır (Downey, 2001).



Şekil 2 Ben Tasavvuruna Ötekini Katma*

Kaynak: (Aron, Aron ve Smollan, 1992, s. 597)

*Not: Aron, Aron ve Smollan'ın “*Inclusion of Other in the Self Scale and Structure of Interpersonal Closeness*” (1977, *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, s. 597) adlı çalışmasından uyarlanmıştır. Telif hakkı Amerikan Psikoloji Derneği'ne aittir.

Aron, Aron ve Smollan (1992) tarafından ben tasavvuruna ötekini katma süreci olarak da ele alınan yakınlık, sevginin bireyin benliğini genişletmesi ve bir insanı severek büyümek olarak açıklanmaktadır. “Ötekini katma” ilkesi, romantik bir ilişkide kendimizle ilgili zihinsel şemalarımızın, partnerimizle ilgili olan zihinsel şemalarımızla örtüşme düzeyi olarak açıklanmaktadır. Bahsedilen benliği genişletme sürecine göre kişi potansiyelini arttırma motivasyonu içine girmektedir. Bunun tek yolu ise yakın bir ilişkiye dahil olarak duygusal, bilişsel ve fiziksel etkileşimlerde bulunmaktadır. Bireyin benlik algısı, partnerin benliğinin yönlerini içerecek şekilde genişlemekte ve böylece benliği partnere yakınlaştırmaktadır. Romantik ilişkiler için bu durum partnerinin kaynakları sayesinde büyümeye başlama süreci ile gerçekleşmektedir. Kişi, partnerinin bakış açısını, kişisel, sosyal ve entelektüel alanlarını benliğine dahil etmektedir.

Benliğin genişlemesi sonucunda ise yakınlık hissi oluşmaktadır (Aron ve Tomlinson, 2019).

Romantik ilişkinin başlaması ile kişi, partnerinin sosyal yaşantısına, bilişsel dünyasına, hayata bakışına, maddi ve manevi kaynaklarına ortak olmaktadır. Partnerine bilme arzusu ile yaklaşan kişi için ötekinin kaynaklarını benliğine dahil edebileceği bir sürecin kapıları açılmıştır (Aron ve Aron, 1986; akt. Dinçer, 2017). Romantik ilişki sırasında heyecan dolu vakit geçirmek ve romantik partner ile yeni deneyimlere meydan okumak benliğin görülmesine yardımcı olmakta ve yakınlık duygusunu ilerletmektedir (Aron, Lewandowski, Mashek ve Aron, 2013). Yaşanan heyecan verici etkinlikler kişinin benliğini genişletmesine yardımcı olan bir deneyim olabilir ve bu durum daha yüksek ilişki tatmini ve yüksek yakınlık hissi ile ilişkilidir (Harasymchuk vd., 2021). Paylaşılan vakitler ve deneyimlenen etkinlikler önemsiz gibi görünse de ortaya çıkan sonuçlar, ortak zaman ve deneyimlerin ilişkilerde yakınlığı teşvik etmek için önemli olduğunu göstermektedir (Aron, Lewandowski, Mashek ve Aron, 2013). Romantik partnerler ben-öteki ilişkisi içerisinde kendilerini açarak ve yeni deneyimler elde ederek benliklerini paylaşım sürecine girse de derinlik içeren deneyimlerin yokluğunda bile ben-öteki bütünleşmesinin partnere yakın olma arzusundan kaynaklandığı gözlemlenmiştir (Slotter ve Gardner, 2009). Başka bir ifadeyle taraflar yakınlık kurma motivasyonu ile partnerinin özelliklerini kendi benliklerine dahil etme beklentisi içerisine girmektedir.

Birey ötekini benliğine dahil ettikçe ve kaynaklarını paylaştıkça tinsel olarak yakın hissetmeye başlamaktadır. Bu amaçla bir başkası ile tanışırken ortak noktaları ve benzerlikleri kaynak olarak kullanmaktadır. Diğerrinin bakış açısı ve bilişsel süreçlerine dahil oldukça kişinin benliği genişlemektedir. Bu genişleme kişinin kendinden vazgeçmeden diğerrine bir “öz katma süreci” olarak görülmektedir. Böylece partnerler bir diğerrile benlik-öteki bütünleşmesi yoluna girmektedir (Aron, vd., 2004). Kelley ve Thiubat’ un (1978) karşılıklı bağımlılık teorisi, ilişkilerde iki kişinin birbirine duygular ve düşünceler yolu ile karşılıklı olarak bağlı olduğunu savunmaktadır. Partnerler birbiri ile bağ kurmaktadır ve bu bağ kalıcı, güçlü ve kapsayıcı olduğu ölçüde yakın olarak tanımlanmaktadır. Kapsayıcılık ise kişinin kendi için önemli olan duygu ve düşünceleri romantik ilişkisi esnasında karşı tarafa aktarabilmesi ve onaylanması yolu ile oluşmaktadır.

Bir diğeri bilme motivasyonu bireyin kendini açmasına ve partnerinin kaynaklarını kullanarak benliğini genişletmesinin önünü açmaktadır (Akt. Rusbult ve van Lange, 2008).

Romantik ilişkilerde partnerler ortalama düzeyde birbirlerinin benliğinin bir parçası olmaktadır. Partnerler birbirlerini tanıdıkça yine birbirlerine karşı derinden bir kaynak haline gelmektedir. Romantik bir ilişkinin sona ermesi, benliğin genişlemesi için var olan ilişkinin sonlanması sebebi ile zarar verici olabilmektedir. Diğeri benliğe dahil ederek kazanılan kaynaklar ve yeterlilikler bir ilişkinin sonlanması ile kaybedilmektedir. Benliğin parçalarında yaşanan bu kayıp kişide kimliği ile ilgili sorulara yol açmaktadır. Benlik genişlemesinin az olduğu ilişkilerde ise ilişkinin kaybı kişinin kendini geliştirmesine yol açabilmektedir (Aron, McLaughlin-Volpe, Mashek, Lewandowski, Wright ve Aron, 2004). Lewandowski, Aron, Basis ve Kunak (2006) yapmış olduğu çalışmada, partnerine olan yakınlık hissi fazla olan bireylerin ayrıldıktan sonra benliklerine yönelik daha büyük sıkıntılar yaşadıkları gözlemlenmiştir. Field, Diego, Pelaez, Deeds ve Delgado (2010) yakınlık algısı ve ayrılık sıkıntısı üzerine bir çalışma yürütmüş ve ilişkide daha yakın hisseden kişilerin ilişki kaybı sonrasında daha yoğun ayrılık sıkıntısı yaşadığını bildirmiştir.

E. İlişkisel Benlik Değişimi

“Kendi olarak, sana gelen

Sana gereksinimi olmadan, seni isteyen

Sensiz de olabileceksen, senin ile olmayı seçen

Kendi olmasını, seninle olmaya bağlayan

O, işte...”

Oruç Aruoba

Yaşamı bir evin içerisindeki odalara benzetirsek eğer, bizler o odaların içerisinde kimlerle bağ kurarsak benliğimiz o ilişkinin dinamiğine göre şekillenmeye başlamaktadır. Pek çok açıdan diğeri insanlarla kurduğumuz ilişkiler ve değer verdiğimiz romantik partnerimizle yaşadığımız ilişki, benlik inşamızı derinden etkilemektedir. Romantik ilişki sırasında partnerler birbirlerinin

dünyalarına ortak olmaktadır. Sosyal alanları, düşünce paylaşımları ve duygu dünyalarını birbirlerine açmaları ile ortak bir alan oluştururlar. Bu örtüşme arttıkça tarafların benliklerinde değişimler meydana gelmektedir. Jung (1999) benliğin bilme arzusu ile inşa edilmeye başladığını ve bu arzunun diğer kişilerle etkileşim kurmanın önünü açtığını belirtmektedir. Benliği “*oluşum, dönüşüm, sonsuz zihnin sonsuz yeniden doğuşu*” kelimeleri ile açıklamış ve benlik bütünlüğü ile evren etkileşimini vurgulamıştır (Dunne, 2024). Kişi, samimi ve temiz bir ilişki ve anlayış çerçevesinde temas ettiği diğer kişinin deneyimlerine ortak olarak o kişinin benliğini anlayabilmektedir. İki kişinin bireyliklerini koruyarak yaptığı paylaşımlarla inşa edilen benlik “*kişiliği meydana getiren şey; insanın öz varlığı*” olarak tanımlanmaktadır (Kubbealtı Lugatı, t,y). TDK (t.y.) ise benlik kavramını bu tanıma benzer şekilde “*bir kimsenin öz varlığı, onu kendisi yapan şey.*” olarak tanımlamaktadır.

Psikoloji alanyazında benlik kavramını ilk kez William James (1980) tanımlamıştır. Benlik, kişinin kimliğini algılama şekli, “*benim*” olarak kabul ettiği tüm içerikleri kapsamaktadır. Bu durum kişisel özelliklerini, seçimlerini, inandıklarını, fiziksel özelliklerini, sosyal çevresini, ilişkilerini ve hatta maddi olarak sahip olduğu her şeyi içermektedir. Benliği bilen ben ve bilinen ben olarak iki ayrı boyutta inceleyen James, bireyin kendisinde açıklayabileceği tüm şeylerin toplamı olarak ifade etmektedir (James, 1890). Erickson (1982/2014) bu açıklamalara ek olarak benliğin işlevsel yönlerini “*olaylar cereyan ederken kendini yetersiz bir kurban gibi değil, etkin bir özne olarak hissedebilen*”, “*etkisizleştirilmiş değil, aktif ve oluşturan; kenara itilmiş değil, merkezde ve kapsayan; uyaranlar içinde boğulmuş değil, seçici (olan); kafası bulanık değil, farkındalık sahibi (olan)*” şeklinde açıklamaktadır. Benliğin sosyal ve etkileşimsel yönünü vurgulayan Rogers (1961) kişinin diğer kişilerle temas ettiği alanlara dikkat çekmekte ve benliğin insan ilişkileri ile etkileşimine odaklanmaktadır. Kişi diğerleri ile etkileşime girdikçe benliği tekrardan biçimlenmekte, gelişmekte ve değişmektedir. Bu doğrultuda benliği, toplumun ve kişinin kendisinde algılayabildiği ve ifade edebildiği değerler olarak ele almıştır. Georger H. Mead (1934/1972) benliğin sosyal etkileşimlere ve bilişe dayandığını savunan önemli temsilcilerinden biridir. Mead, benliği sosyal etkileşimlerle inşa edilen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu süreç biliş, duyuş ve etkileşim

çerçevesinde işlemektedir. Kişinin kendi hakkında düşünmesini içsel söyleşi, başkaları ile girdiği etkileşimlerle kendi özelliklerinin farkında oluşunu dışsal söyleşi olarak açıklamaktadır. David Cooley, ben ve öteki ilişkisine dikkat çekmektedir. “Ben” inşa edilmek istiyorsa ancak ötekinin sınırları çerçevesinde kendi sınırlarını etkin hale getirilmelidir. Kişinin iç dünyası ve ilişkileri ile teması arttıkça benlik inşa etme süreci meydana gelmektedir. Kişi öteki ile ilişkisinde hissettikleri ile benliğin inşasına yön vermektedir. (Akt. Dinçer, 2017). Kişi için benliği ne kadar tutarlı görünse de aslında benlik kavramı sosyal roller ve kişisel deneyimler aracılığı ile dinamik olarak inşa edilmektedir (McConnell, 2011). Benliği açıklayan bu tanımlardan hareketle, benlik kavramını “*kişiyi diğerlerinden ayıran öz’ ü*”, “*biricik, sorumlu, var olan ve bilinç sahibi bir özne*” şeklinde ifade etmek mümkündür (Dinçer, 2017, s. 29).

İnsan hayatı boyunca sosyalleşmekte ve diğerleri ile ilişki içerisinde hareket etmektedir. Bu etkileşimler kişinin benlik değişiminde rol oynamaktadır. Her ne kadar yapılan tanımlar benliği bireysel yönlerinden ele alsa da son zamanlarda yapılan çalışmalar ilişkilerin benlik üzerindeki etkilerini incelemektedir. Her ilişki gibi romantik ilişkilerde bireyin benliği üzerinde etki etmektedir. Kişi partnerinden öğrendikleri yoluyla benliğine biçim vermektedir (McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2015). Benliğin ilişkiler yoluyla inşası hakkında kuram üretme isteği olan araştırmacılar genellikle James’ in sosyal benlik kavramı üzerinden benlik değişimini ele almaktadır. James ‘e (1980) göre kişinin önemseydiği insanların zihninde edindiği yerin kendi zihnindeki ben ile uyumu onun için en acı ya da en tatlı deneyimlerden biri haline gelebilmektedir. Kişi, değer verdiği öteki’lerle etkileşime devam edebilmek için sosyal benliğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda benlik, sosyal bağlamlar yolu ile şekillenmektedir.

İnsanın ilişki kurma ihtiyacından yola çıkarak Levinger ve Snoek (1977) ilişki kurma sürecini açıklamak adına İkili İlişki Düzeyleri Yaklaşımını geliştirmiştir. Partnerlerin ilişki kurma sürecinin başlangıcı *sıfır temas* olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamada kişi bir diğerinin sadece potansiyel olarak farkına varmaktadır. Sıfır temas, ilişkinin kaynağını oluşturan bir başlangıç noktası olarak ifade edilmektedir. Bir adım ileri atıldığında taraflardan biri potansiyeli fark etmekte ve karşılıklılık olmadan gözlem sürecini başlatmaktadır. İkinci düzeyde kişi yüzeysel temaslarla bir etkileşim içerisine girmektedir. Karşılıklılık

süreci ile bu iki kişi ilişkilerine yön vermelerine yardımcı olarak bir etkileşim başlatmıştır. Bu etkileşim ya yüzeysel şekilde başlamakta ve sonlanmakta ya da iki kişinin çabası ile bir sonraki adıma taşınmaktadır. Sonraki adım olan üçüncü düzeyde ise yüzeysel temas yerini derin bir bağlılık durumuna bırakmaya başlamaktadır. Bu derin bağlılık, kısa süreli ve tesadüfi görüşmelerden daha planlı ve amaca odaklı görüşmelerle ilişkinin gereği olan rollerin ötesine geçen bir iletişime evrilmektedir. Bu aşamada partnerler birbirlerine ortak zevklerini, ilgi alanlarını ve derinlerinde barındırdıkları duygusal dünyalarını açmaktadır. Sıfır temas ile başlayan bu ilişki süreci tek taraflı oluşan farkındalıktan karşılıklı bir etkileşime doğru yol almaktadır. Partnerler için öteki, sıfır temas düzeyinden daha ileri düzeylere yükselmeye başladıkça hayatlarında kapladıkları alan ve roller de genişlemektedir. İlgiler, sosyal ağlar ve kimlikler yakınlaşmaya başlamakta ve bir bütün olma yolunda ilerlemektedir. Her iki taraf da ilişkilerine kendilerinden bir şey eklerken aynı zamanda bu etkileşimden bir şeyler alarak kendi benliklerini inşa etmektedir (Levinger ve Snoek, 1977; akt. Dinçer, 2017).

Yukarıda bahsedilen tanımlardan hareketle araştırmacılar benliğin birçok farklı açıklaması ve boyutu olduğunu öne sürmüştür (Özen ve Gülaçtı, 2010). Sosyal etkileşimler ve yakın ilişkiler aracılığı ile benliğin inşasında ise kişi iyi ya da kötü yönde bir değişim yoluna girmektedir. Bu çalışma ise kişinin romantik ilişki içerisindeki doğal seyrini ele almakta, partneriyle olan etkileşimlerinin kişi üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerini araştırmaktadır. Bu sebeple araştırma, temelini Mattingly ve arkadaşlarının (2014) oluşturmuş olduğu iki boyutlu ilişki benlik değişimi modelinin oluşturduğu benlik değişim süreci üzerinden ilerlemektedir.

1. İki boyutlu ilişki benlik değişimi modeli

Alanyazında romantik ilişkilerin kişilerin benliği üzerindeki etkilerini inceleyen bir modelin eksikliğinin farkında olan Mattingly ve arkadaşları (2014) bu etkileşimi iki boyutlu ilişki benlik değişimi modeli ile açıklamaktadır.



Şekil 3 İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli*

Kaynak: (Mattingly vd., 2014, s. 177)

*Not: Mattingly, Lewandowski ve McIntyre' nin “‘You Make Me Better/Worse Person’: A Two Dimensional Model of Relationship Self-Change” (2014, *Personal Relationships*, 21, s. 177) adlı çalışmasından uyarlanmıştır. Telif John Wiley & Sons, Inc’ a aittir.

Bu doğrultuda romantik ilişki sonucunda benlik iki boyutta değişmektedir: *yön ve değerlik*. Modelde yatay olarak belirtilen yön kavramı, bireyin benlik çeşitliliği içerisindeki artma ve azalmayı açıklamaktadır. Örneğin romantik partneri resime ilgi duyan biri, kendi ilgi alanları içerisine resim kategorisini eklerse benliğine bir çeşitlilik kazandırmış olmaktadır. Bu durumun tam tersi örnekler de gerçekleşebilmektedir. Romantik partneri içedönük ancak kendisi dışadönük ve sosyal bir kişi, giderek daha az dışadönük bir birey haline gelebilmektedir. Modelde dikey olarak belirtilen değerlik kavramı ise benlik kavramının öznelliğini ve yaşanan bu artma-azalma durumlarındaki olumlu ve olumsuz yönleri ele almaktadır. Örneğin romantik partneri aracılığı ile işine çok daha fazla önem veren bir kişi bunu çalışkanlık olarak adlandırabilirken bazı kişiler ise bu durumu işkoliklik olarak adlandırabilmektedir. Bu durum benliğe dahil edilen özellikleri algılamamanın öznel olduğunu açıklamaktadır. İlişkilerin benliğe etkisi bireyin öznel algısına bağlı olduğu görüşü doğrultusunda iki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli romantik ilişkilerde partnerlerin benlik algısını etkileyebilecek dört yol olduğunu açıklamaktadır: *Benlik genişlemesi (olumlu yönlerin artması)*, *Benlik daralması (olumlu yönlerin azalması)*, *benlik*

budanması (olumsuz yönlerin azalması) ve Benlik kirlenmesi (olumsuz yönlerin artması).

İlk olarak Şekil 3’ deki gibi tasarlanan model, McIntyre ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışma ile aşağıdaki şekli almıştır.

Benlik Değişiminin Yönü			
Değerlik		İçerik Çıkarma	İçerik Ekleme
	Olumlu İçerik	Benlik Daralması	Benlik Genişlemesi
	Olumsuz İçerik	Benlik Budanması	Benlik Kirlenmesi

Şekil 4 İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli’ nin Son Versiyonu*

Kaynak: (McIntyre vd., 2015, s. 859)

*Not: McIntyre, Mattingly ve Lewandowski’nin “When ‘We’ Changes ‘Me’: The Two Dimensional Model of Relational Self-Change and Relationship Outcomes” (2015, *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(7), s. 859) adlı çalışmasından uyarlanmıştır. Telif SAGE Publications’ a aittir.

Benlik genişlemesi, pozitif değerlikte bir artışla kişinin benliğini etkilemektedir. Kişi romantik ilişkisi sayesinde benliğinde daha önce ele almadığını yönlerini, yeteneklerini ya da benliğine katmak istediği olumlu özellikleri ortaya çıkarmaktadır. Kişinin kendine sorduğu “*Bugün kimsiniz?*” sorusunun cevabına eklediği olumlu özellikler olarak da açıklanmaktadır (Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014, s. 117). Benliği genişletme, kişinin kendi benlik algısına yeni özellikler eklemesini ifade etmekte ve bu genellikle romantik partneriyle yeni ve heyecan verici deneyimler yaşamak ya da partnerinin kaynaklarını, bakış açılarını ve kimliklerini benimsemek yoluyla gerçekleşmektedir (Aron vd., 2013). Benlikte yaşanan bu genişleme, kişinin benliğini yenilik ve arttırma motivasyonu ile yeni deneyimler kazandırması, iyi olduğu becerilerde ilerlemeler gözlemlemesi, kişinin becerilerini daha karmaşık hale getirmesi veya benliğinde o ana dek fark etmediği ya da ihmal ettiği kısımları keşfetmesi ile ortaya çıkabilmektedir (Gordon ve Lou, 2011). Özetle benlik genişlemesi iki farklı şekilde gözlemlenebilir: Birincisi, partnerlerin yakınlık düzeyi artması ile kimliklerinin de bilişsel şekilde bütünleşmesi ve benlik içeriğinde zenginleşme ile gerçekleşmektedir (Aron vd., 2013; McIntyre

vd., 2023). İkinci şekilde ise partnerler yeni deneyimleri birlikte yaşayarak benliklerini inşa etmektedir (Harasymchuk vd., 2021).

Benlik genişlemesi duygusal anlamda olumlu bir deneyim olarak açıklanmaktadır. Büyümeye, gelişmeye ve olumlu deneyimler elde etmeye istekli kişiler benlik genişletme fırsatlarına daha motive şekilde görülmektedir (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2012). Benliğe dahil olma süreci kişinin motivasyonu aracılığı ile başlamaktadır. Dahil olma motivasyonu yüksek olan kişi, kaynaklarını sunmaya ve ötekinin kaynaklarına dahil olmak adına çaba göstermektedir. Bu durum ise öteki ile ilgili bilişsel yeniden yapılandırma sürecini başlatmaktadır. Yapılanma ve değerlendirme sonucunda ise kişi, ötekinin kimliğinden ve perspektifinden beslenmektedir. İlişki kaynağı sayesinde bilinçli ve bilinçdışı şekilde güçlenen kişi tekrar kaynağına dönmekte ve yeni arayışlar içerisine girmektedir. Yaşanan bu döngü benlik genişleme sürecinin özeti olarak aktarılmaktadır. Süreç sonunda kişi, kendi benliğini koruyarak öteki ile bütünleşmektedir (Aron, Volpe ve Mashek, 2004). Waugh ve Fredrickson (2006) kendi-öteki ilişkisinde pozitif duygular dahilindeki etkileşiminin benliği genişletme sürecinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kişi kendi benliğine olumsuz durumları dahil etmektense olumlu durumları daha kolay dahil etmektedir. Partnerle kurulan yakınlık ilişkinin daha çekici görünmesine ortam sağlamakta ve bu da olumlu duyguları desteklemektedir. Benlik genişlemesi aracılığı ile elde edilen aidiyet duygusu sayesinde ilişkiyi sürdürme motivasyonu kazanmaktadır (Mattingly vd., 2014). Sonuç olarak, daha az genişleyen ilişkileri sürdürme motivasyonu, daha fazla genişleyen ilişkilere göre daha düşük olarak gözlemlenmektedir (Mattingly vd, 2019).

Aron ve Aron (1986) benlik genişlemesini bir model olarak ele almış ve bireylerin bilme ihtiyacı doğrultusunda benlik genişlemesi motivasyonu ile hareket ettiklerini belirtmiştir. Kurulan yakın ilişkiler ise bu ihtiyacın karşılanması için bir aracı rolündedir. Benlik Genişlemesi Modeli iki aşamalı bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır: *Genişletme ve Bütünleşme* (Akt. Dinçer, 2017).

Genişletme süreci, edinilecek deneyimleri arttırma motivasyonuna tanıklık etme; bütünleştirme ise deneyimleri azaltma ve kendi özüne katma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bireyler romantik ilişkiler esnasında bu sürecin herhangi bir

adımını yaşayabilmektedir. Partnerinin bilgi birikimi ve deneyimlerine ortak olurken genişletme sürecine dahil olmakta; bu kaynaklardan benliğine uygun olanları seçip özüne dahil ederek bütünleştirme sürecini tamamlamaktadır. Aron, Aron ve Smollan (1992), romantik ilişkiler sırasında yaşanan genişletme ve bütünleştirme sürecini Ben Tasavvuruna Ötekini Katma olarak adlandırmaktadır. Yapılan çalışmalarda ben tasavvuruna ötekini katma motivasyonu, benlik genişlemesi üzerinde kolaylaştırıcı bir etki göstermektedir. Romantik bir ilişkide karşılıklı genişleme motivasyonu ve yakınlık hissi olduğu sürece benlik genişlemesi süreci iki tarafı da zenginleştirecek şekilde deneyimlenmektedir (Aron vd., 2022). Ben tasavvuruna ötekini katma ve benlik genişlemesi modelleri, romantik ayrılık sonrası yaşanan yas sürecine etki etmekte ve partnerlerin romantik ilişki esnasında benliklerini inşa ettiklerinin bir kanıtı olarak bizi karşılamaktadır (Slotter ve Gardner, 2009).

Kişi, yeni kimlikler edinme, yeni bakış açıları keşfetme, yeteneklerini geliştirme, yeni deneyimlere eşlik etme gibi motivasyonlar sayesinde yakın ilişkiler kurma çabası içine girmektedir. İlişki kurmak, kendini geliştirme ihtiyacını karşılamının temel yoludur. Benliği genişletme, kişinin romantik partneri ile yakınlaşarak ortak özelliklerini kendi benliğine dahil etmesiyle oluşmakta ve bireyin giderek daha fazla büyüdüğü ilişkilerde ortaya çıkmaktadır. Kişinin bir diğerine karşı yaklaşma motivasyonu genellikle olumlu bir deneyim olarak görülmektedir. Bu olumlu duygulanım sayesinde kişinin bilme isteği artmakta ve benlik genişleme süreci desteklenmektedir (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2012).

Benlik daralması yine pozitif değerlikli ve kişinin benlik içeriğinde bir azalmanın olduğu değişim olarak açıklanmaktadır. Benlik genişlemesi gibi olumlu niteliklere odaklansa da benlik daralması kişinin partneri nedeniyle olumlu niteliklerinin azalması olarak açıklanmaktadır. Örneğin, kişi keyif alarak gerçekleştirdiği bir aktiviteyi gerçekleştirmeyi partneri istemediği için azaltmaya başlarsa sonucunda benlik daralması yaşamaktadır. Benlik daralması yaşayan kişiler zaman geçtikçe partneri ile arasındaki yakınlık duygusunu kaybedebilmektedir (Jones, Couch ve Scott, 1997; akt, Mattingly vd., 2014). Ayrıca benlik genişlemesine katkısı olan ve zengin deneyimler içeren bir ilişki sonlandığında kişinin benlik daralması yaşadığı görülmüştür. Böylece benlik

daralması kişiler için benlik netliğini olumsuz etkileyen bir etken haline gelmektedir (Slotter vd., 2009). Bu durum bir süre sonra kişilerin ilişkiyi sonlandırmalarına sebep olabilmektedir. Benlik daralması hissettiği bir ilişkiyi sonlandıran bireylerin daha az ayrılık sonrası stres yaşadıkları görülmektedir (Lewandowski ve Bizzoco, 2007).

Benlik budanması modelde negatif değerlik ile açıklanmakta ve benlik içeriğinde bir azalmanın yaşanmasını ifade etmektedir. Kişiyi olumlu yönde etkileyecek olan olumsuz özelliklerin benlikten çıkarılması durumudur. Örneğin kişinin yaşadığı kötü bir bağımlılığın romantik partneri sayesinde azalması durumu benlik budanmasını açıklamaktadır. Benlik budanması yolu ile kişi benliğinde olumsuz olarak adlandırdığı kısımları azaltmakta ve bu sayede ideal benliğine yaklaşmaktadır. Kişi ilişki içerisinde istenen özelliklerini artırarak (benlik genişlemesi) ve istenmeyen özelliklerini benlik içeriğinden çıkararak (benlik budanması) ideal benliğine yaklaşmaktadır. Bu durum kasıtlı bir müdahalenin dışında kendiliğinden de gerçekleşebilmektedir. Örneğin birlikte yaşama kararı alan partnerlerin ev ile ilgili sorumluluklarının artması onları daha az tembel bireyler haline getirmektedir. Yalnızca ilişki içinde olmak bile benlik kavramı içeriğinde benlik budanmasına sebep olmaktadır (Mattingly vd., 2014).

Benlik kirlenmesi, yine olumsuz değerlikli bir durumdur ve benlik içeriğinde istenmeyen özelliklerin artması ya da eklenmesi olarak açıklanmaktadır. Kişi romantik partnerinin bilinçli ya da bilinçsiz müdahalesi ile benliğinin içeriğinde olumsuz özelliklerde artışlar yaşamaktadır. Örneğin romantik partneri sebebiyle kötü alışkanlıklar (madde kullanımı, sağlıksız beslenmek vb.) kazanabilmekte, halihazırda var olan kötü alışkanlıklarını arttırabilmekte (Mattingly vd., 2014) ya da daha pozitif bir kişi romantik partneri sebebiyle daha nevroitik hissedebilmektedir (Neumann ve Strack, 2000). Romantik partner ile bu tarzda bir ilişkinin sonucunda kişi ideal benliğinden uzaklaştığını hissetmekte ve ilişkiye yapmış olduğu yatırımları değerlendirmektedir. Yapılan değerlendirme sonucunda ilişki yatırımının karşılığını göremediğini düşünenler ilişkiye daha az bağlılık göstermektedir (Le ve Agnew, 2003).

İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli penceresinden romantik ilişkileri ele aldığımızda, kişinin yaşantısında işlevsel olarak adlandırabileceğimiz

bir ilişki, onu besleyen benlik genişlemesi ve benlik budanması boyutları açısından zengin deneyimlere sahip olması beklenmektedir. İlişkinin işlevselliğini bozan benlik kirlenmesi ve benlik daralması boyutlarının yoğun yaşandığı ilişkilerde kişi ilişkiden doyum almamaya başlamakta ve alternatif seçeneklere eğilim göstermektedir. Romantik ilişkilerin kişinin benliği üzerindeki etkilerini açıklayan iki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli sonucunda benlik genişlemesi ve benlik budanması kavramlarının ilişki memnuniyeti ve bağlılık noktalarında ilişkiyi olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Benlik daralması ve benlik kirlenmesi kavramları ise kişinin benliğindeki olumsuz etkileriyle ilişki memnuniyetini ve bağlılığı olumsuz yönde etkilemektedir. Bireylerin benlik kavramını geliştiren süreçler sevgi, memnuniyet ve bağlılık ile daha fazla ilişkideyken benlik kavramlarını bozan süreçler memnuniyet ve bağlılığı azaltmanın yanı sıra sadakatsizliğin artması ile de ilişkili olmaktadır. Daha sağlam olarak adlandırılan ilişkilerde benlik genişlemesi ve benlik budanması boyutlarının benlik daralması ve benlik kirlenmesi boyutlarına göre daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir (Mattingly vd., 2014).

İlişkinin bir süreç olduğu kabul edildiğinde bu süreç içerisinde ilişki dinamikleri değişebilmektedir. Partnerler süreç içerisinde dört boyutu da yaşamaktadır ancak daha güçlü olan boyut ilişkiye şekil verme sürecinde etkilidir. İlişkisel benlik değişimi modelinde kabul edilen dört boyut, ilişki süreçleri içerisinde yaşanan davranışları etkilemektedir (ör. ayrılma düşünceleri, fedakârlık, uzlaşma, bağışlama gibi). Bu etkileşim ilişkide güçlü olan boyutun yön belirlemesi ile meydana gelmektedir. Örneğin kişi bir deneyim sonrasında benlik daralması yaşıyorsa yine o deneyim sonucunda kendini affetme olasılığı azalacaktır (McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2015).

Kişi, yaşamı boyunca farklı inançlar, amaçlar ve değerler üzerinde düşünerek “ben kimim?” sorusunun karşılığı olarak net bir anlayış geliştirmeye çalışmaktadır. Bu soruya dair verilen tutarlı cevaplar kim olduklarına dair netlik oluşturmaktadır. Yüksek benlik niteliğine sahip kişilerin daha az stresli, depresyona daha az meyilli, duygusal istikrarı yüksek ve daha kaliteli romantik ilişkilere sahip olacakları öngörülmektedir (Lewandowski vd., 2010). Benlik genişlemesinin yüksek olduğu bir ilişkinin kaybı ise tarafların benlik netliklerinde azalma meydana getirmektedir. Örtüşen sosyal alanlar (ör. ortak eğlence

faaliyetlerine katılım), duygusal ve düşünsel paylaşımlar partner ile birlikte kaybedilmiştir. Benlik içeriğini ve romantik partnerini kaybeden kişinin ayrılık süreci de stresli olmaktadır. Romantik ilişkinin sonlanması ile bireyin benliğinde yaşanan bu değişim benlik kavramı içerik değişimi olarak adlandırılmaktadır. Romantik ayrılık sonrasında kişinin benlik netliğinde azalma meydana gelmesine sebep olmaktadır (Slotter, Gardner ve Finkel, 2009). Benlik netliği, benlik içeriğinin zamansal ve içsel olarak kişi için tutarlı ve kararlı olmasını ifade etmektedir (Campbell vd., 1996).

Görüldüğü gibi başkalarıyla kurduğumuz ilişkiler, benlik kavramının inşasında köşe taşları olarak görev almaktadır. Çiftler birbirlerine duydukları yakınlık ve ilişkilerinden doğan dinamikle birlikte benliklerini inşa etmektedir. Birbirleriyle sosyal ağlarını, aktivitelerini, dünya görüşlerini birleştirirken aslında benliklerini de tamamlama yoluna girmektedirler. Romantik bir ilişki sona erdiğinde çiftler yalnızca ayrılığın sıkıntısını değil; bu sıkıntıya etki eden benliklerinde de değişim yaşamaktadır. (Slotter, Gardner ve Finkel, 2009). Ayrılık ile yaşanan bu olumsuz duygulanım kişinin gelişmesi için olumlu bir etkidir (Tashiro ve Frazier, 2003). İlişkilerin benlik inşasındaki bu kilit rolü düşünüldüğünde, bir ilişkinin sona ermesinin benlik değişimi üzerindeki etkisini incelemek önem arz etmektedir.

İlişkinin sona ermesinin kendi üzerindeki etkilerini fark etmek ayrılık sonrası sürecin gidişatı açısından önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bir ilişki sona erdiğinde, daha önce partnerle ilişki içinde tanımlanan benlik unsurlarının da kaybolduğu veya değiştiği öne sürülmüştür. Kişinin kendisinin büyük bir kısmı ilişkiyle tanımlandığında, o ilişkiyi kaybetmek daha fazla sıkıntıya yol açmaktadır. Kişi benlik daralması ya da benlik kirlenmesi yaşadığı düşük kalitede bir ilişkiyi kaybettiğinde bu kayıp ona yeni deneyimler ve keşifler için fırsat sağlamaktadır (Lewandowski ve Bizzoco, 2007). Tashiro vd.' e (2006) göre düşük kalitede bir ilişkiyi sona erdirmek büyüme ve gelişim için atılmış bir adımdır. Benlik genişlemesinin düşük olduğu ilişkiler özellikle tatmin edici olmayabilir ve sona erdiğinde potansiyel olarak bir rahatlama hissi sağlamaktadır (Lewandowski ve Bizzoco, 2007). Bunun tam tersi şekilde kişi partnerine sağlıklı bir yakınlık hissediyor ve ilişki içerisinde ne kadar çok benlik genişlemesine katkı sağlıyorsa ayrılık sonrası yaşanan kayıp kişinin benliğinde daralmaya sebep

olmaktadır (Aron vd., 2004). İlişkilerinde benlik genişlemesi eksikliği yaşayan kişiler, yüksek derecede benliğini genişleten bir ilişkiye sahip olanlara kıyasla, ayrılıktan sonra aynı düzeyde sıkıntı yaşamamaktadır. Bu da benliğini genişleten ilişkilerin daha tatmin edici olabileceğini göstermektedir (Lewandowski ve Bizzoco, 2007; Tashiro ve Frazier, 2006). Partner ile olan kendi-öteki örtüşmesi arttıkça, kişi ilişki içerisinde benliğini daha net şekilde algılamaktadır (Slotter, Gardner ve Finkel, 2009).

İlişkilerin benlik ve kimlik kavramları ile yakından ilişkili olduğu ve romantik ilişkilerin insanların benlik kavramını şekillendirdiği, partnerin iyi ya da kötü özelliklerinin benliğe eklenebileceği ihtimalleri yukarıda bahsedilmiştir (Mattingly vd., 2014; Slotter ve Gardner, 2009). Ben-öteki birleşmesi ile oluşan yakınlık ise bizlere bir çift kimliği oluşturmaktadır. Çift kimliği, partnerler arasındaki dinamiği göstermekle birlikte ilişkinin durumunu da bizlere iletmektedir (ör. ilişkinin iyi olup olmadığından emin değiller mi?, evliliğe doğru mu ilerliyorlar?). Bu sayede, benlik kavramı netliğine benzer şekilde, yüksek çift kimliği netliği, "biz" in bütünlüğünün kendi içinde tutarlı, açık ve net olduğu yönündeki öznel algıyı yakalamaktadır. Çiftler ilişki içerisine kendi benlikleri ile dahil olsalar da bütünleşme ile birlikte ilişkide ortak bir benlik dinamiği oluşmaktadır. Benlik netliği yüksek şekilde ilişkiye başlayan kişi kim olduğunun farkında olmakta ve partneri ile birlikte tutarlı bir çift kimliği oluşturduklarında ise partnerinin de kim olduğunun farkına varmaktadır. Çiftler için çift kimliği netliği şunları içerir: kendi gözlemleri sonucunda bir çift olarak kimliğin anlamlı olması ve kim oldukları konusunda yaptıkları değerlendirme sonucunda hemfikir olup olmadıklarına ilişkin kendi değerlendirmeleri: Bir çift gibiyiz (Emery vd., 2021). Çift kimliği netliği yüksek olan ilişkilerde partnerler birbirine karşı daha uyumlu hareket etmektedir (Fite vd., 2017). Ayrıca çift kimlik netliğinin yüksek olduğu ilişkilerde daha fazla bağlılık görülmüştür ve ilişkinin sonlanma olasılığı daha düşük olduğu saptanmıştır (Emery vd., 2021).

F. İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde genellikle ölüm sonrası kaybın yas süreci ele alınsa da son zamanlarda araştırmalar ilişkisel kayıplarla da ilgilenmeye başlamıştır. Bu kısımda araştırmanın değişkenleri olan romantik ilişkilerde ayrılık

sonrası yas, acının dönüştürücü gücü, yakınlık ve ilişkisel benlik değişimi ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalar özetlenmektedir.

1. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Barutçu (2009) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada ayrılık sonrasındaki uyum sürecini incelemiştir. Ayrılığı karşılıklı başlatanların veya başlatıcı kişi olmanın ayrılığa uyum sürecini kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir. Ayrılık üzerinde kontrol sahibi olmanın, ayrılıktan sonra gerçekleşebilen tekrarlayıcı düşünceleri azalttığı görülmüştür. Yine ayrılık sonrası sosyal destek arttıkça ayrılığa uyum kolaylaşmıştır. Terzi (2022) ise 131 katılımcı ile nitel, 329 katılımcı ile nicel bir çalışma yürüterek genç yetişkinlikte ayrılığın nedenlerini araştırmıştır. Katılımcılar ayrılığı “İyi ya da kötü herkesin deneyimleyebileceği bir süreç” olarak tanımlamıştır. Ayrılık bazı katılımcılar için üzücü ve sarsıcı bir durum olarak görülse de bazı katılımcılar için ise kendilerini geliştirebilecekleri bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Duygu durumu kategorisinde ise bazıları özlem, üzüntü, hayal kırıklığı, boşluk, acı gibi duygular hissederken bazıları rahatlama ve huzur gibi duyguları ifade etmiştir. Kıral (2009) 18-22 yaş arası katılımcılarla ayrılık sonrası yas sürecini incelemiştir. Araştırma sonucunda ayrılık sonrası yas sürecinin genel yas literatürü ile benzerlikleri olduğu tespit edilmiştir. Gülgel (2023) en az bir romantik ayrılık yaşamış 18-42 yaş arası katılımcılarla yapmış olduğu çalışmada ayrılık sonrası yas sürecini incelemiştir. Araştırma sonucunda kadın ve erkeklerin yas süreçlerinin benzer olduğu, ayrılık sonrasında psikolojik destek alanların ve ayrılık üzerinde kontrolü olmayan kişilerin daha yoğun yas tepkileri gösterdiği bulunmuştur. Yüce (2023) romantik ilişki kaybı yaşayan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada travma sonrası büyüme, affetme, öz-şefkat konularını çalışmıştır. İlişkinin sonlanması üzerinde kontrol sahibi olmanın ve ayrıldıktan sonra geçen sürenin travma sonrası büyüme düzeyi ile ilişkisi olduğunu gözlemlemiştir.

Sarı (2018) acının dönüştürücü gücü ve yaşam doyumu ilişkisini incelemiştir. Üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada Doğu kültürüne sahip öğrencilerde acının dönüştürücü gücü puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dinçer ve Aydoğan (2019) evlilik ilişkisinde acının dönüştürücü gücünü çalışmış ve özgecil aşkın fedakârlık doyumunu acının dönüştürücü gücü

aracılığı ile yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Karabacak-Çelik ve Aşantugrul (2022) beliren yetişkinlik döneminde olan 252 üniversite öğrencisi ile acının dönüştürücü gücü ve öz-aşkınlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Acının dönüştürücü gücü ile öz-aşkınlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamış ve acının dönüştürücü gücünün öz- aşkınlığın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dinçer (2021) 18-22 yaş arası kadın katılımcılarla yaptığı çalışmada algılanan partner değişimi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ben tasavvuruna ötekini katmanın aracı rolünü saptamıştır. Gümüş (2020) üniversite öğrencilerinde flört şiddeti, aldatma eğilimi, bağlanma biçimleri ve ilişkisel yakınlık değişkenlerinin ilişkisini incelemiştir. Romantik yakınlık puanları yüksek olan kişilerin flört şiddetinin her türüne karşı oldukları ve aldatmayı daha az kabul edici oldukları görülmüştür.

Dinçer (2017) ilişkisel benlik değişimi ölçeğini Türk literatürüne uyarlayarak ülkemizde yapılan çalışmaların öncüsü olmuştur. İlişkisel benlik değişimi ile ilgili çalışmalarına devam eden Dinçer (2021) romantik ilişkisi olan kadın katılımcılarla algılanan partner değişimi, yakınlık ve yaşam doyumu üzerine yapmış olduğu çalışmada ben tasavvuruna ötekini katma sürecinin algılanan partner değişimi ve yaşam doyumu arasında aracı rolü olduğunu açıklamıştır. Demirkol (2023) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki benlik değişimlerini incelemiştir. Durumu Affetme ve Olumluya Odaklanma' nın benlik değişimini açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Kale (2021) genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada ilişkisel benlik değişimi, ilişkide otantiklik, ilişki kalitesi ve ebeveynleşme olgusu arasında bir ilişki bulmuştur. Ayrıca ilişkisel benlik değişiminin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Yalman (2023) ise çalışmasında algılanan ebeveyn kabulü ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide, benlik budanması ve benlik genişlemesi alt boyutlarının aracı rolünü ortaya çıkarmıştır.

2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

DeGroot ve Carmack (2023) ayrılık sonrası yas sürecinin tetikleyicilerini araştırmıştır. Tetikleyiciler kişiye özgü olarak bulunsa da ayrılık sonrası yas' ın en önemli iki tetikleyicisinin koku ve tat olduğu sonucuna ulaşmıştır. Reimer ve

Estrada' nın (2021) ayrılık sonrası yas sürecinde yakınlık ve damgalanmanın ilişkisini incelediği çalışmada yakınlık ve damgalanmanın artması ile ayrılık sonrası yas sürecinin daha zor geçtiğini gözlemlemiştir. Behl ve Samiksha (2023) ayrılıkları 2 yıldan az sürede gerçekleşen genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada daha yoğun yas, daha az psikolojik dayanıklılık olduğunu gözlemlemiştir; yakınlık algısının bu sürece etki ettiğini tespit etmiştir. Watt vd. (2023) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada romantik ayrılığın travma sonrası stres bozukluğu gibi bir sürece sebep olduğunu ve bu süreci ayrılığı kimin başlattığı, ayrılık nedenleri, partnere karşı algılanan yakınlık gibi durumların etkilediğini belirtmiştir. Yine aynı şekilde Field vd. (2010) yakınlığın azalmasının ayrılık sonrası yas sürecini başlatan önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşmış ve kadınların stres etkenlerine karşı daha duyarlı olduğunu gözlemlemiştir. Pielage vd. (2005) ve Park vd. (2021) yakınlığın daha az algılanması ile ilişkinin ayrılığa sürüklenebileceği sonucuna ulaşmıştır. Carter vd. (2018) genç yetişkinlerde ayrılık sonrasında depresif belirtiler olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında ayrılık sonrası yas sürecinde zamanın, sosyal desteğin, günlük yaşama odaklanmanın ve yeni ilişkiler içinde olma durumlarının iyileşmeyi hızlandırdığı görülmüştür.

Tashiro ve Frazier' ın (2003) lisans öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada ayrılık sonrasında en yaygın görülen büyüme şeklinin daha özgüvenli, daha bağımsız ve duygusal olarak daha iyi durumda olmak şeklinde gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrılık nedeninin çevreden kaynaklı olduğunu düşünen ve kadın olan katılımcılarda kişisel büyümenin daha kolay gerçekleştiği görülmüştür. Harkleroad (2023) en az bir romantik ayrılık yaşamış katılımcılarla yaptığı çalışmada, ilişki uzunluğu ve ayrılıktan sonra geçen sürenin yas süreci ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrılıktan sonra depresif belirtilerin ve iştah kayıplarının oluştuğunu gözlemleyen araştırmacı, sosyal desteğin bu sürecin atlatılmasında kolaylaştırıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Biten bir ilişkinin acısı ve sosyal destek sayesinde bireylerin kendilerini yeniden keşfetme sürecine girdiklerini ve gelişim için adım attıkları gözlemlenmiştir. Crowder vd. (2022) kadın katılımcılarla yaptığı çalışmada üretken ruminasyon sergileyen katılımcıların ayrılık sürecinden önceki durumlarının ötesinde bir zihinsel ve ruhsal yenilenme durumuna ulaştıkları sonucuna ulaşmıştır. Tiron ve Ursu (2023)

romantik ayrılığın sebebini bilen ve yeterli sosyal desteğe sahip bireylerin ayrılık sonrası sürece daha kolay uyum sağladıklarını, geleceğe yönelik daha faydalı kararlar aldıklarını bildirmiştir.

Lewandowski ve Bizzoco (2007) üniversite öğrencileri ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların çoğu ayrılık öncesinde benliklerinde genişleme yaşadıklarını ve bu sayede ayrılık sonrası sürece daha kolay uyum sağladıklarını bildirmiştir. Düşük kalitede ve benlik genişlemesini engelleyen bir ilişkinin sona ermesi kişinin gelişimini desteklemektedir. Shulman ve Yonatan-Leus (2024) beliren yetişkinlerde boylamsal bir çalışma gerçekleştirmiştir. Daha erken yaşta yaşanan ayrılık deneyimi ile yaşanan acı, kişinin geleceği ile ilgili ona çok fazla şey öğretmektedir. Yaş ilerledikçe katılımcılar yaşadıkları acı doğrultusunda daha az öğrenme süreci gerçekleştirmiştir.

Lewandowski vd. (2006) son altı ay içerisinde romantik ayrılık yaşamış üniversite öğrencileri ile çalışmıştır. Benlik genişlemesinin fazla yaşandığı ilişkilerin kaybedilmesi ile kişide benlik daralması meydana gelebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yakınlık algısının bu durumu etkilediği, partnerine karşı daha yakın hissedilen katılımcılarda ayrılık sonrasında benlik kaybının daha fazla yaşandığı bulgulanmıştır. Mattingly vd. (2012) ise partnerlerin benlik genişletme motivasyonunun ilişkide yaklaşma ve kaçınma davranışlarını etkilediğini belirlemiştir. Benlik genişletme motivasyonu yüksek olan partnerlerin daha fazla öğrenmeye açık olduğunu ve birbirine yaklaşma davranışını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. McIntyre vd. (2023) romantik ilişkisi olan katılımcılarla çalışmış ve yüksek düzeyde benlik genişlemesinin depresyon belirtilerini azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Benlik genişlemesinin, kişinin gelişimsel büyümesi için bir kaynak olduğu belirtilmiştir.

III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelerken aynı zamanda değişkenlerin birbirlerini yordama düzeylerine ulaşabilmek amacıyla nicel bir araştırma yöntemi olan korelasyonel araştırmalar içerisinde yordayıcı korelasyonel araştırma deseni temelinde tasarlanmıştır. Creswell'e (2017) göre *“yordayıcı desende değişkenler basitçe ilişkilendirilmekten ziyade araştırmacılar bazı değişkenleri tahmin edici olarak kullanarak sonuçları anlamaya çalışırlar. Amacı sonuç veya ölçütü yordayacak değişkenleri belirlemektir. Araştırmacı bir veya birden fazla yordayıcı değişken ve bir ölçüt değişken belirler. Yordayıcı değişken korelasyonel çalışmalarda sonucu tahmin etmek için kullanılan değişkendir.”* Bu desene uygun olarak öncelikle değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve miktarı belirlenecek sonrasında ise değişkenlerin birinden yola çıkılarak diğer değişkenler yordamaya çalışılmıştır (Creswell, 2017, s. 434-435).

B. Çalışma Grubu

Bu çalışmaya romantik ilişkisi olan 315' i kadın (%65.5), 166' sı (%34.5) erkek olmak üzere 481 beliren yetişkin katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18-29 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 23.33' tür (ss = 3.55).

Çalışma grubunun büyük çoğunluğu (%88.8) çekirdek aileye, %11.2'si geniş aileye mensuptur. Katılımcıların %55.9'u yüksek, %24.1'i orta, %20'si düşük sosyo-ekonomik seviyede olduğunu rapor etmiştir. Ayrılık yaşanan ilişkinin türü açısından bakıldığında çalışma grubunun %70.7'sinin sevgili/flört, %27'sinin sözlü/nişanlı, %11.3'ünün evlilik ilişkisi olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların %33.1'i ilişkilerinin tanıdık aracılığıyla, %26.4'ü sosyal medya aracılığıyla, %40.5'i eğitim ve iş ortamında ya da aynı muhitte bulunmaları dolayısıyla başladığını bildirmiştir. Katılımcıların %53.4'ü ayrıldıkları ilişkinin 1-12 ay; % 33.1'i 13-36 ay, %13.5'i ise 37 ay ve üstü sürdüğünü belirtmiştir. Bu

doğrultuda çalışma grubunun ilişki süresinin 1 ay ile 144 ay arasında değiştiği ve ortalamasının 20 ay olduğu belirlenmiştir. Biten ilişkinin üzerinden geçen süre değerlendirildiğinde, katılımcıların %64.9'u eski partnerlerinden 1-12 ay, %24.7'si 13-36 ay, %10.4'ü 37 ay ve üstü bir süre önce ayrıldıklarını bildirmiştir. Katılımcıların % 37.8'i ayrılık kararının kendilerinin, %34.3'ü partnerlerinin, %27.9'u ortak karar olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %34.1'i ilişkilerinin yüz yüze konuşma yoluyla, %40.8'i telefon yoluyla, %18.7'si sosyal medya aracılığıyla %6.4'ü hiç konuşmadan bittiğini bildirmiştir. Çalışma grubunun %30.1'i halihazırda bir romantik ilişkisi olduğunu, %69.9'u herhangi bir romantik ilişkisi olmadığını rapor etmiştir.

Çizelge 1 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler		Sayı	Yüzde	Ort	Ranj
Yaş				23.33	18-29
Cinsiyet	Kadın	315	% 65.5		
	Erkek	166	% 34.5		
Aile Yapısı	Çekirdek aile	427	%88.8		
	Geniş aile	54	%11.2		
SES	Düşük	96	%20.0		
	Orta	116	%24.1		
	Yüksek	269	%55.9		
Biten İlişkinin Türü	Sevgili/Flört	340	% 70.7		
	Söz/Nişan	130	% 27.0		
	Evlilik	11	% 2.3		
Biten İlişkinin Başlama Şekli	Tanıdık (arkadaş, aile vb.)	159	%33.1		
	aracılığıyla	127	%26.4		
	Sosyal medya aracılığıyla	195	%40.5		
	Eğitim, iş ya da yakın çevre				
İlişkiyi Bitirme Yöntemi	Yüz yüze	164	%34.1		
	Telefon (yazılı, sesli, görüntülü konuşma)	196	%40.8		
		90	%18.7		
	Sosyal medya	31	%6.4		
	Hiç konuşmadan				
İlişkiyi Bitirmede Karar Alıcı Taraf	Kişinin kendisi	182	%37.8		
	Partner	162	%34.3		
	Ortak	134	%27.9		
Mevcut Romantik İlişki Durumu	İlişkisi var	145	%30.1		
	İlişkisi yok	336	%69.9		
Biten İlişkinin Süresi	1-12 ay	257	% 53.4	20 ay	1-144
	13-36 ay	159	% 33.1		ay
	37 ay ve üstü	65	% 13.5		
Biten İlişkinin Üzerinden Geçen Süre	1-12 ay	312	% 64.9	16.5 ay	1-147
	13-36 ay	119	% 24.7		ay
	37 ay ve üstü	50	% 10.4		

Verilerin toplanma sürecinde kolay ulaşılabilir örneklem ve kartopu örnekleme yöntemlerine başvurulmuştur. Kartopu örnekleme yöntemi belirlenen bir noktadan başlayarak yeni bilgilere ve yeni kişilere ulaşmayı amaçlamaktadır. Araştırmaya katılan ilk katılımcılardan toplanan bilgiler yardımı ile diğer kitlelere ulaşılmaktadır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ise, araştırmacının rahatlıkla ulaşım sağlayabileceği örneklem grubunu ifade etmektedir (Yıldız, 2017).

C. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği, Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği, Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği, İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde SurveyMonkey aracılığı ile katılımcılara ulaşılmıştır.

1. Ayrılık sonrası yas ölçeği

Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği, bireylerin romantik ilişkiler sonlandıktan sonra yaşanan yas sürecini ölçmek amacıyla Balcı-Çelik ve Bayraktar (2022) tarafından geliştirilmiştir. “Normal yas” ve “Patolojik yas” şeklinde iki alt boyutu olan ölçek, 4’lü Likert tipinde (1 = Bana Hiç Uygun Değil, 4 = Benim İçin Tamamen Uygun) ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan ise 15’tir. Normal yas alt boyutu, kişinin doğal olarak ilerlediği uyum sürecini ele almaktadır (ör. *“İlişkimiz bittiği an zihnimde canlanıyor.”*). Patolojik yas alt boyutu ise yaşanan ayrılık sonrası işlevselliği bozan süreçlere odaklanmaktadır (ör. *“Sürekli onu düşünmekten günlük işlerimi aksatıyorum.”*).

Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa değeri ölçeğin tamamı için .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları ayrı ayrı ele alındığında normal yas alt boyutunun Cronbach alfa değeri .94, patolojik yas alt boyutunun Cronbach alfa değeri ise .89 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre normal yas alt boyutu toplam varyansın %30,6’sını, patolojik yas alt boyutu ise %26,5’ini açıklamaktadır. Kararlılık analizi için dört hafta arayla yapılan test-tekrar test analizi sonuçları ise .74 olarak hesaplanmıştır (Balcı-Çelik ve Bayraktar, 2022).

2. Acının dönüştürücü gücü ölçeği

Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği ilk olarak Joshanloo (2014) tarafından bireylerin acı çekmesinin kişisel bir değişime ve gelişime yardımcı olup olmadığını ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçek, 7'li Likert tipi (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum) bir derecelendirme üzerinden cevaplanan beş maddeden oluşmaktadır (ör. “Üzüntü ve acı bazen bizi mutluluğa götürür.”). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça yaşanan acı verici deneyimlerin bireyleri olumlu yönde dönüştürdüğü yönünde algılar artmaktadır. Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .69 ve .73 olduğu ve madde toplam korelasyonlarının .42 ile .62 arasında değişiklik gösterdiği hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının .84 olduğu; düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonlarının ise .73 ile .83 arasında değiştiği belirlenmiştir (Dinçer vd., 2015).

3. Ben tasavvuruna ötekini katma ölçeği

Aron ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği, Venn şemasına benzeyen yedi daire çiftinden oluşmaktadır. Tek maddeden oluşan ölçek, görsel bir formda sunulmakta ve çiftlerin birbirlerine karşı yakınlık algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte bulunan yedi daire çiftinin birbirleri ile kesişim alanları kişinin yakınlık algısını temsil etmektedir. Yapılan analizlerde ölçeğin Cronbach alfa katsayısı tüm örneklem için .93 olarak hesaplanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda kesişen dairelerin katılımcıları altı farklı sonuca götürebileceği görülmüştür: (1) *kendim ve bir diğer kişi arasındaki birliğin derecesini*, (2) *benim diğer bir kişiyi kendi benime dâhil etme derecem*, (3) *partnerimin beni kendi benine dâhil etme derecesini*, (4) *benim ve bir başkasının birbirine yakınlık derecesini*, (5) *kendi biricik kimliğimi bir ötekine ya da bir ilişkiye karşı kaybetme derecem*, (6) *bir başkasıyla ilişki içine girerek kendi benimi genişletme derecem* (Dinçer, 2017, s. 110).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Dinçer (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan geçerlik çalışmalarında ölçeğin, İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeğinin iki alt boyutu ile anlamlı ve pozitif düzeyde (benlik

genişlemesi ($r = .33$, $r = .36$, $p < .01$), benlik budanması boyutu ($r = .27$, $r = .13$, $p < .01$) ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapılan test-tekrar test güvenilirlik çalışmalarında tekrar eden iki uygulama arasındaki Pearson korelasyon katsayısının $r = .57$ ($p < .01$) olduğu hesaplanmıştır (Dinçer, 2017).

4. İlişkisel benlik değişimi ölçeği

İlk olarak Mattingly ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği, romantik ilişki yaşayan bireylerin süreç içerisindeki benlik değişimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık puanlarının yüksek olduğu hesaplanmıştır Cronbach alfa değerlerinin benlik genişlemesi için .84, benlik budanması için .77, benlik kirlenmesi için .72 ve benlik daralması için .89 olduğu bulunmuştur. Karşılaşılan bu dört boyutlu yapının toplam varyansın %69,4'ünü açıkladığı ve madde faktör yüklerinin .53 ile .98 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Dinçer ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. 7'li Likert tipi (1 = Hemen hemen hiç, 7 = Çok fazla) türünde 12 maddeden oluşan ölçek; her biri üç maddeden oluşan dört alt boyuta sahiptir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Benlik Genişlemesi (ör. “... *Birçok şeyi yeni öğrendim.*”) ve Benlik Budanması (ör. “...*kötü huylarım azaldı.*”) alt boyutları benlik değişiminin olumlu kısmını yansıtırken; Benlik Daralması (ör. “... *olumlu özelliklerim azaldı.*”) ve Benlik Kirlenmesi (ör. “... *daha fazla olumsuz özelliğe sahip oldum.*”) alt boyutları benlik değişiminin olumsuz taraflarını yansıtmaktadır. Ölçeğin Türkçe formuna ait yapılan güvenilirlik analizlerinde Cronbach alfa değerlerinin .76 ve .89 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler Mattingly ve arkadaşlarının (2014) hesaplamış olduğu değerler ile yakınlık göstermektedir. Ölçeğin uyum iyiliğini test etmek amacı ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi hesaplamalarında olumlu sonuçlara ulaşılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar, o alt boyut türünün yüksek ya da düşük benlik değişimine karşılık gelmektedir (Dinçer, 2017).

5. Kişisel bilgi formu

Araştırmada çalışma grubunun yaş, cinsiyet, aile yapısı, ses, biten ilişkinin türü, biten ilişkinin başlama şekli, ilişkiyi bitirme yöntemi, ilişkiyi bitirmede

karar alıcı taraf, mevcut romantik ilişki durumu, biten ilişkinin süresi, biten ilişkinin üzerinden geçen süre vb. açısından özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.



IV. BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın temel değişkenlerinin [ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi), ayrılık sonrası yas (normal yas, patolojik yas), acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma] aritmetik ortalama, standart sapma, ranj, minimum-maksimum değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri; (b) ölçüm araçlarının iç tutarlılık katsayıları, (c) değişkenlerin birbiriyle ne tür ilişkiler içinde olduğunu saptamak üzere yapılan Pearson korelasyon analizleri ve (c) değişkenlerin demografik bilgiler temelinde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere ihtiyaca göre yapılan Bağımsız Grup t-testi, Tek Yönlü ANOVA Testi ve post hoc testi sonuçları (d) aracılık ilişkisinin bulguları yer almaktadır.

Araştırmanın temel değişkenlerinin aritmetik ortalama, standart sapma, ranj, minimum ve maksimum değerleri ve çarpıklık ve basıklık durumlarını gösteren Çizelge 2 aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 2 Temel Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Ranj, Minimum Maksimum Değerler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Değişkenler	Katılımcılar (N=481)		Ranj	Min	Maks	Çarp	Bas
		$\bar{X}$	Ss					
İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği	Benlik Genişlemesi	3.98	.07	6.00	1.00	7.00	.041	-.741
	Benlik Daralması	2.83	.07	6.00	1.00	7.00	.772	-.273
	Benlik Budanması	3.42	.08	6.00	1.00	7.00	.385	-.673
	Benlik Kirlenmesi	2.79	.07	6.00	1.00	7.00	.756	-.050
Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği	Normal Yas	2.09	.04	3.00	1.00	4.00	.515	-.727
	Patolojik Yas	1.71	.03	3.00	1.00	4.00	.990	.453
Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği	Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.08	.09	6.00	1.00	7.00	.018	-1.330
Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği	Acının Dönüştürücü Gücü	4.80	.06	6.00	1.00	7.00	-.669	.264

Çizelge 2’de görüldüğü gibi İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği’ nin benlik genişlemesi ($Ort = 3.98$) ($ss = .07$) ve benlik budanması ($Ort = 3.42$) ($ss = .08$) alt boyutlarının aritmetik ortalamaları benlik daralması ($Ort = 2.83$) ($ss = .07$) ve

benlik kirlenmesi ($Ort = 2.79$) ($ss = .07$) alt boyutlarınınkinden yüksektir. Başka bir deyişle olumlu benlik değişimi (benlik genişlemesi ve benlik budanması) puanlarının aritmetik ortalamaları, olumsuz benlik değişimi (benlik daralması ve benlik kirlenmesi) puanlarınınkinden yüksektir. Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği'nin normal yas ($Ort = 2.09$) ($ss = .04$) alt boyutunun aritmetik ortalaması patolojik yas ($Ort = 1.71$) ($ss = .03$) alt boyutununkinden yüksektir. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 4.08, standart sapması .09'dur. Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 4.80, standart sapması .06'dır. Tüm araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu; dolayısıyla dağılımın, her değişken bazında normal dağılım özelliği gösterdiği söylenebilir (George ve Mallery, 2010).

A. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Analizleri

İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği, Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği, Ben Tasavvuruna ötekini Katma Ölçeği ve Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği'nin bu tez çalışması kapsamında veri toplanan çalışma grubunda elde edilen iç tutarlılık değerleri Çizelge 3'te sunulmuştur.

Çizelge 3 Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cronbach alfa
İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği	Benlik Genişlemesi	.84
	Benlik Daralması	.84
	Benlik Budanması	.90
	Benlik Kirlenmesi	.78
Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği	Normal Yas	.93
	Patolojik Yas	.83
Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği	Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	
Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği	Acının Dönüştürücü Gücü	.78

Cronbach alfa değerleri " $.00 \leq \alpha \leq .40$ = güvenilir değil; $.40 \leq \alpha \leq .60$ = düşük düzeyde güvenilir; $.60 \leq \alpha \leq .80$ = oldukça güvenilir; $.80 \leq \alpha \leq 1.00$ = yüksek düzeyde güvenilir" (Karagöz, 2016, s. 941) şeklinde yorumlandığından Çizelge 3'te raporlanan benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması,

normal yas ve patolojik yas değişkenlerinin Cronbach alfa değerlerinin yüksek düzeyde güvenilir; benlik kirlenmesi ve acının dönüştürücü gücü değişkenlerinin Cronbach alfa değerinin ise oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

B. Temel Değişkenlerin Demografik Değişkenlere Göre Analizi

Araştırmanın temel değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere yapılan t-testi, tek yönlü ANOVA ve post hoc testi sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Araştırma değişkenlerinin **cinsiyet** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 4’te sunulmuştur.

Çizelge 4 Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	Kadın (315) Ort	ss	Erkek (166) Ort	ss	t	p
1. Benlik Genişlemesi	3.78	1.59	4.34	1.51	-3.705	.000
2. Benlik Daralması	3.02	1.77	2.48	1.28	3.497	.001
3. Benlik Budanması	3.17	1.63	3.90	1.62	-4.671	.000
4. Benlik Kirlenmesi	2.88	1.58	2.62	1.25	1.893	.059
5. Normal Yas	2.11	.79	2.06	.78	.624	.533
6. Patolojik Yas	1.74	.67	1.66	.70	1.160	.247
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	3.98	2.11	4.28	1.94	-1.522	.129
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.86	1.16	4.69	1.51	1.378	.169

Çizelge 4’te görüldüğü gibi ilişkisel benlik değişiminin benlik genişlemesi [$t_{(198)} = 3.705$, $p < .01$], benlik daralması [$t_{(198)} = 3.497$, $p < .01$] ve benlik kirlenmesi [$t_{(198)} = -4.671$, $p < .01$] alt boyutlarının **cinsiyete** göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre erkeklerin benlik genişlemesi ($Ort = 4.34$, $ss = 1.51$) ve benlik budanması puanları kadınlarınkinden ($Ort = 3.90$, $ss = 1.62$); kadınların benlik daralması puanları erkeklerinkinden yüksektir ($Ort = 3.02$, $ss = 1.77$).

Araştırma değişkenlerinin **aile yapısı** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 5’te sunulmuştur.

Çizelge 5 Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	Çekirdek Aile (427)		Geniş Aile (54)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Benlik Genişlemesi	3.95	1.57	4.17	1.59	-.969	.333
2. Benlik Daralması	2.84	1.66	2.75	1.45	.371	.711
3. Benlik Budanması	3.37	1.63	3.80	1.82	-1.807	.071
4. Benlik Kirlenmesi	2.81	1.51	2.62	1.24	.920	.358
5. Normal Yas	2.07	.79	2.25	.80	-1.586	.113
6. Patolojik Yas	1.71	.68	1.76	.73	-.558	.577
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.09	2.05	4.02	2.12	.237	.812
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.81	1.29	4.74	1.31	.340	.734

Çizelge 5’te görüldüğü gibi araştırma değişkenleri aile yapısı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .01$).

Araştırma değişkenlerinin **mevcut romantik ilişki durumu** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 6’da sunulmuştur.

Çizelge 6 Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Mevcut Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	İlişkisi Var (145)		İlişkisi Yok (336)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Benlik Genişlemesi	3.73	1.64	4.08	1.54	-2.290	.022
2. Benlik Daralması	3.00	1.77	2.76	1.57	1.492	.136
3. Benlik Budanması	3.12	1.70	3.55	1.63	-2.569	.010
4. Benlik Kirlenmesi	2.95	1.54	2.72	1.45	1.555	.121
5. Normal Yas	1.66	.64	2.28	.77	-8.588	.000
6. Patolojik Yas	1.55	.57	1.78	.71	-3.547	.000
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	3.83	2.15	4.19	2.00	-1.734	.084
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.97	1.22	4.73	1.32	1.873	.062

Çizelge 6’da görüldüğü gibi ilişkisel benlik değişiminin benlik genişlemesi [$t_{(479)} = -2.290$, $p < .01$], benlik budanması [$t_{(479)} = -2.569$, $p < .01$]; ayrılık sonrası yasin normal yas [$t_{(479)} = -8.588$, $p < .01$] ve patolojik yas [$t_{(479)} = -3.547$, $p < .01$] alt boyutları **mevcut romantik ilişki durumu** değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre süregelen bir romantik ilişkisi olmayanların benlik genişlemesi ($Ort = 4.08$, $ss = 1.54$), benlik budanması ($Ort = 3.55$, $ss = 1.63$), normal yas ($Ort = 2.28$, $ss = .77$) ve patolojik yas ($Ort = 1.78$, $ss = .71$) puanları romantik ilişkisi olanlarınkinden yüksektir. Diğer araştırma değişkenleri **mevcut romantik ilişki durumu** değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .01$).

Araştırma değişkenlerinin **biten ilişkinin türü** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları Çizelge 7’de sunulmuştur.

Çizelge 7 Temel Değişkenlerin Öğrencilerin Biten İlişkinin Türü Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Puan	Flört/Sevgili (340)		Söz/Nişan (141)		t	p
	Ort	ss	Ort	ss		
1. Benlik Genişlemesi	3.93	1.59	4.09	1.56	-.992	.321
2. Benlik Daralması	2.79	1.62	2.92	1.66	-.746	.456
3. Benlik Budanması	3.31	1.64	3.68	1.69	-2.199	.028
4. Benlik Kirlenmesi	2.69	1.47	3.03	1.48	-2.308	.021
5. Normal Yas	2.06	.78	2.18	.81	-1.602	.110
6. Patolojik Yas	1.67	.67	1.81	.71	-1.945	.052
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	3.96	2.01	4.38	2.12	-2.084	.038
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.77	1.33	4.88	1.18	-.906	.365

Çizelge 7’de görüldüğü gibi ilişkisel benlik değişiminin benlik budanması [$t_{(479)} = -2.199$, $p < .01$] ve benlik kirlenmesi [$t_{(479)} = -2.308$, $p < .01$] alt boyutları ile ben tasavvuruna ötekini katma [$t_{(479)} = -2.084$, $p < .01$] **biten ilişkinin türüne** göre farklılık göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre ilişki türü söz/nışan olanların benlik budanması ($Ort = 3.68$, $ss = 1.69$), benlik kirlenmesi ($Ort = 3.03$, $ss = 1.48$) ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları ($Ort = 4.38$, $ss = 2.12$) puanları ilişki türü flört/sevgili olanlarınkinden daha yüksektir. Diğer araştırma

değişkenleri **biten ilişkinin türü** değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .01$).

Araştırmanın temel değişkenlerinin **biten ilişkinin süresine** göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 8’de sunulmuştur. Araştırma değişkenlerinin ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre benlik genişlemesi ($F = 16.207, p < .01$), benlik budanması ($F = 4.351, p < .01$), normal yas ($F = 5.611, p < .01$), patolojik yas ($F = 6.769, p < .01$) ve ben tasavvuruna ötekini katma ($F = 8.796, p < .01$), değişkenleri ilişki süresine göre farklılaşmaktadır.

Çizelge 8 Temel Değişkenlerin Biten İlişkinin Süresine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	1-12 ay (N = 257)		13-36 ay (N = 159)		37 ay ve üstü (N = 65)		Toplam (N = 481)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Benlik Genişlemesi	3.61	1.53	4.42	1.59	4.35	1.41	3.98	1.58	16.21	.000	.064
2. Benlik Daralması	2.78	1.67	2.85	1.57	2.98	1.68	2.83	1.63	.41	.665	.002
3. Benlik Budanması	3.22	1.68	3.71	1.60	3.50	1.66	3.42	1.66	4.35	.013	.018
4. Benlik Kirlenmesi	2.65	1.44	2.93	1.47	3.00	1.63	2.79	1.48	2.48	.084	.010
5. Normal Yas	1.99	.76	2.24	.81	2.17	.77	2.09	.79	5.61	.004	.023
6. Patolojik Yas	1.61	.65	1.84	.66	1.83	.81	1.71	.68	6.77	.001	.028
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	3.75	2.00	4.61	1.98	4.08	2.17	4.08	2.05	8.80	.000	.035
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.79	1.29	4.80	1.34	4.83	1.18	4.80	1.29	.02	.976	.000

Benlik genişlemesi, benlik budanması, normal yas, patolojik yas ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post hoc tekniklere başvurulmuştur. Levene homojenlik testi yapılarak varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testine başvurulmuştur.

Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Scheffe testi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri benlik genişlemesi puanları ($Ort = 3.60$) ($ss = 1.53$) ilişki süresi 13-36 ay ($Ort = 4.42$) ($ss = 1.59$) ve 37 ay ve üstü ($Ort = 4.35$) ($ss = 1.41$) olanlarınkinden düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri benlik budanması puanları ($Ort = 3.22$) ($ss = 1.68$) ilişki süresi 13-36 ay ($Ort = 3.71$) ($ss = 1.60$) olanlarınkinden düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri normal yas puanları ($Ort = 1.99$) ($ss = .76$) ilişki süresi 13-36 ay ($Ort = 2.24$) ($ss = .81$) olanlarınkinden düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor

ettikleri patolojik yas puanları ($Ort = 1.61$) ($ss = .65$) ilişki süresi 13-36 ay ($Ort = 1.84$) ($ss = .66$) olanlarından düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri ben tasavvuruna ötekini katma puanları ($Ort = 3.75$) ($ss = 2.00$) ilişki süresi 13-36 ay ($Ort = 4.61$) ($ss = 1.98$) olanlarından düşüktür.

Araştırmanın temel değişkenlerinin **biten ilişkinin üzerinden geçen süre** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 9’da sunulmuştur. Araştırma değişkenlerinin **biten ilişkinin üzerinden geçen süre** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre benlik budanması ($F = 3.76$, $p < .01$), normal yas ($F = 15.98$, $p < .01$), patolojik yas ($F = 4.19$, $p < .01$) ve ben tasavvuruna ötekini katma ($F = 5.06$, $p < .01$), değişkenleri biten ilişkinin üzerinden geçen süreye göre farklılaşmaktadır.

Çizelge 9 Temel Değişkenlerin Biten İlişkinin Üzerinden Geçen Süreye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	1-12 ay (N = 312)		13-36 ay (N = 119)		37 ay ve üstü (N = 50)		Toplam (N = 481)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Benlik Genişlemesi	4.09	1.56	3.81	1.55	3.64	1.70	3.98	1.58	2.64	.072	.011
2. Benlik Daralması	2.82	1.55	2.91	1.76	2.71	1.83	2.83	1.63	.30	.740	.001
3. Benlik Budanması	3.54	1.66	3.32	1.66	2.88	1.60	3.42	1.66	3.76	.024	.015
4. Benlik Kirlenmesi	2.79	1.42	2.95	1.61	2.44	1.51	2.79	1.48	2.07	.127	.009
5. Normal Yas	2.24	.80	1.87	.68	1.75	.73	2.09	.79	15.98	.000	.063
6. Patolojik Yas	1.76	.71	1.68	.64	1.47	.52	1.71	.68	4.19	.016	.017
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.28	2.02	3.81	2.09	3.44	1.99	4.08	2.05	5.06	.007	.021
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.71	1.27	5.01	1.33	4.87	1.29	4.80	1.29	2.50	.083	.010

Benlik budanması, normal yas, patolojik yas ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinde ortaya çıkan bu anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post hoc tekniklere başvurulmuştur. Levene homojenlik testi yapılarak varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve benlik budanması, patolojik yas ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinin varyanslarının homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testine; normal yas değişkeninin varyansının homojen olmadığı anlaşıldığından Tamhane T2 testine başvurulmuştur.

Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Scheffe testi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: Biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların benlik budanması puanları ($Ort = 3.54$) ($ss = 1.66$) biten ilişkinin

üzerinden geçen süreyi 37 ay ve üstü ($Ort = 2.88$) ($ss = 1.60$) olarak raporlayanlarınkinden yüksektir. Biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların patolojik yas puanları ($Ort = 1.76$) ($ss = .72$) biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 37 ay ve üstü ($Ort = 1.47$) ($ss = .52$) olarak raporlayanlarınkinden yüksektir. Biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların ben tasavvuruna ötekini katma puanları ($Ort = 4.28$) ($ss = 2.02$) biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 37 ay ve üstü ($Ort = 3.44$) ($ss = 1.99$) olarak raporlayanlarınkinden yüksektir. Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Tamhane T2 testi sonucunda ise biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların normal yas puanlarının ($Ort = 2.23$) ($ss = .80$) biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 13-36 ay ($Ort = 1.87$) ($ss = .68$) olarak raporlayanlarınkinden yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın temel değişkenlerinin **biten ilişkinin başlama şekli** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 10’da sunulmuştur. Araştırma değişkenlerinin **biten ilişkinin başlama şekli** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre benlik genişlemesi ($F = 3.43$, $p < .01$) ve normal yas ($F = 3.61$, $p < .01$), değişkenleri **biten ilişkinin başlama şekline** göre farklılaşmaktadır.

Çizelge 10 Temel Değişkenlerin Biten İlişkinin Başlama Şekline Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Tanıdık Aracılığıyla Tanışma (N = 159)		Sosyal Medya Aracılığıyla Tanışma (N = 127)		Yakın Çevre Ortaklığı Yoluyla Tanışma (N = 195)		Toplam (N = 481)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Benlik Genişlemesi	4.16	1.49	3.68	1.71	4.02	1.54	3.98	1.58	3.43	.033	.014
2. Benlik Daralması	2.73	1.60	2.90	1.67	2.86	1.65	2.83	1.63	.45	.640	.002
3. Benlik Budanması	3.60	1.64	3.14	1.65	3.45	1.67	3.42	1.66	2.83	.060	.012
4. Benlik Kirlenmesi	2.72	1.47	2.88	1.50	2.79	1.48	2.79	1.48	.43	.649	.002
5. Normal Yas	2.13	.79	1.94	.78	2.17	.78	2.09	.79	3.61	.028	.015
6. Patolojik Yas	1.74	.68	1.66	.65	1.73	.71	1.71	.68	.51	.601	.002
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.09	1.99	3.92	2.09	4.17	2.08	4.08	2.05	.59	.556	.002
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.74	1.35	4.67	1.40	4.94	1.15	4.80	1.29	1.96	.142	.008

Benlik genişlemesi ve normal yas puanlarında ortaya çıkan bu anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post

hoc tekniklere başvurulmuştur. Levene homojenlik testi yapılarak varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testine başvurulmuştur.

Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Scheffe testi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: Tanıdık (arkadaş, aile vb.) aracılığıyla tanışanların benlik genişlemesi puanları ($Ort = 4.16$) ($ss = 1.49$) sosyal medya aracılığıyla tanışanlarınkinden ($Ort = 3.68$) ($ss = 1.71$) yüksektir. Sosyal medya aracılığıyla tanışanların normal yas puanları ($Ort = 1.94$) ($ss = .78$) yakın çevre ortaklığı yoluyla tanışanlarınkinden ($Ort = 2.17$) ($ss = .78$) düşüktür.

Araştırmanın temel değişkenlerinin **ilişkiyi bitirmede karar alıcı taraf** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 11’de sunulmuştur. Araştırma değişkenlerinin **ilişkiyi bitirmede karar alıcı taraf** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre benlik genişlemesi ($F = 5.27, p < .01$), benlik budanması ($F = 8.30, p < .01$), normal yas ($F = 16.13, p < .01$) ve patolojik yas ($F = 7.26, p < .01$) değişkenleri **ilişkiyi bitirmede karar alıcı tarafın hangi taraf olduğuna** göre farklılaşmaktadır.

Çizelge 11 Temel Değişkenlerin İlişkiyi Bitirmede Karar Alıcı Taraf DeğişkenineGöre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Kişinin Kendisi (N = 159)		Partner (N = 127)		Ortak (N = 195)		Toplam (N = 481)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Benlik Genişlemesi	3.68	1.65	4.11	1.53	4.21	1.48	3.98	1.58	5.27	.005	.022
2. Benlik Daralması	2.97	1.82	2.80	1.55	2.69	1.47	2.83	1.63	1.13	.322	.005
3. Benlik Budanması	3.03	1.60	3.64	1.68	3.67	1.63	3.42	1.66	8.30	.000	.034
4. Benlik Kirlenmesi	2.90	1.61	2.75	1.46	2.70	1.32	2.79	1.48	.86	.424	.004
5. Normal Yas	1.84	.69	2.24	.83	2.26	.77	2.09	.79	16.13	.000	.063
6. Patolojik Yas	1.57	.61	1.84	.73	1.75	.69	1.71	.68	7.26	.001	.029
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.00	2.14	4.15	2.01	4.10	2.00	4.08	2.05	.25	.778	.001
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.83	1.34	4.90	1.30	4.64	1.20	4.80	1.29	1.56	.212	.006

Benlik genişlemesi, benlik budanması, normal yas ve patolojik yas puanlarında ortaya çıkan bu anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post hoc tekniklere başvurulmuştur. Levene homojenlik testi yapılarak varyansların homojenliği

kontrol edilmiş ve benlik genişlemesi, benlik budanması ve patolojik yas değişkenlerinde varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testine; normal yas değişkeninde varyansının homojen olmadığı anlaşıldığından Tamhane T2 testine başvurulmuştur.

Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Scheffe testi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: İlişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin benlik genişlemesi puanları ($Ort = 3.68$) ($ss = 1.65$) ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ($Ort = 4.11$) ($ss = 1.53$) ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini ($Ort = 4.21$) ($ss = 1.48$) rapor edenlerinkinden düşüktür. İlişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin benlik budanması puanları ($Ort = 3.03$) ($ss = 1.60$) ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ($Ort = 3.64$) ($ss = 1.68$) ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini ($Ort = 3.67$) ($ss = 1.63$) rapor edenlerinkinden düşüktür. İlişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin patolojik yas puanları ($Ort = 1.57$) ($ss = .61$) ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ($Ort = 1.84$) ($ss = .73$) ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini ($Ort = 1.75$) ($ss = .69$) rapor edenlerinkinden düşüktür. Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Tamhane T2 testi sonuçları ise ilişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin normal yas puanlarının ($Ort = 1.84$) ($ss = .69$) ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ($Ort = 2.24$) ($ss = .83$) ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini ($Ort = 2.26$) ($ss = .77$) rapor edenlerinkinden düşük olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmanın temel değişkenlerinin **ilişkiyi bitirme yöntemi** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 12’de sunulmuştur. Araştırma değişkenlerinin **ilişkiyi bitirme yöntemi** değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçlarına göre benlik genişlemesi ($F = 3.07, p < .01$) ve ben tasavvuruna ötekini katma ($F = 3.86, p < .01$) değişkenleri **ilişkiyi bitirme yöntemine** göre farklılaşmaktadır.

Benlik genişlemesi ve normal yas puanlarında ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post hoc tekniklere başvurulmuştur. Levene homojenlik testi yapılarak varyansların homojenliği kontrol edilmiş ve varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testine başvurulmuştur.

Tek Yönlü ANOVA sonrası uygulanan Scheffe testi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: İlişkiyi yüz yüze bitirdiklerini raporlayanların benlik genişlemesi puanları ($Ort = 4.24$) ($ss = 1.64$) sosyal medya aracılığıyla bitirdiklerini raporlayanlarından ($Ort = 3.68$) ($ss = 1.63$) yüksektir. İlişkiyi yüz yüze bitirdiklerini raporlayanların ben tasavvuruna ötekini katma puanları ($Ort = 4.28$) ($ss = 2.06$) sosyal medya aracılığıyla bitirdiklerini raporlayanlarından ($Ort = 3.84$) ($ss = 2.00$) yüksektir.

Çizelge 12 Temel Değişkenlerin İlişkiyi Bitirme Yöntemine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yüz yüze (N = 164)		Telefon (yazılı, sesli, görüntülü) (N = 164)		Sosyal Medya (N = 196)		Hiç konuşmadan (N = 90)		Toplam (N = 481)		F	p	Eta kare
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	Ss			
1. Benlik Genişlemesi	4.24	1.64	3.94	1.50	3.68	1.63	3.64	1.47	3.98	1.58	3.07	.027	.019
2. Benlik Daralması	2.93	1.57	2.80	1.64	2.76	1.67	2.72	1.88	2.83	1.63	.35	.792	.002
3. Benlik Budanması	3.60	1.72	3.42	1.60	3.26	1.72	2.93	1.49	3.42	1.66	1.79	.147	.011
4. Benlik Kirlenmesi	3.02	1.55	2.64	1.40	2.78	1.45	2.59	1.61	2.79	1.48	2.20	.087	.014
5. Normal Yas	2.16	.77	2.06	.80	2.01	.78	2.18	.81	2.09	.79	.96	.410	.006
6. Patolojik Yas	1.82	.72	1.70	.67	1.59	.61	1.61	.67	1.71	.68	2.50	.059	.015
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	4.28	2.06	4.19	2.03	3.84	2.00	3.03	2.04	4.08	2.05	3.86	.010	.024
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.81	1.33	4.74	1.33	4.91	1.17	4.82	1.13	4.80	1.29	.34	.795	.002

Araştırmanın temel değişkenlerinin **sosyo-ekonomik seviyeye** göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA Testi yapılmış ve analiz sonuçları Çizelge 13'te sunulmuştur. Elde edilen bulgular temel değişkenlerin sosyo-ekonomik seviyeye göre **farklılaşmadığını** ortaya koymuştur ($p > .05$).

Çizelge 13 Temel Değişkenlerin Sosyo-Ekonomik Seviyeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Düşük (N = 96)		Orta (N = 244)		Yüksek (N = 141)		Toplam (N = 481)		F	p	Eta kare
	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	ss	Ort.	ss			
1. Benlik Genişlemesi	4.17	1.73	3.94	1.53	3.90	1.56	3.98	1.58	.90	.718	.004
2. Benlik Daralması	2.76	1.61	2.82	1.63	2.90	1.68	2.83	1.63	.23	.709	.001
3. Benlik Budanması	3.43	1.65	3.40	1.64	3.44	1.72	3.42	1.66	.03	.876	.000
4. Benlik Kirlenmesi	2.82	1.45	2.74	1.47	2.86	1.53	2.79	1.48	.34	.532	.001
5. Normal Yas	2.18	.78	2.12	.81	1.98	.74	2.09	.79	2.16	.835	.009
6. Patolojik Yas	1.83	.69	1.71	.68	1.63	.68	1.71	.68	2.43	.798	.010
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	3.70	2.17	4.11	2.00	4.28	2.04	4.08	2.05	2.40	.276	.010
8. Acının Dönüştürücü Gücü	4.65	1.50	4.83	1.21	4.86	1.27	4.80	1.29	.90	.834	.004

C. Regresyon Analizi Sonuçları

İlişkisel benlik değişimi ile ben tasavvuruna ötekini katmanın normal yas üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde normal yas yordanan (bağımlı) değişken, benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak tanımlanmıştır.

Çoklu doğrusal regresyon analizine geçmeden önce çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin analiz öncesi varsayımlar kontrol edilmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinde analiz öncesi varsayımlar şöyle sıralanabilir (Kim, 2013; Arifin, 2015):

- Sürekli değişkenlerin kullanılması (eşit aralıklı veya oranlı)
- Tek değişkenli ve çok değişkenli normalliklerin sağlanması
- Sürekli değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması (negatif ya da pozitif bir ilişki fark etmeksizin)

Çoklu doğrusal regresyon analizinde analiz öncesi varsayımlarını karşıladığı aşağıdaki bilgiler ve analiz sonuçları doğrultusunda doğrulanmıştır:

- Benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları sürekli değişkenlerdir.
- Normallik testleri yapılmış ve verilerin tek değişkenli ve çok değişkenli normalliği (Kim, 2013; Arifin, 2015) sağladığı saptanmıştır.
 - o Değişkenlerin tek değişkenli normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek üzere değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Kim'e (2013) göre $50 < n < 300 = 3.29$ (eğiklik basıklık z-skorları) olmalıdır. Tek değişkenli normallik varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır.
 - o Değişkenlerin çok değişkenli normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek üzere her değişken sayısı için Mahalanobis uzaklığı (National Institute of Standards and Technology, 2024) hesaplanmıştır. Çok değişkenli normallik varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır.

- Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olması varsayımından hareketle korelasyon analizi yapılmış ve değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasında .90 ve üzerinde ilişkiye rastlanmadığından çok değişkenli regresyon analizi varsayımlarını karşıladığı anlaşılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere başvuru Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden elde edilen bulgular Çizelge 14’de sunulmuştur.

Çizelge 14 Temel Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Benlik Genişlemesi	1	-.27**	.64**	-.10	.42**	.30**	.40**	.07
2. Benlik Daralması		1	-.26**	.69**	-.01	.16**	-.06	-.04
3. Benlik Budanması			1	-.13**	.32**	.28**	.27**	.05
4. Benlik Kirlenmesi				1	.03	.23**	.03	-.03
5. Normal Yas					1	.69**	.34**	-.06
6. Patolojik Yas						1	.27**	-.03
7. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma							1	.07
8. Acının Dönüştürücü Gücü								1

** $p < 0.01$ ve * $p < 0.05$

Çizelge 14’de görüldüğü üzere benlik genişlemesi ile benlik daralması ($r = -.27, p < .01$) arasında negatif; benlik genişlemesi ile benlik budanması ($r = .64, p < .01$), normal yas ($r = .42, p < .01$), patolojik yas ($r = .30, p < .01$) ve ben tasavvuruna ötekini katma ($r = .40, p < .01$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öte yandan benlik genişlemesi ile benlik kirlenmesi arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Benlik daralmasının benlik budanması ile negatif ($r = -.26, p < .01$); benlik kirlenmesi ($r = .69, p < .01$) ve patolojik yas ($r = .16, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Benlik budanması ile benlik kirlenmesi arasında negatif ($r = -.13, p < .01$); benlik budanması ile normal yas ($r = .32, p < .01$), patolojik yas ($r = .28, p < .01$) ve ben tasavvuruna ötekini katma ($r = .27, p < .01$) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Benlik kirlenmesi ile patolojik yas arasında ($r = .23, p < .01$) anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Normal yas ile patolojik yas ($r = .69, p < .01$) ve ben tasavvuruna ötekini katma arasında ($r = .34, p < .01$) istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak acının dönüştürücü gücü

ile araştırma değişkenlerinin hiçbirisi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Sonuç olarak Pearson korelasyon katsayısı analizi, araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan normal yasin benlik genişlemesi, benlik budanması ve ben tasavvuruna ötekini katma; benzer şekilde patolojik yasin benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma bağımsız değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle normal yas ve patolojik yas için ayrı ayrı çoklu regresyon analizi ve aracılık analizi yapılmıştır.

Çalışmada ilk regresyon analizi normal yasin yordayıcılarını belirlemek üzerine yürütülmüştür. Çizelge 15'teki değerler göz önünde bulundurulduğunda regresyon modelinde belirlilik katsayısı (düzeltilmiş R^2), bağımsız değişkenler olan benlik genişlemesi benlik budanması ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinin birlikte, bağımlı değişken olan **normal yasin** %22'sini açıkladığı söylenebilir.

Çizelge 15 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Model Özeti

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2
Model 1	.47	.22	.21

Çizelge 16 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Kapsamındaki Varyans Analizi Sonuçları

Model 1	Kareler Toplamı	F	p
Regresyon	64.78	44.160	.001
Kalan	233.26		
Toplam	298.04		

a. Bağımlı Değişken: Normal Yas

b. Tahmin değişkeni (sabit), Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Ben Tasavvuruna Ötekini Katma

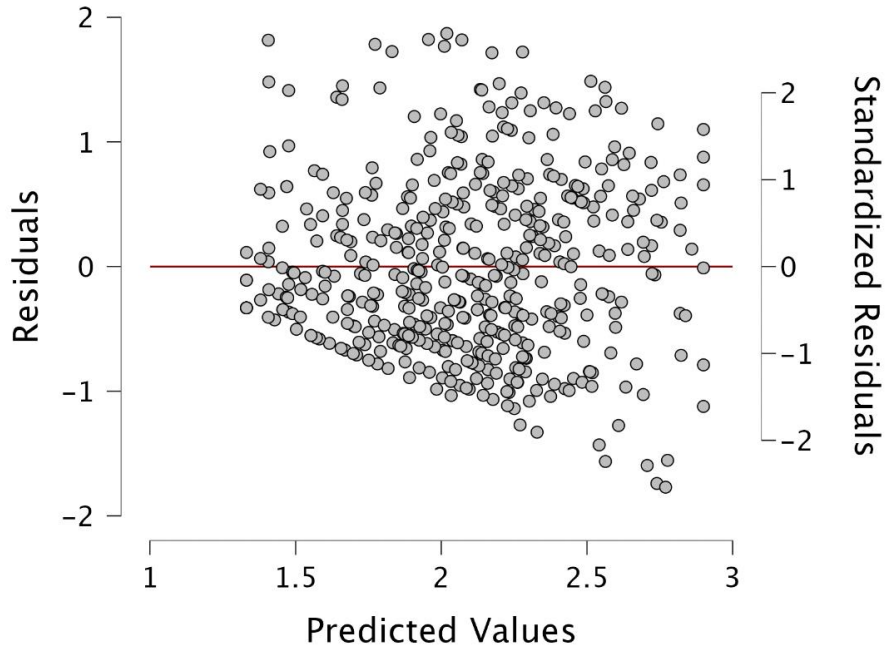
Çizelge 16’da görüldüğü üzere, model doğrusal regresyon için uygundur ve normal yası açıklama yönünden istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=44.160$; $p < .001$). Benlik genişlemesi, benlik budanması ve ben tasavvuruna ötekini katmanın normal yas üzerindeki etkilerini gösteren katsayılar aşağıdaki Çizelge 17’de sunulmuştur.

Çizelge 17 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Değişken Katsayıları

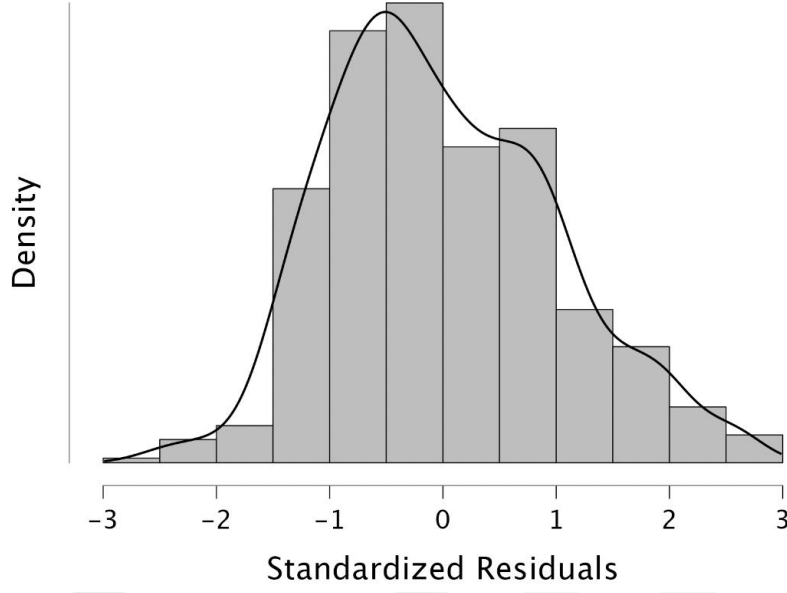
Model 1	95% CI						
	B	SE	β	LL	UL	t	p
Sabit	1.07	.09		.88	1.26	11.28	.001
Benlik Genişlemesi	.15	.03	.29	.09	.20	15.27	.001
Benlik Budanması	.04	.02	.08	-.01	.32	1.61	.109
Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	.08	.02	.20	.04	.11	4.52	.001

Not: Bağımlı Değişken: Normal Yas, N = 481, $p < .001$

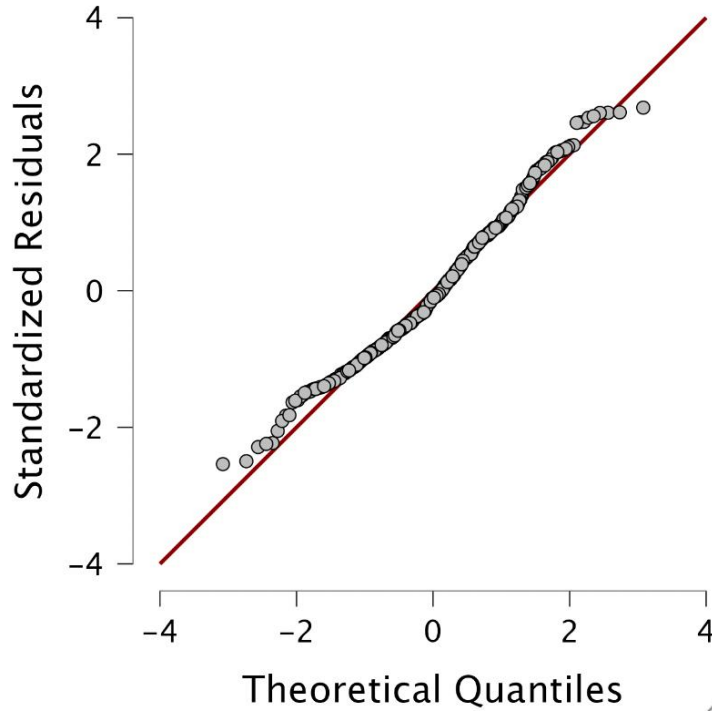
Çizelge 17’de görüldüğü üzere, benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katmanın normal yas üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir doğrudan etkisi bulunmaktadır ($p < .001$).



Şekil 5 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Saçılma Diyagramı



Şekil 6 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Histogram Grafiği



Şekil 7 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Normal P-Plot Grafiği

Çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldıktan sonra çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin analiz sonrası varsayımların (Field, 2009, s. 247-250) karşılanıp karşılanmadığı incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Model Summary tablosunda → Durbin-Watson değerinin 2.00 yakın olması (1'in altında olması; 3'ün üstünde olmaması)
 - o Durbin-Watson değeri incelenmiş ve bu değerin 1.80 olduğu tespit edilmiştir.
- Çoklu doğrusallık sorununun olmaması (Collinearity Statistics tablosunda → Tolerance değerinin 0.1'in altında olmaması; VIF değerinin 10.0 değerinin üstünde olmaması)
 - o Collinearity Statistics tablosunda tolerance değerlerinin 0.1'in altında; VIF değerlerinin 10.0 değerinin üstünde olmadığı görülmüştür.
 - o Tolerance değerleri benlik genişlemesi için .54, benlik budanması .60 ve ben tasavvuruna ötekini katma için .84'tür.
 - o VIF değerleri benlik genişlemesi için 1.85, benlik budanması 1.67 ve ben tasavvuruna ötekini katma için 1.19'dur.
- Histogram grafiğinin normal dağılım çizgisinin mümkünse içinde yer alması ve normal dağılıyormuş gibi bir izlenim vermesi
 - o Histogram grafiğinin normal dağılım çizgisi içinde yer aldığı saptanmıştır (bkz. Şekil 6).
- Normal P-P Plot grafiğinde artıkların yaklaşık olarak beklenen doğrunun üzerinde olması ve bir doğru çiziyormuş gibi görüntüye sahip olması
 - o Normal P-P Plot grafiğine bakıldığında artıkların yaklaşık olarak beklenen doğrunun üzerinde olduğu, bir doğru çiziyormuş gibi görüntüye sahip olduğu ve son olarak serpmeye diyagramında artıkların sıfır noktasında yer alan çizginin her iki tarafında yaklaşık olarak eşit bir dağılım gösterdiği görülmüştür (bkz. Şekil 7).

Çalışmada ikinci regresyon analizi patolojik yasin yordayıcılarını belirlemek üzerine yürütülmüştür. Çizelge 18'deki değerler göz önünde bulundurulduğunda regresyon modelinde belirlilik katsayısı (düzeltilmiş R^2), bağımsız değişkenler olan benlik genişlemesi benlik budanması ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinin birlikte, bağımlı değişken olan **patolojik yasin** %19'unu açıkladığı söylenebilir.

Çizelge 18 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Benlik Daralması, Benlik Kirlenmesi ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katmanın Patolojik Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Model Özeti

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2
Model 1	.47	.20	.19

Çizelge 19 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Alt Boyutlarının Normal Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Kapsamındaki Varyans Analizi Sonuçları

Model 1	Kareler Toplamı	F	p
Regresyon	43.93	23.13	.000
Kalan	180.38		
Toplam	224.31		

a. Bağımlı Değişken: Patolojik Yas

b. Tahmin değişkeni (sabit), Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Benlik Daralması, Benlik Kirlenmesi, Ben Tasavvuruna Ötekini Katma

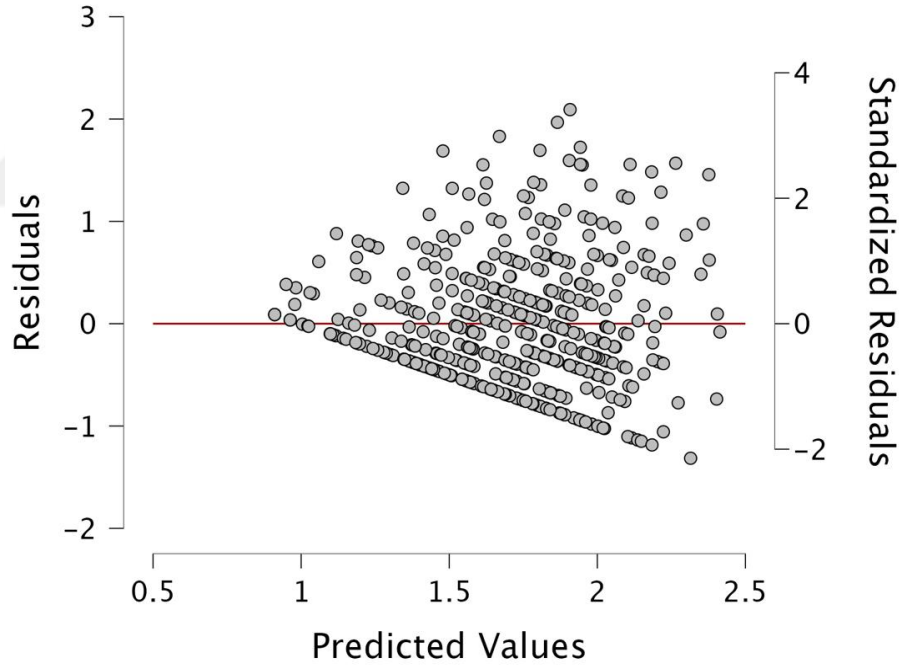
Çizelge 19'da görüldüğü üzere, model doğrusal regresyon için uygundur ve patolojik yası açıklamak açısından istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=23.13$; $p < .001$). Benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katmanın patolojik yas üzerindeki etkilerini gösteren katsayılar Çizelge 20'de sunulmuştur.

Çizelge 20 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Alt Boyutlarının Patolojik Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Değişken Katsayıları

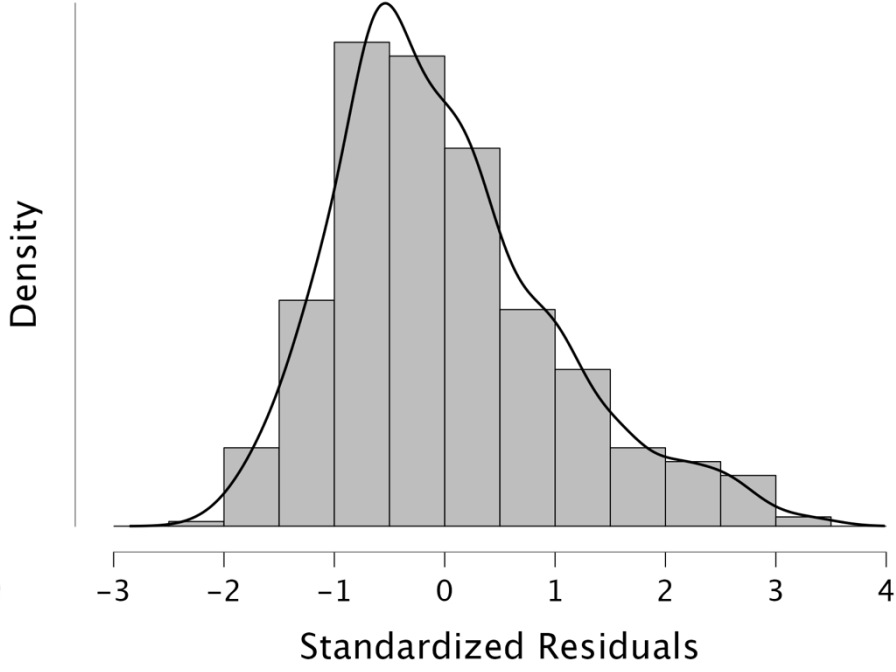
Model 1	95% CI						
	B	SE	β	LL	UL	t	p
Sabit	.58	.11		.36	.80	5.25	.000
Benlik Genişlemesi	.10	.03	.24	.05	.15	4.15	.000
Benlik Daralması	.06	.03	.14	.01	.11	2.35	.019
Benlik Budanması	.04	.02	.08	-	.32	1.61	.081
				.01			
Benlik Kirlenmesi	.08	.03	.17	.02	.13	2.93	.004
Ben Tasavvuruna Ötekini Katma	.05	.01	.16	.02	.08	3.51	.000

Not: Bağımlı Değişken: Patolojik Yas, N = 481, $p < .001$

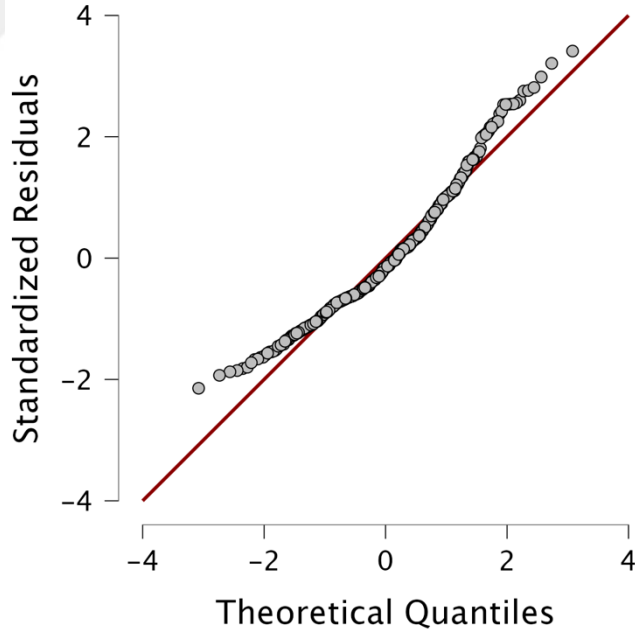
Çizelge 20’de görüldüğü üzere, benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katmanın patolojik yas üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir doğrudan etkisi bulunmaktadır ($p < .001$).



Şekil 8 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Benlik Daralması, Benlik Kirlenmesi ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Değişkenlerinin Patolojik Yası Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Saçılma Diyagramı



Şekil 9 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması, Benlik Daralması, Benlik Kirlenmesi ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Değişkenlerinin Patolojik Yaşı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Histogram Grafiği



Şekil 10 Benlik Genişlemesi, Benlik Budanması ve Ben Tasavvuruna Ötekini Kayma Alt Boyutlarının Normal Yaşı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Normal P-Plot Grafiği

Çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldıktan sonra çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin analiz sonrası varsayımların (Field, 2009, s. 247-250) karşılanıp karşılanmadığı incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Model Summary tablosunda → Durbin-Watson değerinin 2.00 yakın olması (1'in altında olması; 3'ün üstünde olmaması)
 - o Durbin-Watson değeri incelenmiş ve bu değerin 2.03 olduğu tespit edilmiştir.
- Çoklu doğrusallık sorununun olmaması (Collinearity Statistics tablosunda → Tolerance değerinin 0.1'in altında olmaması; VIF değerinin 10.0 değerinin üstünde olmaması)
 - o Collinearity Statistics tablosunda tolerance değerlerinin 0.1'in altında; VIF değerlerinin 10.0 değerinin üstünde olmadığı görülmüştür.
 - o Tolerance değerleri benlik genişlemesi için .52, benlik budanması için .59, benlik daralması için .49, benlik kirlenmesi için .52 ve ben tasavvuruna ötekini katma için .84'tür.
 - o VIF değerleri benlik genişlemesi için 1.90, benlik budanması için .1.70, benlik daralması için .2.06, benlik kirlenmesi için 1.92 ve ben tasavvuruna ötekini katma için 1.20'dir.
- Histogram grafiğinin normal dağılım çizgisinin mümkünse içinde yer alması ve normal dağılıyormuş gibi bir izlenim vermesi
 - o Histogram grafiğinin normal dağılım çizgisi içinde yer aldığı saptanmıştır (bkz. Şekil 6).
- Normal P-P Plot grafiğinde artıkların yaklaşık olarak beklenen doğrunun üzerinde olması ve bir doğru çiziyormuş gibi görüntüye sahip olması
 - o Normal P-P Plot grafiğine bakıldığında artıkların yaklaşık olarak beklenen doğrunun üzerinde olduğu, bir doğru çiziyormuş gibi görüntüye sahip olduğu ve son olarak serpmeye diyagramında artıkların sıfır noktasında yer alan çizginin her iki tarafında yaklaşık olarak eşit bir dağılım gösterdiği görülmüştür (bkz. Şekil 7).

D. Aracılık Analizi Sonuçları

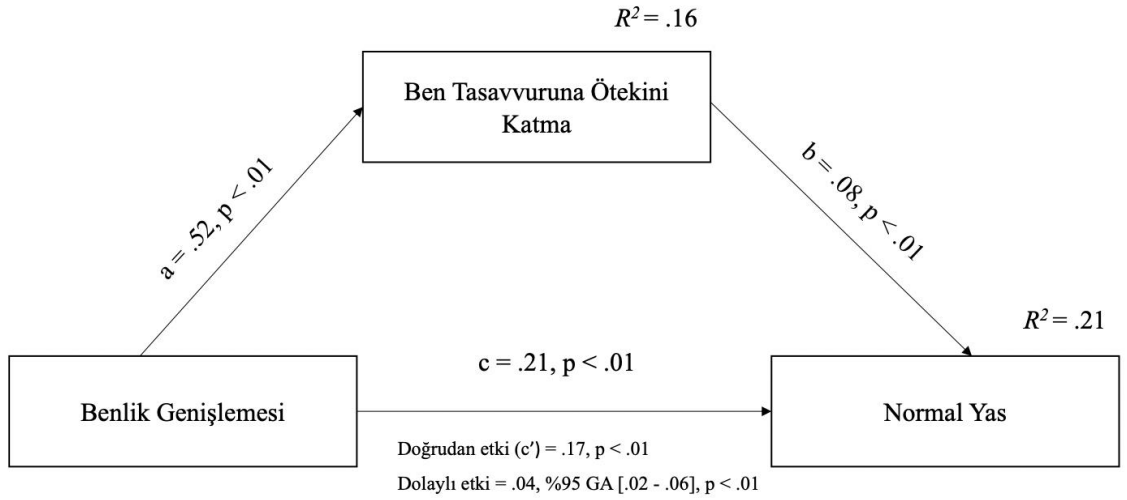
Benlik genişlemesinin **normal yas** üzerindeki doğrudan etkisini ve ben tasavvuruna ötekini katma aracılığıyla dolaylı etkisini incelemek için aracılık analizi yapılmıştır. Aracılık analizinde normal yas yordanan (bağımlı) (Y) değişken, benlik genişlemesi (yordayan) (X), ve ben tasavvuruna ötekini katma yordayıcı (aracı) (M) değişkenler olarak tanımlanmıştır.

Aracılık analizi sonuçlarına göre, benlik genişlemesi normal yas ile pozitif ilişkilidir ($b = .52$, $SE = .05$, $t = 9.49$, $p < .01$, %95 GA [.41, .62]) (*a yolu*). Ben tasavvuruna ötekini katma normal yas ile pozitif yönde ilişkilidir ($b = .08$, $SE = .02$, $t = 4.54$, $p < .01$, %95 GA [.04, .11]) (*b yolu*). Benlik genişlemesi hem aracı değişkenin yokluğunda ($b = .21$, $SE = .02$, $t = 10.22$, $p < .01$, %95 GA [.17, .25]) (*c yolu*) hem de varlığında ($b = .17$, $SE = .02$, $t = 7.76$, $p < .01$, %95 GA [.13, .21]) (*c' yolu*) normal yas ile pozitif ilişkilidir. Başka bir deyişle aracı değişken olarak ben tasavvuruna ötekini katmanın modele dahil edilmesiyle birlikte, benlik genişlemesinin normal yas üzerindeki etkisinde kayda değer bir azalma gözlenmiştir. Alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) bootstrap değerleri arasında “0” olmadığı için ben tasavvuruna ötekini katmanın benlik genişlemesi ve normal yas arasındaki ilişkiyi açıklamadaki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($b = .04$, $SE = .02$, %95 CI [.02, .06]). Dolayısıyla, ben tasavvuruna ötekini katmanın benlik genişlemesi ile normal yas arasındaki ilişkide kısmi bir aracı görevi gördüğü sonucuna varılabilir. Tüm model normal yasın varyansının %21'ini ($R^2 = .21$) açıklamaktadır. Aracılık ve bootstrapping analizine ilişkin bulgular Çizelge 21, Çizelge 22 ve Şekil 11’de sunulmuştur.

Çizelge 21 Aracılık Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	Yordanan Değişkenler					
	M (Ben Tasavvuruna Ötekini Katma)			Y (Normal Yas)		
		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	
X (Benlik Genişlemesi)	<i>a</i>	.52**	.05	<i>c'</i>	.17**	.02
M (Ben Tasavvuruna Ötekini Katma)	-	-	-	<i>b</i>	.08**	.02
Constant	l_M	2.03**	.23	l_Y	1.10**	.09
	$R^2 = .16$			$R^2 = .21$		
	$F(1; 479) = 89.84; p < .01$			$F(2; 478) = 64.73; p < .01$		

** $p < .01$



Şekil 11 Benlik Genişlemesinin Normal Yas Üzerindeki Doğrudan ve Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Aracılığıyla Dolaylı Etkileri

Çizelge 22 Bootstrapping Analizi Sonuçları

Etkiler	Coeff. B	SD	t	p	Bootstrapping LL	Bootstrapping UL
Toplam Etki	.12	.03	5.57	.000	.08	.16
Doğrudan Etki	.07	.02	2.96	.003	.02	.12
Dolaylı Etki (X→M→Y)	.05	.02			.02	.09

Note. X = Benlik Genişlemesi, Y = Normal Yas, M = Ben Tasavvuruna Ötekini Katma



V. SONUÇ

A. Yargı

Çalışmada ulaşılan yargılar aşağıda yer almaktadır:

1. İlişkisel benlik değişimi ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Erkeklerin ilişkisel benlik değişimi alt boyutlarından benlik genişlemesi ve benlik budanması puanları kadınlarınkinden; kadınların ise benlik daralması puanları erkeklerden yüksektir.
2. Araştırma değişkenlerinden hiçbiri aile yapısı, sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.
3. İlişkisel benlik değişimi ölçeği ve Ayrılık sonrası yas ölçeğinden alınan puanlar kişinin mevcut romantik ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Mevcut romantik ilişkisi olmayan katılımcıların benlik genişlemesi, benlik budanması, normal yas ve patolojik yas puanları, mevcut romantik ilişkisi olan katılımcılara oranla daha yüksektir.
4. İlişkisel benlik değişimi ölçeği alt boyutlarından benlik budanması ve benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma ölçeğinden alınan puanlar biten ilişkinin türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. İlişki türü söz/nişan olanların benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları ilişki türü flört/sevgili olanlardan daha yüksektir.
5. İlişkisel benlik değişimi ölçeğinin alt boyutlarından benlik genişlemesi ve benlik budanması puanları, ayrılık sonrası yas ölçeğinden alınan puanlar ve ben tasavvuruna ötekini katma ölçeğinden alınan puanlar biten ilişkinin süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Biten ilişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların benlik genişlemesi, benlik budanması, normal yas,

patolojik yas ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları biten ilişki süresi 13-36 ay olan katılımcılardan düşüktür.

6. Biten ilişkinin üzerinden geçen süreye göre benlik budanması, normal yas, patolojik yas ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları farklılaşmaktadır. İlişkinin sonlanması üzerinden geçen süre 1-12 ay raporlayan katılımcıların benlik budanması, ben tasavvuruna ötekini katma, normal yas ve patolojik yas puanları, biten ilişki üzerinden 12 aydan fazla geçen katılımcılara oranla daha yüksektir.
7. Benlik genişlemesi ve normal yas değişkenleri biten ilişkinin başlama şekline göre farklılaşmaktadır. Tanıdık (arkadaş, aile vb.) aracılığı ile tanışan katılımcıların benlik genişlemesi ve normal yas puanları sosyal medya aracılığı ile tanışan katılımcılardan yüksektir.
8. Benlik genişlemesi, benlik budanması, normal yas ve patolojik yas ilişkiyi bitirmede karar alıcı taraf olma duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. İlişkiyi bitirme kararını kendisi alanların benlik genişlemesi, benlik budanması, normal yas ve patolojik yas puanları, ilişkiyi bitirme kararını ortak veren ya da ilişkiyi partnerinin bitirdiğini bildiren katılımcılardan düşüktür.
9. Benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları ilişkiyi bitirme yöntemine göre farklılaşmaktadır. İlişkiyi yüz yüze bitiren katılımcıların benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları ilişkiyi sosyal medya aracılığı ile bitiren katılımcılardan yüksektir.
10. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan normal yas ile benlik genişlemesi, benlik budanması ve ben tasavvuruna ötekini katma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Patolojik yasin ise benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma ile pozitif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki içerisinde yaşanan olumlu değerlikli benlik değişim süreçleri ve ben-öteki bütünleşmesi arttıkça ayrılık sonrasında yaşanan normal yas yoğunluğu da artmaktadır. İlişki içerisinde yaşanan olumlu ve

olumsuz değerlikli benlik değişim süreçlerinin ve ben-öteki bütünleşmesinin artması patolojik yas yoğunluğunu da arttırmaktadır.

11. Benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katma, normal yasin %22'sini açıklamaktadır. Benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma ise patolojik yasin %19'unu açıklamaktadır. Benlik genişlemesinin normal yas üzerinde doğrudan bir etkisi bulunurken ben tasavvuruna ötekini katma aracılığı ile dolaylı bir etkisi de gözlemlenmiştir.

B. Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın yargıları ve araştırma soruları bağlamında elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve sonuç aşağıda yer almaktadır.

1. Çalışmanın temel değişkenlerinin demografik bilgilere yönelik farklılaşmasını incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda bulguların tartışılması ve yorumlanması

Araştırma Sorusu 1. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?* Araştırma sonucuna göre yalnızca **benlik genişlemesi ve benlik budanması puanlarında** cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Diğer araştırma değişkenleri cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

İlişkisel benlik değişimine yönelik bulgular incelendiğinde erkeklerin benlik genişlemesi ve benlik budanması puanları kadınlarınkinden; kadınların benlik daralması puanları erkeklerinkinden yüksektir. Bu bulgular eşliğinde erkeklerin pozitif benlik değişimine; kadınların ise negatif benlik değişimine yönelik bildirimde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde ilişkisel benlik değişiminin olumlu etkilerini genellikle kadın katılımcıların bildirdiği görülmektedir. Lewandowski ve Ackerman (2006) 109 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada kadınların erkeklere oranla daha fazla benlik genişlemesi yaşadığını raporlamıştır. Dinçer (2017) ilişkisel benlik değişimini incelediği çalışmasında kadınların daha yüksek benlik genişlemesi

bildirdiği, erkeklerin ise benlik daralması ve benlik kirlenmesi puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ise erkek katılımcıların olumlu benlik değişimi puanlarının daha yüksek olduğu yönündedir. İlişkisel dinamiklerin öznel ve kültürel birçok farklı dinamiği bulunmaktadır. Türkiye gibi toplulukçu ve patriyarkal değerlerin hâkim olduğu toplumlarda kadınların romantik ilişkilerde benlik değişiminin olumsuz yönlerini de belirgin bir şekilde deneyimlemesi muhtemeldir. Türkiye toplumunda ilişkiyi başlatma stratejilerinde (ilk buluşmayı kimin ayarladığı, kibar davranışların beklentisi vb.) genelde erkeklerin ön planda olduğu, kadınların daha çok ilişkiyi sürdürme stratejilerinde daha etkin olduğu görülmektedir (Çavdar, 2013). Kadınlardan ilişkilerde daha çok adanmışlık ve fedakârlık beklenmektedir. Bazı araştırmacılar fedakârlık davranışının kadınlar için zarar verici olduğunu düşünmektedir. Whitton, Stanley ve Markman (2007) tarafından 145 çift ile yapılan bir çalışmada kadınların partneri ile uyumlu olmak için daha fazla fedakâr davranışlar sergilediği bu durumun da çift işlevselliğini azalttığı ve depresyon belirtilerini arttırdığı bulgulanmıştır. Sakallı-Uğurlu ve Türkoğlu (2017) kadınlara dair en güçlü kalıp yargılar arasında “baskılanan, itaat eden, fedakâr ve cefakâr olma” olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın erkeklerin ise “cesur, aktif, rahat, özgür” gibi sıfatlarlaanıldığı tespit etmiştir. Şimdiki çalışmada erkeklerin benlik değişiminin daha pozitif yönlerini rapor etmiş olması, geçmişe dönük bir muhakemeye bağlı olarak ortaya çıkmış olabilir.

Araştırma Sorusu 2. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) aile yapısı ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?* Araştırma değişkenleri aile yapısı ve sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Watt vd., (2023) 18-25 yaş arası üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada gelir düzeyinin romantik ayrılık sonrası yaşanan travma sonrası stres belirtileri ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu raporlamıştır. Özellikle daha yüksek gelir düzeyine sahip kişiler, daha düşük travma sonrası stres puanları bildirmiştir. Buna karşın Dinçer (2017) tarafından yürütülen çalışmada, şimdiki araştırmanın bulgularıyla tutarlı şekilde ilişkisel benlik değişimi süreçlerinin sosyo-ekonomik

düzeye göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazındaki bu farklılıklar konjonktürel ve bağlamsal dinamiklerle ilişkili olabilir.

Araştırma Sorusu 3. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) mevcut romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?* Halihazırda bir romantik ilişkisi olanların benlik genişlemesi, benlik budanması, normal yas ve patolojik yas puanları romantik ilişkisi olmayanlarınkinden düşüktür. Diğer araştırma değişkenleri **mevcut romantik ilişki durumu değişkenine göre** istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Romantik ayrılık yaşamış kişiler, ayrılık sonrasında yeni bir ilişkiye sahip olma durumlarına göre incelenmiştir. Ayrılık sonrasında yeni bir ilişki başlatmayan kişilerin pozitif benlik değişimlerinden benlik genişlemesi ve benlik budanması, ayrılık sonrası yasin alt boyutları olan normal yas ve patolojik yas puanlarının, romantik ayrılık sonrasında yeni bir ilişki başlatan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Her yas süreci kendine özgü yaşandığı için kazanımları ve öğretileri farklıdır. Bu sebeple romantik ilişki kaybı sonrasında yeni bir ilişki başlatmayan kişiler için yas süreci bir yeniden yapılanma süreci olabilir. Terzi (2022) 131 beliren yetişkin ile nitel, 329 beliren yetişkin ile nicel şekilde yürüttüğü çalışmada katılımcıların romantik ayrılığa ilişkin görüşlerini almıştır. Bazı katılımcılar ayrılığı “ne iyi ne de kötü herkesin deneyimleyebileceği normal bir süreç” olarak tanımlarken; bazıları ise “üzücü ve yıkıcı bir olay” şeklinde tanımlamıştır. Romantik ayrılığı duygudurum kategorisinde incelediğinde ise bazıları özlem, üzüntü, hayal kırıklığı, acı gibi duyguları ifade ederken; bazı katılımcılar ise rahatlama ve huzur gibi duygular ifade etmiştir. Romantik ayrılıklar, kişiye olumlu ya da olumsuz deneyimler yaşatarak öğrenme ortamı sağlamaktadır. Ayrılık sonrasında yeni bir ilişki başlatmamış kişiler, kaybettikleri ilişkileri aracılığı ile benliğini yeniden yapılandırma ihtiyacı hissetmektedir. Coca vd. (2017), romantik kayıp yaşamış altı katılımcı ile psikanalitik temelde görüşmeler gerçekleştirmiştir. Bu görüşmeler sonucunda katılımcıların yas sürecini dönüşüm ve büyüme kelimeleri ile tanımladıkları görülmüştür. Yas sürecini etkili şekilde işleyen katılımcıların “her kayıp bir büyüme, öz farkındalık yaratır, hatta kişiliğin keşfi”, “Bugün

insanlarla çok daha iyi ilişkiler kurabiliyorum, daha özgür hissediyorum, ruhsal gelişim de yaşadım”, “Bir ayrılıktan sonra, her zaman bir sonraki ilişki için önemli bir şey öğrenirsiniz... Çoğu zaman değişirsiniz, çünkü bu, insanların hayatlarını etkileyen bir deneyimdir” şeklinde paylaşımda bulundukları belirlenmiştir. Malik ve Vo (2024) romantik ayrılık deneyimi yaşamış 220 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada çalkantılı bir ayrılık süreci atlatan kişilerin kendilerine yönelik ödül verme hissinin arttığı ve bu ödülü hak etme düşüncesinin yoğun olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu bulguların romantik ilişkilerde pozitif benlik değişimi yaşantıları arttıkça ayrılıkların ardından yası işlemek için kendine zaman tanımanın da arttığına işaret ettiği düşünülebilir. Bilindiği üzere yas, çoğu zaman bir duygusal işleme süreci olarak görülmektedir. Kübler-Ross (2010) bu süreci beş aşamada açıklamaktadır: Şok, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme. Kişi bu süreçte önce yaşadığı kaybın şokuna uğramakta, ardından romantik kayba yönelik öfke geliştirmekte, bu ilişkinin sonlanması ile ilgili kendi içerisinde haklı ya da haksız arayışına girmekte, yoğun duyguların eşlik etmesi ile depresyon sürecini yaşamakta ve bu süreci kendi içinde işlemleyerek dinginliğe ve huzura ulaştığı kabullenme evresine geçmektedir. Romantik bir kayıp sonrasında yeni bir romantik ilişki başlatmak, kişinin yas sürecini daha hızlı şekilde işlemlemesini sağlayabilir. Romantik ayrılık sonrasında bazı kişiler kendine yatırım yapmaya odaklanmaktadır. Sevgi ve güven arayışı ihtiyaçlarına rağmen ayrılık sonrasında kendi ile kalabilen kişiler yaslarını işleme sürecinde kaybettikleri partnerlerinin olumlu özelliklerini içselleştirebilmekte ve bu özellikleri benliklerine entegre edebilmektedir. Kaybettikleri partnerlerinin iyi yönlerini içselleştirebilmek, yaşadıkları kaybı daha kolay kabullenmelerini sağlayabilmektedir (Coca vd., 2017).

Araştırma Sorusu 4. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) biten ilişkinin türüne göre farklılaşmakta mıdır?* Araştırma değişkenlerinin biten ilişki türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ilişkisel benlik değişimi alt boyutlarından benlik budanması ile benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinin anlamlı şekilde farklılaştığı

görülmektedir. İlişki türü söz/nişan olanların benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma puanları ilişki türü flört/sevgili olanlarından daha yüksektir. Diğer araştırma değişkenleri **biten ilişkinin türü** değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Alanyazındaki araştırmalar şimdiki çalışmanın bulgularıyla tutarlıdır. Dinçer (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada sözlü/nişanlı olan katılımcıların, flört/sevgili olan katılımcılara göre benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinden yüksek puanlar aldıkları sonucuna ulaşmıştır. Söz/nişan kararı almak bir ilişkinin evliliğe ilerlediğini gösteren işaretlerden biridir. Bu aşamada partnerler birbirlerini daha yakın tanımaya başlamakta ve ben-öteki etkileşimleri artmaktadır. Yaşanan bu yoğun duygusal etkileşimde kişi, partneri aracılığı ile benlik algısına yönelik düzenlemeler yapabilmektedir. Kişi bu süreçte partneri ile müşterek bir hayatı paylaşmak ve sürdürmek amacı ile kendinin en iyi versiyonuna ulaşmayı hedefleyebilir; bu amaçla olumsuz olarak algıladığı özelliklerini azaltarak benlik budanması deneyimleyebilir. Öte yandan yeni bir ilişki geçiş, heyecan ve duygusal yoğunlukla birlikte stresi de içerisinde barındırmaktadır. Romantik partnerler söz/nişan yolu ile evlilik yolunda bir adım atarak sosyal çevrelerine, ailelerine ve kendi alanlarına birbirlerini daha çok dahil etmektedir. Genişleyen iletişim kalıpları ve kişinin hayatında yaşamaya hazırlandığı değişimin kaygısı ile taraflar arasında çatışmalar yaşanabilmektedir. Aynı zamanda romantik partnerlerin ben-öteki kesişiminin artması ile olumlu özellikler kadar olumsuz özelliklerde deneyimlemesi muhtemeldir. Evlilik öncesi söz/nişan döneminde yaşanan bu stresli değişimler ve ben-öteki bütünleşmesi ile partnerler arasında iletilen olumsuz özellikler benlik kirlenmesine ortam hazırlayabilir. Öte yandan kişinin partneri ile benzer ve uyumlu hissetmesi sonucunda oluşan çift kimliği netliği, stres ve kaygı dolu çatışmalar sonrasında azalma gösterebilmektedir (Emery vd., 2021).

Araştırma Sorusu 5. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) biten ilişkinin süresine göre farklılaşmakta mıdır?* Araştırmada bulunan ilişkisel benlik değişiminin benlik genişlemesi ve benlik budanması alt

boyutları, ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas) ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenleri biten ilişkinin süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri benlik genişlemesi puanları ilişki süresi 13-36 ay ve 37 ay ve üstü olanlarından düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri benlik budanması puanları ilişki süresi 13-36 ay olanlarından düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri normal yas puanları ilişki süresi 13-36 ay olanlarından düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri patolojik yas puanları ilişki süresi 13-36 ay olanlarından düşüktür. İlişki süresi 1-12 ay olan katılımcıların rapor ettikleri ben tasavvuruna ötekini katma puanları ilişki süresi 13-36 ay olanlarından düşüktür. Diğer araştırma değişkenleri **biten ilişkinin süresi değişkenine göre** istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Romantik ilişki içerisinde partnerlerin birbirleri ile geçirdikleri süre ve bu sürenin kalitesi arttıkça ben tasavvuruna ötekini katma düzeyi de artmaktadır. Emery vd. (2021) kişinin partnerini kendisi ile yakın hissetmesinin ve bağlılık göstermesinin çift kimliğini oluşturduğunu belirtmektedir. Yüksek düzeydeki çift kimliği ilişki süresinin ve ilişkisel bağlılığın artması ile yakından ilişkilidir. Kişi, partnerine karşı rahat şekilde kendini açma davranışı sergilediğinde duygusal-fiziksel ve bilişsel yakınlık hissetmeye başlamakta ve bu durum ben-öteki yakınlaşmasının oluşması için bir temel oluşturmaktadır. Ötekine yaklaşan kişi, romantik onu benliği için zengin bir kaynak olarak görmektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Dinçer (2021) 203 kadın katılımcı ile yakınlık üzerine bir çalışma gerçekleştirmiş ve benliğine diğerini dahil etme (ben tasavvuruna ötekini katma) düzeyi arttıkça benlik değişimi düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişkilerde ben-öteki kesişiminin artması ile kişi benliğini daha geniş algılamaktadır. Romantik ilişkinin çeşitliliği, süresi, büyüklüğü gibi durumlar bu kesişimi ve değişimi etkilemektedir (Lewandowski, Aron, Bassis ve Kunak, 2006; Slotter ve Gardner, 2009). Romantik bir ilişkinin kaybedilmesi ile oluşan yas sürecinin ilişki süresine göre farklılaşması da romantik ilişki dinamikleri açısından önemlidir. İlişki süresinin artması ile partnerlerin birbirlerine yaptıkları yatırımlar da artmaktadır. Zira romantik partnerlerin birbirleri ile geçirdikleri sürenin artması ile paylaştıkları deneyimler, elde ettikleri kaynaklar ve sosyal

çevreleri de etkileşimler aracılığı ile genişlemektedir. Kaczmarek vd. (1990) 337 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada romantik ilişkinin sonlanmasından sonra artan depresif belirtiler üzerinde ilişki süresinin önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Harkleroad (2023) en az bir kayıp yaşamış üniversite öğrencilerinden oluşan sekiz kişi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirmiş ve ilişki uzunluğunun ayrılık sonrasında yaşanan yas tepkileri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Robak ve Weitzman (1994-1995) 18-28 yaş arasında 186 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada 11-12 ay gibi uzun bir ilişkiyi sonlandıran katılımcıların, 4-6 ay arası süren bir ilişkiyi bitiren katılımcılara oranla psikolojik danışmaya başvurmaya daha istekli olduklarını bildirmiştir. Valois vd. (2016) ilişki süresinin yas tepkilerini etkilediğini ve Field vd. (2021) ilişki süresine ek olarak ayrılığın ani şekilde gerçekleşmesinin de yas tepkilerini uyandırdığını raporlamıştır. Partnere duyulan yakınlığın ve elde edilen kaynakların kaybedilmesi yas tepkilerinin yoğun görülmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Araştırma Sorusu 6. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) biten ilişkinin üzerinden geçen süreye göre farklılaşmakta mıdır?* İlişkisel benlik değişimi alt boyutlarından benlik budanması, ayrılık sonrası yas (patolojik yas, normal yas) ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenleri biten ilişkinin üzerinden geçen süreye göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların benlik budanması puanları biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 37 ay ve üstü olarak raporlayanlarından yüksektir. Biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların ben tasavvuruna ötekini katma puanları biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 37 ay ve üstü olarak raporlayanlarından yüksektir. Biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların patolojik yas puanları biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 37 ay ve üstü olarak raporlayanlarından yüksektir. Biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 1-12 ay olarak raporlayan katılımcıların normal yas puanları biten ilişkinin üzerinden geçen süreyi 13-36 ay olarak raporlayanlarından yüksektir. Diğer

araştırma değişkenleri **biten ilişkinin üzerinden geçen süre** değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Alanyazın incelendiğinde romantik bir ilişkinin sonlanmasının bir kayıp olarak kabul edilmekte ve yas belirtilerine sebep olduğu anlaşılmaktadır (Flynn, 2015). Yaşanan travmatik bir deneyimden sonra kişinin yas sürecini işlemleyebilmesi ve kabullenebilmesi için en önemli faktörlerden birinin kaybın ardından geçen süre olduğu görülmektedir (Tashiro ve Frazer, 2003). Cooley vd. (2014) yakın bir zamanda romantik kayıp yaşamış 185 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu dokuz haftalık boylamsal çalışmada, katılımcıların ilk haftalarda yoğun pişmanlık ve olumsuz duygular hissettiğini, zaman içerisinde bu duyguların yoğunluğunda bir azalma meydana geldiğini ve olumlu duygularda artış gözlemlendiğini raporlamıştır. Field vd. (2009) romantik ayrılık yaşamış 283 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ayrılığın üzerinden geçen süreyi kalp kırıklığının üstesinden gelmeye yardımcı olan en önemli faktörlerden biri olarak tanımlamıştır. Sbarra ve Emery (2005) 58 beliren yetişkin ile ayrılık sonrasında yaşanan duygusal değişimlere yönelik boylamsal bir çalışma gerçekleştirmiş ve ayrılığın üzerinden geçen süre arttıkça üzüntü ve öfke gibi duyguların normale döndüğü sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalardan hareketle ayrılık sonrasında geçen sürenin yas tepkilerini azaltmada önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle kişi zamanla iyileşme yoluna girmekte ve duygusal dengesine kavuşabilmektedir. Bu süreçte ben tasavvuruna ötekini katma sürecinin, başka bir deyişle yakınlık hissinin de belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Ben tasavvuruna ötekini katma süreci ilişki kaybı ile birlikte yeniden düzenlenmektedir. Yakınlık hissinin yüksek olduğu ilişkilerin sona ermesi çok daha yoğun yas tepkilerine sebep olmaktadır (Field, 2010). Boelen ve Van der Hout (2010) beliren yetişkinler ile yaptığı çalışmada kaybedilen partnerle benlikleri arasındaki bağlantıyı daha fazla hissedilen katılımcılarda ilişki sona ermiş olsa dahi daha yoğun yas tepkileri olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte eski partnere duyulan bağlantı hissi zaman içerisinde azaldıkça ayrılık sonrası yas tepkilerinin azaldığı görülmüştür. Söz konusu sonuçlardan hareketle ayrılığın ilk zamanlarında kişilerin eski partnerlerine karşı yoğun bir bağlantı hissedebildiği söylenebilir. Geçen süre ile birlikte benliklerinin ve diğerleri ile ilişkilerin tekrar yapılanması mümkün olabilmekte ve hissedilen yakınlık duygusu giderek

azalabilmektedir. Kişinin ilişki içerisinde algıladığı yakınlık, ilişkinin geleceği ile ilgili ipuçları barındırmaktadır. Ben tasavvuruna ötekini katmanın olumsuz içerikli ya da az olduğu durumlarda kişi ilişki içerisinde psikolojik sıkıntı yaşayabilmektedir (Pielage vd., 2005). Yakınlık hissinin az olduğu ve düşük kaliteli olarak algılanan bir ilişkinin sona ermesi ise kişinin benliğini yeniden keşfinin yolunu açabilmektedir (Lewandowski ve Bizzoco, 2007).

Araştırma Sorusu 7. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ilişkiye başlama yöntemine göre farklılaşmakta mıdır?* İlişkiyi başlatma yöntemi değişkenine göre araştırma değişkenleri içerisinde ilişkisel benlik değişimi alt boyutlarından benlik genişlemesi ve ayrılık sonrası yas alt boyutu olan normal yas anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. **Tanıdık (arkadaş, aile vb.) aracılığıyla tanışanların** benlik genişlemesi puanları **sosyal medya aracılığıyla tanışanlarınkinden** yüksektir. **Sosyal medya aracılığıyla tanışanların** normal yas puanları **yakın çevre ortaklığı yoluyla tanışanlarınkinden** düşüktür. Diğer araştırma değişkenleri **ilişkiye başlama yöntemi** değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Alanyazında ilişkiye başlama yönteminden ziyade daha çok ilişkiyi bitirme yöntemine yönelik araştırmalar mevcuttur (Boelen vd., 2010; Carter vd., 2018; Field vd., 2021; Hoffman 2020). Şimdiki çalışmada ise ilişkiyi bitirme biçimine ek olarak romantik ilişkinin başlama şekli ele alınmış ve yakın çevre aracılığı ile başlayan romantik ilişkilerde benlik genişlemesi ve normal yas puanlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Psikolojik danışma alanındaki öncü kuramcılardan biri olan Carl Rogers, benliğin farklılaşmasını toplumsal etkileşimler üzerinden açıklamaktadır. Kişi toplum içerisinde kendisine yönelik fark ettiği algıları ile benliğini biçimlendirmektedir. Benlik inşası dinamik bir yapıya sahip olması sebebiyle inanç, duygu, düşünce ve davranışlar kişinin etkileşimde olduğu sosyal çevreye benzer şekilde şekillenmektedir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Derin romantik ilişkiler kurma isteğinin öne çıktığı beliren yetişkinlik döneminde kişi, kendi ile uyumlu ve benzer olan diğeri ile ilişki kurmaya istekli olmaktadır. Romantik ilişkiyi başlatma yöntemi olarak yakın çevre ortaklığını tercih eden kişilerin,

benzer çevrelerde yetişmeyi daha uyumlu bir partnerlik ilişkisi için bir avantaj olarak değerlendirdikleri düşünülebilir. Öteki ile etkileşimde hissedilen uyumluluk ise bütünleşmeyi artırma motivasyonu ile benlik genişlemesinin önünü açabilir (Goodboy vd., 2009; Slotter vd., 2009). Sosyal medya aracılığı ile başlayan ilişkilerde ise etkileşim mesaj yolu ile gerçekleştiğinden bu yol bireylere uyumlu bir partnerle eşleşme olasılığı açısından daha güvensiz geliyor olabilir ve görece daha az tercih ediliyor olabilir. Ayrıca yakın çevre ortaklığı ile başlayan ilişkiler kimi zaman daha kabul edilebilir ve sürdürülebilir görülebilir. Sosyal medya aracılığı ile kurulan ilişkilerin ise daha pratik olsa da sonlandırılması kolay olduğundan tekinsiz gelebilir. Ne de olsa sosyal medya aracılığı ile hayata dahil edilen bir kişi yine sosyal medya aracılığı ile aniden hayattan çıkarılabilir. Bunun yanı sıra yakın çevre aracılığı ile başlayan bir ilişki sonlansa dahi benzer çevrelerde olmanın verdiği bağlantılılık algısı ayrılık sonrası yaşanan yas sürecinin önemli bir parçası sayılmaktadır. Öte yandan eski partnere karşı daha güçlü bağlantı hissi yaşayan kişilerin ayrılığı kabullenmede zorluk yaşadıkları görülmüştür (Boelen vd., 2010). Çünkü bağlantılılık hissi kişinin ilişkiyi yenileme umudunu taze tutabilmektedir. Yakın çevre aracılığı ile başlayan bir ilişkide, ilişki sonlansa dahi bir tanıdık aracılığı ile etkileşim kurabileceği düşüncesi bu yönüyle eski romantik partnerle ilişkiyi yenileme umudunu sürdürmeye yol açabilir. İlişkiyi yeniden sürdürmeye yönelik umudun artması ise ayrılık sonrası yas sürecinin yoğunluğunu artırmaktadır (Field vd., 2021).

Araştırma Sorusu 8. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ilişkiyi bitirme kararı alan taraf olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?* Araştırma değişkenlerinin tümü incelendiğinde, ilişkisel benlik değişimi alt boyutlarından olan benlik genişlemesi ile benlik budanması ve ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas) ilişkiyi bitiren taraf olma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. **İlişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin benlik genişlemesi puanları ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini rapor edenlerinkinden düşüktür.** İlişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin benlik budanması puanları ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini rapor edenlerinkinden düşüktür.

İlişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin patolojik yas puanları ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini (rapor edenlerinkinden düşüktür. İlişkiyi kendisinin bitirdiğini rapor edenlerin normal yas puanları ilişkiyi partnerinin bitirdiğini ya da ortak karar yoluyla bitirdiklerini (rapor edenlerinkinden düşüktür. Diğer araştırma değişkenleri **ilişkiyi bitirme kararı alan taraf değişkenine göre** istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde ilişki içerisinde olumlu pozitif yöndeki benlik değişimleri (benlik genişlemesi ve benlik budanması) arttıkça ilişki kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Pozitif yöndeki benlik değişimleri ilişkideki bağlılığı arttırdığı ve bağlılığın artması ise ilişki içi süreçlerin (fedakârlık, uzlaşma, bağışlama vb.) harekete geçmesine katkıda bulunmaktadır (McIntyre vd., 2015). Benlik değişiminin öznel olarak olumlu şekilde değerlendirildiği ilişkilerde daha yüksek seviyelerde ilişki kalitesi bildirilmiştir. Benlik değişiminin olumsuz olduğu (benlik daralması gibi) ilişkilerde ise daha düşük seviyede ilişki kalitesi bildirilmiştir (Bajet, 2020). Düşük ilişki kalitesinin kişinin kendisini ayrılığa hazırlamada rol oynaması muhtemeldir. Başka bir deyişle benlik değişimini değerlendiren kişinin, benliğine olumlu özellikler dahil edemediğini aksine olumlu özelliklerini kaybettiğini düşünmesi halinde ayrılık kararı alması görece daha kolay olabilir. Morris vd. (2011) tarafından geçmişte romantik ayrılık yaşamış 18 yaş ve üzeri olan 1735 katılımcı yürütülen bir çalışmada ayrılık kararını kendi alan tarafların, kararın karşılıklı olduğunu bildirenler ve karşı tarafın kendilerini terk ettiğini bildirenlere oranla daha düşük travma belirtileri gösterdiğini saptamıştır. Davis vd. (2003) tarafından 1868 erkek ve 3380 kadın katılımcı ile yapılan bir çalışmada da ayrılığı başlatan tarafların daha az ayrılık sonrası sıkıntı yaşamayla bağlantılı olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte ayrılığı başlatan taraf olmak daha fazla suçluluk duygusu yaratabilir. Finkelstein (2014) yapmış oldukları bir çalışmada ayrılığı başlatanların suçluluk duygusunun altında “eski partnerine zarar verdikleri için kendilerini kötü hissettikleri” düşüncesinin olduğunu ve ayrılığı başlatan tarafların ilişki devam ederken partneri olmadan bir yaşam sürmeyi hayal ederek önceden yas tutma deneyimi yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Field vd. (2021) ise ayrılık deneyiminde reddedilen kişi olmanın ihanet duygularını

arttırdığını ve yüksek ayrılık sıkıntısına sebep olduğunu raporlamıştır. Barutçu (2009) romantik ayrılığa uyum sürecini değerlendirmek adına 397 katılımcı ile bir çalışma yürütmüş ve ilişkiyi sonlandırmak için ortak karar alanların ayrılık sonrası uyum süreçlerinin daha kolay olduğunu saptamıştır. Romantik bir ilişkiye veda kararı almak, ayrılık sonrasında yaşanan yas sürecinin yoğunluğunu azaltsa da kişide suçluluk duygusu uyandırabilmektedir. Yapılan araştırmalar bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Araştırma Sorusu 9. *Ayrılık sonrası yas (normal yas ve patolojik yas), Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) ilişkiyi bitirme biçimine göre farklılaşmakta mıdır?* Araştırma değişkenleri içerisinde benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katma, ilişkiyi bitirme biçimine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. **İlişkiyi yüz yüze bitirdiklerini** raporlayanların benlik genişlemesi puanları **sosyal medya aracılığıyla bitirdiklerini raporlayanlarıkinden** yüksektir. **İlişkiyi yüz yüze bitirdiklerini raporlayanların** ben tasavvuruna ötekini katma puanları **sosyal medya aracılığıyla bitirdiklerini raporlayanlarıkinden** yüksektir. Diğer araştırma değişkenleri **ilişkiyi bitirme biçimi** değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Alanyazında ilişkiyi bitirme şekline yönelik az sayıda çalışma mevcuttur. Hoffman (2020) 174 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada yakınlık ve iletişim becerilerinin romantik ayrılıklar üzerindeki etkisini incelemiştir. Ben-Öteki etkileşimi yüksek olan ilişkilerde kullanılan iletişim becerilerinin daha sağlıklı olduğunu tespit etmiştir. İlişkilerini daha yakın ve samimi algılayan partnerler, ayrılık kararını açıklarken doğrudan ve açık bir iletişim şekli tercih etmektedir. Bununla birlikte ayrılığının, kişinin beklemediği bir şekilde aniden gerçekleşmesinin daha fazla ayrılık sıkıntısına sebep olduğuna dair araştırmalar da mevcuttur (Boelen ve Van den Hout, 2010; Field vd., 2021). Carter vd. (2018) bu araştırma bulgularından farklı olarak, ayrılma yönteminin (yüz yüze, kısa mesaj, telefon görüşmesi ya da e-posta) ayrılık sonrası yas süreci üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını raporlamıştır. Günümüzde sosyal medya kullanımının artması ile kişilerarası iletişimin hızlandığı görülmektedir. Buna karşın sağlıklı bir iletişimin temelinde açıklık, ben dili, beden dili kullanımı, göz göze gelme

gibi davranışlar yatmaktadır. Bu davranışlar ise sosyal medyadan ziyade yüz yüze iletişimle gerçekleşmektedir. Romantik ilişkiye veda etme sürecinin sağlıklı bir iletişimle ilerlemesi, ayrılık sonrasında kişinin o ilişkiyi daha olumlu hatırlamasına ortam sağlayabilir. Ayrılık nedenlerinin, duygu ve düşüncelerin yüz yüze ve açık şekilde ifade edildiği ortamın öğreticiliği kişinin benlik genişlemesine destek sağlamakta ve eski partnerine olan yakınlık hissinin zedelenmesinin önüne geçmektedir.

2. Çalışmanın temel değişkenlerinin korelasyon analizi sonucunda ulaşılan bulguların tartışılması ve yorumlanması

Araştırma Sorusu 1. *Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan normal yas ile Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) arasında bir ilişki var mıdır?* Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan **normal yasin benlik genişlemesi, benlik budanması ve ben tasavvuruna ötekini katma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.**

Bir kayıp ardından yaşanması beklenen derin üzüntü ve acı süreci normal yas olarak görülmektedir. Sağlıklı yas süreci, kaybın ardından gelen üzüntü ve özlem duygularını içermektedir. Kişi bu duygularla baş etme çabası içindedir ve bir süre sonra kaybı kabullenerek günlük yaşamına devam edebilmektedir (Shear ve Shair, 2005). Reimer ve Estrada (2021) 17-28 yaş arasında 254 katılımcı ile yaptığı çalışmada partnerler arasında algılanan ilişki yakınlığının yas yoğunluğunu etkilediğini belirtmiş ve yüksek ilişki yakınlığının daha yoğun yas tepkileri uyandırdığı sonucuna ulaşmıştır. Field vd. (2021), algılanan ilişki yakınlığının ayrılık sonrası travma belirtilerini etkilediğini raporlamıştır. Ben-Öteki örtüşmesinin fazla olduğu ilişkilerde ayrılıktan sonra anksiyete, uyku bozukluğu, depresyon, somatik bozukluklar, odaklanma güçlüğü ve sosyal yaşamdan geri çekilme gibi belirtilerin daha yoğun olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mattingly vd. (2014) ilişkisel benlik değişimi üzerine yaptığı çalışmada ilişki dinamiğinin kişinin benlik değişimi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Pozitif yöndeki benlik değişimlerinin, benlik genişlemesi ve benlik budanmasının tutkulu aşk ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dinçer (2017) ise benlik

genişlemesi ve benlik budanması arttıkça ilişkiden alınan doyumun da arttığını bulgulamıştır. McIntyre vd. (2023) romantik ilişkisi devam eden 407 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada, ilişki içinde benlik genişlemesi düşük olan kişilerin depresyon belirtilerinin arttığını gözlemlemiştir. Tiron ve Ursu' nun (2023) 98 beliren yetişkin ile yaptığı çalışmada katılımcılar, ilişki kalitesinin düşük olarak algılandığı bir ilişkinin sonlanması sonucunda daha az kendini kaybetme hissi ve daha fazla olumlu duygular bildirmiştir. Yapılan çalışmalar keşif ve yeni deneyimler yaşama motivasyonu yüksek olan kişiler onlara zengin kaynaklar sunacak ödüllendirici partnerler aradığına işaret etmektedir. Benlik genişlemesi ve benlik budanması, benliğe olumlu özelliklerin eklenip, olumsuz özelliklerin azalması süreçleri olması sebebiyle kişinin duygusal-bilişsel ve davranışsal kaynaklarını geliştirip güçlendirmelerine imkân sağlayabilir. Bu güç kişiyi romantik ayrılık sonucunda yaşayacağı duygusal çöküşe karşı koruyabilir. Benlik genişlemesi yaşayan bireyler aynı zamanda stresle başa çıkmak için psikolojik araçlar ve kaynaklarla donatılmıştır (McIntyre vd., 2023). Bu bakış açısı doğrultusunda benlik genişlemesi yüksek olan kişilerin ilişki kaybına karşı daha dayanıklı ve romantik ayrılık sonrası yaşanan duygusal iniş çıkışlarda dengeyi korumakta daha başarılı olduğu düşünülebilir. Bu da kişinin kayıp sonrası beklenen sağlıklı yas belirtilerini gösterdikten bir süre sonra bu duyguları kabullenip günlük yaşamdaki işlevselliğine devam etmesi yönünde destekleyebilir.

Araştırma Sorusu 2. *Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan patolojik yas ile Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) arasında bir ilişki var mıdır?* Pearson korelasyon analizi sonuçları araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bir diğeri olan **patolojik yasin benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katma bağımsız değişkenleri ile ilişkili olduğuna işaret etmiştir.**

Kişinin yaşadığı kayıpla birlikte sağlıklı bir yas sürecine girmesinin beklenen bir durum olduğu yukarıdaki açıklamalarda belirtilmiştir. Romantik kayıp sonrasında yaşanan yas tepkilerinin beklenen sürede (en az altı ay geçmesine rağmen) iyileşmemesi, kişinin yas evrelerine takılı kalması, günlük

yaşam işlevini bozan davranışların ısrarlı ve yoğun bir şekilde devam etmesi patolojik yas ile açıklanmaktadır (Bildik, 2013). İlişki içerisinde ben-öteki etkileşiminin yapısı kişinin benlik değişimine de etki etmektedir. Ben-Öteki etkileşimini olumlu yönde ilerleten ilişkilerde benlik genişlemesi ve benlik budanmasının daha fazla yaşanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesinin ise daha az yaşanması beklentiler dahilindedir. Ma ve Clark (2024) 249 katılımcı ile boylamsal bir çalışma yürütmüş ve ilişkilerinde daha yüksek benlik genişlemesi ve benlik budanması yaşayan katılımcılar yüksek ilişki memnuniyeti; ilişkilerinde daha fazla benlik daralması ve benlik kirlenmesi yaşayan katılımcılar ise daha düşük ilişki memnuniyeti bildirmiştir. Katılımcıların ilişkiye başladıklarında ilişkiyel değişim süreçlerine dair beklentileri öğrenilmiş ve ilerleyen süreçte bu beklentiler ile ilişkiyel benlik değişimleri karşılaştırılmıştır. Beklenen benlik kirlenmesinin ilişkiye bağlılığı anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Slotter vd. (2009) ise partnerine daha bağlı bireylerin ayrılıkla gelen benlik değişimlerine karşı daha savunmasız olduklarını bildirmiştir. Lewandowski, Aron, Basis ve Kunak (2006) 130 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların ben-öteki birleşmesinin yüksek ve benlik genişlemesinin fazla olduğu ilişkileri kaybettiklerinde daha fazla benlik daralması yaşadığını saptamıştır. Bu sonuçlardan hareketle yakınlık hissinin yüksek olduğu ve olumlu benlik değişim süreçlerinin (benlik genişlemesi ve benlik budanması) bildirildiği ilişkilerin kaybedilmesi halinde yeni deneyimler edinmeye katkıda bulunan büyük bir kaynağın kaybedildiği hissinin su yüzüne çıktığı düşünülebilir. Kaliteli bir ilişki yaşatan bir romantik partnerin kaybı benlik daralmasına sebep olarak kişiye yoğun bir üzüntü yaşatabilir ve yas sürecinin uzamasına yol açabilir. İlişki içerisinde yakınlık hissinin az olması ve olumsuz benlik değişimlerinin (benlik daralması ve benlik kirlenmesi) yaşanması ise kişiye zarar verebilir. Romantik ayrılık sonrasında ilişki sırasında aslında, benliğinde olumsuz özelliklerin arttığını fark eden kişi, partnerin kaybı ile birlikte yaşanan bu olumsuz benlik değişimine adapte olmaya da çalışabilir ve bu durum yas sürecinin uzamasına ve patolojik yasin oluşmasına sebep olabilir.

3. Çalışmanın temel değişkenlerinin regresyon analizi sonucunda ulaşılan bulguların tartışılması ve yorumlanması

Araştırma Sorusu 1. *Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan normal yas ve patolojik yası, bağımsız değişkenler olan Acının dönüştürücü gücü, ben tasavvuruna ötekini katma ve ilişkisel benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?* Çalışmada araştırmanın bağımlı değişkenleri olan normal yasin ve patolojik yasin yordayıcılarını incelemek üzere iki çoklu doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür. **İlk regresyon analizi sonuçları benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katmanın normal yasin %22'sini açıkladığını göstermiştir.** İkinci regresyon analizi sonuçları **benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik kirlenmesi ve ben tasavvuruna ötekini katmanın patolojik yasin %19'unu açıkladığını ortaya çıkarmıştır.** Yapılan aracılık analizi benlik genişlemesinin **normal yas** üzerinde doğrudan etkisi ve ben tasavvuruna ötekini katma aracılığıyla dolaylı etkisi olduğunu göstermiştir. Normal yası pozitif yönde yordayan en önemli iki değişken benlik genişlemesi ve ben tasavvuruna ötekini katma olarak bulgulanmıştır. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerinde ben-öteki bütünleşmesinin artması ve yüksek benlik genişlemesi yaşanması normal yas sürecinin yoğunluğunu arttırmaktadır. Benlik genişlemesi normal yas sürecini tek başına etkilediği gibi ilişki içerisinde yaşanan ben-öteki etkileşimleri aracılığı ile de normal yas sürecini etkilemektedir. Romantik ilişki içerisinde ben-öteki bütünleşmesinin daha az hissedilmesi, benlik daralması ve benlik kirlenmesi ile yaşanan olumsuz deneyimler, ayrılık sonrasında patolojik yas yaşanma düzeyini arttırmaktadır.

Bu araştırma bulgularına yönelik olarak alanyazında ilişkisel benlik değişimi süreçleri ve ben tasavvuruna ötekini katma değişkenlerinin romantik ayrılık sonrası yası etkilediğine yönelik çalışmalar mevcuttur. Field vd. 'e (2010) göre ben-öteki bütünleşmesinin daha yoğun olarak algılandığı ilişkilerin sonlanması ile daha fazla keder süreci gerçekleşmiştir. Kadınlar erkeklere oranla yakın olarak algıladıkları bir ilişki sonlandığında daha fazla depresyon belirtileri göstermiştir. Park vd. (2021) ilişki içerisinde daha düşük düzeyde ödül algısının (yakınlık, ilişki doyumu vb.) ilişkiyi ayrılığa sürüklediğini ifade etmiştir. Behl ve Samiksha (2023) ilişkiye bağlılığı yüksek katılımcıların ayrılık sonrası yas

süreçlerinde daha dirençli olduklarını gözlemlemiştir. McIntyre vd. (2015) ilişkide benlik budanması ve benlik genişlemesinin az olması durumunda ilişki kalitesinin azaldığını ve kişinin ayrılık ihtimaline yaklaştığını ifade etmiştir. Lewandowski vd. (2006) ilişki devam ederken benlik genişlemesi arttıkça ayrılıktan sonra benlik budanmasının o kadar fazla olduğunu ve ilişki yakınlığının bu sonucu desteklediğini bulgulamıştır. Diğer bir deyişle daha fazla ben-öteki bütünleşmesinin daha fazla benlik kaybına yol açacağını ifade etmiştir. McIntyre vd. (2023) benlik genişlemesinin depresyon ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. İlişkide daha düşük benlik genişlemesi yaşayanların daha fazla depresyon semptomları göstereceğini ifade etmiştir. Lewandowski ve çalışma arkadaşları (2007) daha az benlik genişlemesinin olduğu düşük kaliteli ilişkilerin sonlanması ile kişinin daha olumlu duygular hissettiğini ve daha az benlik kaybı yaşadığını bildirmiştir.

Son olarak yapılan analizlerde acının dönüştürücü gücü değişkeni ile araştırmanın diğer değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar ya da ilişkiler bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde acının dönüştürücü gücünün daha çok yaşamda karşılaşılan genel acı verici durumlar ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Dinçer ve Aydoğan, 2019; Sarı, 2018; Taş, 2022). Bu çalışma kapsamında acının dönüştürücü gücü değişkeni ile romantik ayrılık sonrasında yaşanan kayıpla birlikte gelen kederin öğreticiliğini araştırmak amaçlanmıştır. Ancak acının dönüştürücü gücünü ölçmek üzere kullanılan ölçme aracının, ilişkisel süreçlerden ziyade kişinin acıya ilişkin genel algısını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olması değişkenler arasındaki bağlantıların ortaya çıkmasında engel oluşturmuş olabilir. Gelecek araştırmalarda romantik ilişkilerde acının dönüştürücü gücünü ele almaya dönük bir ölçme aracının kullanılması faydalı olacaktır.

C. Öneriler

Bu çalışma kapsamında yapılan literatür taraması ve elde edilen sonuçlardan hareketle araştırmacılara ve uygulamacılara aşağıdaki önerileri aktarma ihtiyacı duyulmuştur.

1. Araştırmacılar için öneriler

- 1- Çalışmanın grubu, 18-29 yaş arası beliren yetişkinlerden oluşmaktadır. Ayrılık sonrası yas sürecinin gelişim dönemleri bağlamında benzerlik ve farklılıklarını görebilmek için diğer gelişim dönemlerinden veri toplamak da faydalı olacaktır.
- 2- Bu tez kapsamında kesitsel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Ayrılık sonrası yasin ve ilişkisel benlik değişiminin bir süreç olarak işlediği düşünüldüğünde boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.
- 3- Ayrılık sonrası yaşanan yas sürecinin sonunda kişinin acıya yüklediği anlamı ölçmek amacı ile acının dönüştürücü gücü ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda acının dönüştürücü gücü ile ilgili anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Ölçeğin ilişkisel bir acıyı değil de genel bir acıyı ölçtüğü göz önünde bulundurulduğunda, ilişkinin sonlanması ile yaşanan acıyı ve bu acının getirdiği değişimi gözlemlemek amacı ile ölçek geliştirme çalışmasının yapılması bu alan için faydalı olacaktır.
- 4- Hem yurtiçi hem yurtdışı alanyazında çoğunlukla ayrılık sonrası yas sürecinin olumsuz etkileri üzerine odaklanılmıştır. Bu doğrultuda ilişki kaybı sonrası yaşanan acının dönüştürücü gücü ya da travma sonrası büyüme kavramları ile yapılacak olan çalışmaların sayısı arttırılabilir.
- 5- Romantik bir ilişkinin kaybedilmesi sonucunda ortaya çıkan yas süreci ile ilgili nicel bir çalışma yapılmıştır. Gelecek araştırmalarda nicel veriler, nitel ve karma yöntemlerle desteklenecek araştırmalar yoluyla çalışmaya derinlik kazandırabilir.
- 6- İlişkisel benlik değişimi kavramı Türkçe alanyazında görece yeni bir ilişkisel yapıdır. Her iki partnerin de ilişkisel benlik değişimi süreçlerine dair veri elde edilebilecek dyadic çalışmalar yapılması alanyazının gelişmesine katkıda bulunacaktır.
- 7- Beliren yetişkinlerin teknoloji ile ilişkisi giderek artmaktadır. Yaşadıkları ilişkiler, bu ilişkilerin romantik bir ilişkiye evrilme süreci, romantik ilişkilerinin gelişimi ve sonlanması teknoloji üzerinden hızlı şekilde ilerlemektedir. Bu nedenle yaşanan ayrılıklar sosyal medya, kısa mesaj ya da hiçbir açıklama olmaksızın gerçekleşebilmektedir. Gelişen

teknolojinin etkilerinin ayrılık sonrası yas süreci üzerindeki etkileri incelenebilir.

- 8- Romantik ilişkilerin sonlanması depresyon gibi klinik bir tablo ile de sonuçlanabilmektedir. Gelecek araştırmalarda benlik değişimi, yakınlık, acının dönüştürücü gücü ve ayrılık sonrası yasin klinik gruplarla da çalışılması faydalı olacaktır.

2. Uygulayıcılar için öneriler

- 1- Bu çalışmada beliren yetişkinlerde romantik kayıplar ve benlik değişim süreçleri çalışılmıştır. Romantik ilişki geliştirme, beliren yetişkinlikte önemli bir sorumluluk olarak kabul görüldüğünden, ailesinden yeni ayrılmış ve üniversite hayatına adım atmış öğrenciler ile üniversitenin ruh sağlığı uzmanları tarafından işlevsel ve işlevsel olmayan romantik ilişki kalıpları çalışılabilir.
- 2- Benlik değişim süreçlerinin ve ben tasavvuruna ötekini katmanın ayrılık sonrası yas sürecini etkilemesi sebebi ile ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, ilişkisel benlik değişimine yönelik müdahale yöntemleri geliştirebilir. İlişki kalitesini artırmaya yönelik, benlik genişlemesi odaklı grupla psikolojik danışma süreçleri yürütülebilir.
- 3- İlişkisel benlik değişimi ve yakınlık kavramlarının ayrılık sonrası yas sürecini etkilediği sonucundan hareket edilerek, bu kavramlar yakın ilişkiler psikolojisi kapsamında Çift ve Aile Danışmanlığı alanında romantik kayıplar yaşamış kişilerle yapılan oturumlara dahil edilebilir.
- 4- Benlik kavramının ilişki süreçleri içerisindeki olumlu etkisi terapötik bağlamda önemli bir potansiyel taşımaktadır. Ruh sağlığı uzmanları, danışanların benlik algılarını ve benlik netliğini artırmaya yönelik içsel düşünme ya da benlik bilgisi kaynaklarını keşfetmeye yönelik teknikler kullanabilir.
- 5- Romantik ayrılıklar toplum tarafından ölüm sonrası yaşanan kayıplara benzer şekilde kabul görmemektedir. Bu sebeple ayrılık sonrası yas sürecine etki eden benlik değişimleri, yakınlık ve ilişki kalitesi gibi

etmenler kayıp ve yas danışmanlığı alanında ayrılık sonrası yas sürecine dair farkındalık kazandırma amaçlı kullanılabilir.



VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AÇIK, Ö. (2022). İlişkinin başlangıcı. A. Özdemir ve D.B. Örnek (Ed.), **Yakın İlişkileri Anlamak: Yakın İlişkilerin Doğası**, (s. 55-66), Nobel Yayıncılık.
- ADLER, A. (1985/2011). **Yaşamın Anlam ve Amacı**, Çev. K. Şipal, Say Yayınları, 9. Baskı.
- AMERİKAN PSİKIYATRİ BİRLİĞİ. (2014). **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) Tanı Ölçütleri El Kitabı**, Çev. E. Köroğlu, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- ARON, A., TOMLİSON, J. M. (2019). Love as expansion of the self. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Ed.). **The New Psychology of Love** (pp. 1–24). Cambridge University Press.
- ARON, A. ve ARON, E.N. (1986). **Love and the self- expansion: Understanding attraction and satisfaction**, Hemisphere Publication Corporation.
- ARON, A., LEWANDOWSKI Jr., G., MASHEK, D. ve ARON, E.N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in closerelationships. İçinde J. Simpson ve L. Campbell (Ed.). **The Oxford handbook of closerelationships** (s.90-115). Oxford University Press.
- ARON, A., MASHEK, D. & ARON, E. (2004). Closeness as including other in the self. **Handbook of Closeness and Intimacy** (27-41), Lawrence Erlbaum Associates Publishers,
- ARUBA, O. (2017). **Hani**, Metis Yayınları.
- AYTMATOV, C. (2022). **Yüzyüze**, Ötüken Neşriyat.

- CİBRAN, H. (2005). **Kalbin sırları**, Kozmik Kitap.
- CORR, C. A., CORR, D. M. & DOKA, K. J. (2018). **Death & Dying, Life & Living**, Cengage Learning, 8th ed.
- CRESWELL, W. J. (2017). **Eğitim Araştırmaları: Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi**. (E. Ekşi, Ed.). Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi.
- DEMİRBAŞ-ÇELİK, N. (2022). Yakın ilişki türleri. A. Özdemir ve D. B. Örnek (Ed.), **Yakın İlişkileri Anlamak: Yakın ilişkilerin doğası**, (s. 11-27), Nobel Yayıncılık.
- DUNNE, C. (2024). **Carl Jung Ruhun Yaralı Şifacısı**, Doğan Novus.
- ENİÇ, D. (2022). İlişkinin gelişimi. A. Özdemir ve D. B. Örnek (Ed.), **Yakın ilişkileri anlamak: Yakın ilişkilerin doğası**, (s. 69-88), Nobel Yayıncılık.
- ERİKSON, E. H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**, Norton & Company.
- ERİKSON, E.H. (1982/2014). **İnsanın 8 Evresi**, Okuyan Yayıncılık.
- ESTES, P. C. (2023). **Kurtlarla Koşan Kadınlar**, Çev. H. Atalay, Ayrıntı Yayınları.
- FRANKL, V. E. (2019). **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. S. Budak, Okuyan Us Yayınları.
- FREUD, S. (1917). **Mourning and Melancholia*** Standard edition, Strachey J (Ed), Hogarth Press.
- FROMM, E. (1995/2020). **Sevme Sanatı**, Çev. Y. Salman, Payel Yayınları, 10. Baskı.
- GEORGE, D. ve MALLERY, M. (2010). **Using SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference**, Boston, MA: Allyn & Bacon.
- GILCHRİST-PETTY, E. & LONG, S. (2016). Context of the Dark Side of Communication. DeGroot, J. & Carmack, H. (Eds.), **Catfished: Disenfranchised Grief for the Never-Existed** (s. 189-201), International Academic Publishers.

- GROS, F. (2017). **Yürümenin Felsefesi**, Çev. A. Ulutaşı, Kolektif Kitap.
- GÜNTEKİN, R. N. (2007). **Çalığıuşu**, İnkılap Kitabevi
- HAN, B. C. (2022). **Palyatif toplum: Gücümüzde acı**, Çev. S. Sökmen, Metis Yayıncılık.
- HAN, B. C. (2020). **Şiddetin Tipolojisi**, Çev. S. Sökmen, Metis Yayıncılık.
- HARRIS, D.L. (2011). **Counting Our Losses**, Taylor and Frances Group.
- JAMES, W. (1890). **The Principles of Psychology (Volume I)**, Dover Publications.
- JONES, W. H., COUCH, L. L., & SCOTT, S. (1997). *Trust and betrayal: The psychology of trustviolations*. In R. Hogan, J. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), **Handbook of Personality Psychology** (pp. 466–482), AcademicPress.
- JUNG, C. (1999). **Keşfedilmemiş Benlik**, Çev. B. İlhan, İlhan Yayınevi & Danışmanlık.
- KELLEY, H. H. & THIBAUT, J. (1978). **Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence**, Wiley.
- KÜBLER-ROSS, E. (2010). **Ölüm ve Ölmek Üzerine**, Çev. E. Uşşaklı, April Yayıncılık, 1. Baskı.
- LAGRAND, L. (1985) College Student Loss and Response, E. S. Zinner (Ed.) **Coping with Death on Campus. New Directions lor Student Services**, Joswy-Rass.
- LE BRENTON, D. (2020). **Acının Antropolojisi**, Çev. İ.Yerguz, Sel Yayıncılık.
- LEVINGER, G. (1977). *The embraces of lives: Changing and unchanging*. İçinde G. Levinger ve H.L. Raush, **Close relationships: Perspectives on the Meaning of Intimacy** (s. 1-16), Amherst: University of Massachusetts Press.
- MARTIN, T. L. (2002) *Disenfranchising the brokenhearted*. In K. J. Doka (Ed.). **Disenfranchised Grief** (pp. 197-216), IL: ResearchPress.
- MASLOW, A. (2011). **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev. O. Gündüz, Kuraldışı Yayınları.

- MEAD, G.H. (1934/1972). **Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a SocialBehaviorist**. Chicago University Press.
- ÖZDEMİR, A. ve Örnek, D. B. (Ed.). (2022). **Yakın İlişkileri Anlamak: Yakın İlişkilerin Doğası**, Nobel Yayıncılık.
- PARKES, C. M. & PRIGERSON, H. G. (2010). **Bereavement: Studies of Grief in AdultLife**, NY: Routledge.
- REY, R. (2022). **Acının Tarihi**, Çev. A. Meral, Albaraka Yayınları.
- ROGERS, C. (1961). **On Becoming a Person: A Therapist'sView of Psychotherapy**, Constable.
- SULLIVAN, S. (1953). **The Interpersonal Theory of Psychiatry**, Norton.
- TASHIRO, T., FRAZIER, P., & BERMAN, M. (2006). Stress-related Growth Following divorce and Relationship dissolution. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), **Handbook of divorce and Relationship dissolution** (pp. 361–384), NJ: Lawrence Erlbaum and Associates.
- TEDESCHI, R. G., PARK, C. L., & CALHOUN, L. G. (1998) **Posttraumatic growth: Positive Changes in the Aftermath of a Crisis**, Lawrence Erlbaum.
- VOLKAN, V. D. ve ZINTIL, E. (2010). **Gidenin ardından**, Oa Yayınları.
- YALOM, I. ve YALOM, M. (2022). **Ölüm Kalım Meselesi**, Pegasus Yayınları.
- YAVUZ-GÜLER, Ç. ve BAYRAKTAR, E. (2022). İlişkinin sonlanması. A. Özdemir ve D.B. Örnek (Ed.), **Yakın İlişkileri Anlamak: Yakın İlişkilerin Doğası** (s. 95-113), Nobel Yayıncılık.

MAKALELER

- ARCIAGA, J. G. C. (2018). “Love and Break-ups: WhyDo WeGrieve?.”, **THEROIA: The Academic Journal of the San Carlos Seminary Philosophy Department**, cilt 6, sayı 1, ss.1-12.
- ARNETT, J. J. (2000). “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties”, **American Psychology**

Association, cilt 55, sayı 5, ss.469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

ARNETT, J. J. (2001). "Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence Through Midlife", **Journal of Adult Development**, cilt 8, sayı 2, ss.133-143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>

ARON, A., ARON, E. N. & Smollan, D. (1992). "Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 63, sayı 4, ss.596-612. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596>

ARON, A., LEWANDOWSKI, G., BRANAND, B., MASHEK, D., & ARON, E. (2022). "Self-Expansion Motivation and Inclusion of Others in Self: An Updated Review", **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 39, sayı 12, ss.3821-3852. <https://doi.org/10.1177/02654075221110630>

ARON, A., MCLAUGHLIN, T., MASHEK, D., LEWANDOWSKI, G., WRIGHT, S. & ARON, E. (2004). "Including Others in the Self", **European Review of Social Psychology**, cilt 15, ss.101-132. <https://doi.org/10.1080/10463280440000008>

ATAK, H. & ÇOK, F. (2010). "A New Period in Human Life: Emerging Adulthood", **Journal of Childhood and Adolescence Mental Health**, cilt 17, sayı 1, ss.39-50.

ATAK, H. ve TAŞTAN, N. (2012). "Romantik İlişkiler ve Aşk", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry**, cilt 4, sayı 4, ss.520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>

BALCI-ÇELİK, S. ve BAYRAKTAR, M. (2023). "Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 25, sayı 1, ss.23-34. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1094361>

BEHL, S. & SAMİKSHA, J. (2023). "Lost Love, Found Strength: Exploring Grief and Resilience in Youth Post-Breakup", **Humanities and Social Science Studies**, cilt 12, sayı 2, ss.137-147.

- BİLDİK, T. (2013). “Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik yas”, **Ege Tıp Dergisi**, cilt 52, sayı 4, ss.223-229.
- BOELEN, P. A. & VAN DEN HOUT, M. A. (2010). “Inclusion of Other in the Self and Breakup-Related Grief Following Relationship Dissolution”, **Journal of Loss and Trauma**, cilt 15, sayı 6, ss.534-547. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519274>
- CAMPBELL, J. D., TRAPNELL, P. D., HEINE, S. J., KATZ, I. M., LAVALLEE, L. F., & LEHMAN, D. R. (1996). “Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 70, sayı 1, ss.141-156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- CARTER, K., KNOX, D. & HALL, S. (2018). “Romantic Breakup: Difficult Loss for Some but not for Others”, **Journal of Loss and Trauma**, cilt 23, sayı 8, ss.698-714. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- CHUNG, M. C., FARMER, S., GRANT, K., NEWTON, R., PAYNE, S., PERRY, M., SAUNDERS, J., SMITH, C. & STONE, N. (2002). “Self-esteem, Personality and Post-Traumatic Stress Symptoms Following the Dissolution of a Dating Relationship”, **Stress and Health**, cilt 18, ss.83-90. <https://doi.org/10.1002/smi.929>
- COOLEY, E., TORAY, T. & ROSCOE, L. (2014). “Assessing Effective Coping with Bereavement in College Students: The Reactions to Loss Scale”, **OMEGA-Journal of Death and Dying**, cilt 68, sayı 3. <https://doi.org/10.2190/OM.68.3.d>
- COPE, M. A. & MATTINGLY, B. A. (2021). “Putting Me Back Together by Getting Back Together: Post-Dissolution Self-Concept Confusion Predicts Rekindling Desire Among Anxiously Attached Individuals”, **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 38, sayı 1, ss.384–39. <https://doi.org/10.1177/0265407520962849>
- CROWDER, R. J., ACQUAYE, H. E., BOANCA, G., & THIESEN, N. L. (2022). “A Journey Through Romantic Heartbreak and Psychological Growth: An Exploratory Phenomenological Study of Adult Females”, **Journal**

- of Psychology and Theology**, cilt 50, sayı 4, ss.455-472.
<https://doi.org/10.1177/00916471211032297>
- DAILEY, R., ZHONG, L., VARGA, S., ZHANG, Z. & KEARNS, K. (2024). “Explicating a Comprehensive Model of Post-Dissolution Distress”, **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 41, sayı4, ss.1018-1052.<https://doi.org/10.1177/02654075231207588>.
- DAVIS, D., SHAVER, P. & VERNON, M. (2003). “Physical, Emotional and Behavioral Reactions to Breaking Up: The Roles of Gender, Age, Emotional Involvement and Atteachment Style”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 29, sayı 7, ss.871-884.
<https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>
- DE SOUZA COCA, O., SALLES, R. J. & GRANADO, L. C. (2017). “A Psychoanalytic Understanding of the Grieving Process in Loving Separation”, **Psicologia em Estudo**, cilt 22, sayı 1, ss.27-39.<https://doi.org/10.4025/psicoestud.v22i1.33428>
- DEMİRKOL, M. (2023). “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerdeki Benlik Değişimlerinin İncelenmesi”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 65, ss.387-414.
<https://doi.org/10.21764/maeuefd.1134810>
- DEMİRKOL, M., NAMLI, Z. ve TAMAM, L. (2019). “Psikolojik Acı”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 11, sayı 2, ss.205-213.
<https://doi.org/10.18863/pgy.444006>
- DESCUTNER, C. J. & THELEN, M. H. (1991). “Development and Validation of a Fear-of Intimacy Scale”, **Psychological Assessment**, cilt3, sayı 2, ss.218-225. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>
- DİNÇER, D. (2021). “Romantik İlişkisi Olan Kadınlarda Algılanan Partner Değişimi, Yakınlık ve Yaşam Doyumu”, **International Journal of Social Inquiry**, cilt 14, sayı 2, ss.569-590.
<https://doi.org/10.37093/ijsi.990863>
- DİNÇER, D. ve AYDOĞAN, D. (2019). “Evlilik İlişkisinin Gizil Güçleri: Özgecil Aşk, Acının Dönüştürücü Gücü ve Fedakârlık Doyumu”,

- Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 7, ss.65-77.<http://dx.doi.org/10.18506/anemon.506296>
- DİNÇER, D., EKŞİ, H., DEMİRCİ, İ. ve KARDAŞ, S. (2015). “Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Journal of Academic Social Science Studies**, cilt 39, ss.409-421.<https://doi.org/10.9761/JASSS2965>
- DOĞAN, T. ve AKKANBAŞ, M. (2020). “Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma”, **Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 10, ss.185-194.<http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.6.10.73>
- DOKA, K. J. (1999). “Disenfranchised Grief”, **Bereavement Care**, cilt 18, sayı 3, ss.37-39.<https://doi.org/10.1080/02682629908657467>.
- DOWNEY, L. (2001). “Intimacy and the RelationalSelf”, **The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy**, cilt 22, sayı 3, ss.129-136.<https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2001.tb00467.x>
- EMERY, L. F., GARDNER, W., CARSWELL, K. & FINKEL, E. (2021). “Whoare “We”? Couple Identity Clarity and Romantic Relationship Commitment”, **Personality and Social Bulletin**, cilt 47, sayı 1, ss.146-160. <https://doi.org/10.1177/0146167220921717>
- FIELD, T., DIEGO, M., PELAEZ, M., DEEDS, O. & DELGADO, J. (2010). “Breakup Distress and Loss of Intimacy in University Students”, **Psychology**, cilt 1, sayı 3, ss.173-177.<https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>.
- FIELD, T. (2011). “Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement-Romantic Breakups”, **Psychology**, cilt 2, ss.382-387. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>
- FIELD, T., DIEGO, M., PELAEZ, M., DEEDS, O. & DELGADO, J. (2009). “Breakup Distress in University Students”, **Adolescence**, cilt 44, ss.705-727.
- FIELD, T., POLING, S., MINES, S., DIEGO, M., BENDELL, D. & PELAEZ, M. (2021). “Trauma Symptoms Following Romantic Breakups”, **Journal**

of Psychology and Clinical Psychiatry, cilt 12, sayı 2, ss.37-42.
<https://doi.org/10.15406/jpcpy.2021.12.00700>

FITE, R. E., LINDEMAN, M. I., ROGERS, A. P., VOYLES, E., & DURIK, A. M. (2017). "Knowing Oneself and Long-Term Goal Pursuit: Relations Among Self-Concept Clarity, Conscientiousness and Grit", **Personality and Individual Differences**, cilt 108, ss.191–194.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.008>

FROST, D. & LEBLANC, A. (2022). "The Complicated Connection Between Closeness and the Quality of Romantic Relationships", **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 39, sayı 5, ss.1237-1255.
<https://doi.org/10.1177/02654075211050070>

GOODBOY, A. & BOOTH-BUTTERFIELD, M. (2009). "Individual Differences in Romantic Partners' Desire for Less Closeness", **North American Journal of Psychology**, cilt 11, sayı 1, ss.209-218.

GORDON, C. L. ve LUO, S. (2011). "The Personal Expansion Questionnaire: Measuring One's Tendency to Expand Through Novelty and Augmentation", **Personality and Individual Differences**, cilt 51, sayı 2, ss.89-94.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.015>

GROVER, R. L. & NANGLE, D. W. (2007). "Introduction to the Special Section on Adolescent Romantic Competence: Development and Adjustment Implications", **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, cilt 36, sayı 4, ss.485-490.
<https://doi.org/10.1080/15374410701649342>

HARASYMCHUK, C., WALKER, D., MUISE, A. & IMPETT, E. (2021). "Planning Date Nights That Promote Closeness: The Roles of Relationship Goals and Self-Expansion", **Journal of Social and Personal Relationship**, cilt 38, sayı 5, ss.1692-1709.
<https://doi.org/10.1177/02654075211000436>

HELGESON, V. S. (1994). "Long-Distance Romantic Relationships: Sex Differences in Adjustment and Breakup", **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 20, ss.254-265.
<https://doi.org/10.1177/0146167294203003>

- HELGESON, V., REYNOLDS, K. & TOMICH, P. (2006). "A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, cilt 74, sayı 5, ss.797-816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
- HOFFMAN, W. (2020). "Communication Modes During Romantic Dissolution: The Impact of Attachment and Intimacy on Initiator Breakup Strategies", **Interpersona**, cilt 14, sayı 2, ss.87-103. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v14i2.3937>
- HOOK, M., GERSTEIN, L., DETTERICH, L., & GRIDLEY, B. (2003). "How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences", **Journal of Counseling & Development**, cilt 81, sayı 4, ss.462-472. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x>
- JOSHANLOO, M. (2014). "Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views", **Journal of Happiness Studies**, cilt 15, sayı 2, ss.475- 493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- JOSHANLOO, M. (2015). "Conceptions of Happiness and Identity Integration in Iran: A Situated Perspective", **Middle East Journal of Positive Psychology**, cilt 1, sayı 1, ss.24-35.
- KACZMAREK, P., BACKLUND, B. & BIEMER, P. (1990). "The Dynamics of Ending a Romantic Relationship: An Empirical Assessment of Grief in College Students", **Journal of College Student Development**, cilt 31, sayı 4, ss.319–324.
- KANIŞKAN, E. (2018). "Kintsugi: Yara İzlerinin Güzelliği", **Ulakbilge**, cilt 6, sayı 21, ss.161-178. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-06-21-03>
- KARABACAK-ÇELİK, A. & AŞANTUĞRUL, N. (2022). "Üniversite Öğrencilerinde Acının Dönüştürücü Gücü ile Öz-aşkılık Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi", **Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi**, cilt 12, sayı 2, ss.723-740. <https://doi.org/10.23863/kalem.2022.248>

- KNOX, D., ZUSMAN, M. E., KALUZNY, M. & COOPER, C. (2000). "College Student Recovery from a Broken Heart", **College Student Journal**, cilt 34, sayı 3, ss.322-324.
- KOLODNY, N. (2003). "Love as Valuing a Relationship", **Philosophical Review**, cilt 112, sayı 2, ss.135-189.
<https://doi.org/10.1215/00318108-112-2-135>
- LAMARCHE, V. (2022). "Interdependent Transformations: Integrating Insights from Relationship Science to Advance Post-traumatic Growth and Personality Change Research", **European Journal of Personality**, cilt 36, sayı 4, ss.640–652.
<https://doi.org/10.1177/08902070211022119>
- LE, B. & AGNEW, C. R. (2003). "Commitment and Its Theorized Determinants: A Meta-analysis of the Investment Model", **Personal Relationships**, cilt 10, sayı 1, ss.37–57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- LEWANDOWSKI, G. W. Jr., ARON, A., BASSIS, S. & KUNAK, J. (2006). "Losing a Self-Expanding Relationship: Implications for the Self-concept", **Personal Relationships**, cilt 13, sayı 3, ss.317–331.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00120.x>
- LEWANDOWSKI, G. W., Jr., & ACKERMAN, R. A. (2006). "Something's Missing: Need Fulfillment and Self-Expansion as Predictors of Susceptibility to Infidelity", **Journal of Social Psychology**, cilt 146, sayı 4, ss.389–403. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.4.389-403>
- LEWANDOWSKI, G. W., Jr., & BIZZOCO, N. M. (2007). "Addition Through Subtraction: Growth Following the Dissolution of a Low Quality Relationship", **Journal of Positive Psychology**, cilt 2, sayı 1, ss.40–54. <https://doi.org/10.1080/17439760601069234>
- LEWANDOWSKI, G. W., NARDONE, N., & RAINES, A. J. (2010). "The Role of Self-Concept Clarity in Relationship Quality", **Self and Identity**, cilt 9, sayı 4, ss.416–433 <https://doi.org/10.1080/15298860903332191>
- LINLEY, P. A. & JOSEPH, S. (2004). "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review", **Journal of Traumatic Stress: Official**

Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies, cilt 17, sayı 1, ss.11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>

LINLEY, P. A. & JOSEPH, S. (2011). "Meaning in Life and Post-traumatic Growth", **Journal of Loss and Trauma**, cilt 16, sayı 2, ss.150-159. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>

LOPEZ-CANTERO, P. (2018). "The Break-up Check: Exploring Love Through the Relationship Terminations", **Philosophia**, cilt 46, sayı 3, ss.689-703. <https://doi.org/10.1007/s11406-017-9935-8>

MA, L. & CLARK, E. (2024). "I Hope My Partner Can Make Me Change: Expected Relational Self-changes and Relational Outcomes", **The Journal of Social Psychology**, cilt 164, sayı 1, ss.136-148. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.2008853>

MALIK, A. & VO, K. (2024). "Yes, I'm Worth It!": How Romantic Breakups Influence Self-Gifting Propensity", **Psychology and Marketing**, ss.1-20. <https://doi.org/10.1002/mar.22022>

MARSHALL T., 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**, cilt 8, sayı 9, ss.1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>

MATTINGLY, B. A., MCINTYRE, K. P., & LEWANDOWSKI, G. W., Jr. (2012). "Approach Motivation and the Expansion of Self in Close Relationships", **Personal Relationships**, cilt 19, ss.113-127. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01343.x>

MATTINGLY, B. A., MCINTYRE, K. P., KNEE, C. R. & LOVING, T. J. (2019). "Implicit Theories of Relationships and Self-expansion: Implications for Relationship Functioning", **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 36, sayı 6, ss.1579-1599. <https://doi.org/10.1177/0265407518768079>

- MATTINGLY, B., LEWANDOWSKI, G. & MCINTYRE, K. (2014). "You Make Me a Better/Worse Person": A Two-dimensional Model of Relationship Self-change", **Personal Relationship**, cilt 21, ss.176-190. <https://doi.org/10.1111/pere.12025>
- MCCONNELL, A. R. (2011). "The Multiple Self-aspects Framework: Self-concept Representation and Its Implications", **Personality and Social Psychology Review**, cilt 15, sayı 1, ss.3-27. <https://doi.org/10.1177/108868310371101>
- MCINTYRE, K., MATTINGLY, B. & LEWANDOWSKI, G. (2015). "When 'we' Changes 'me': The Two-dimensional Model of Relational Self-change and Relationship Outcomes", **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 32, sayı 7, ss.857-878. <https://doi.org/10.1177/0265407514553334>
- MCINTYRE, K., MATTINGLY, B., STANTON, S., XU, X., LOVING, T. & LEWANDOWSKI, G. (2023). "Romantic Relationships and Mental Health: Investigating the Role of Self-expansion on Depression Symptoms", **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 40, sayı 1, ss.3-28. <https://doi.org/10.1177/02654075221101127>
- MOLTMANN, J. (2016). "On Grief and Consolation in Modern Society", **International Congregational Journal**, cilt 15, sayı 1, ss.55- 66.
- MORRIS, C. & REIBER, C. (2011). "Frequency, Intensity and Expression of Post-relationship Grief", **The Journal of the Evolutionary Studies Consortium**, cilt 3, sayı 1, ss.1-11.
- MOSS, B. F. & SCHWEBEL, A. I. (1993). "Marriage and Romantic Relationships: Defining Intimacy in Romantic Relationships", **Family Relations**, cilt 42, sayı 1, ss.31-37. <https://doi.org/10.2307/584918>
- NEUMANN, R. & STRACK, F. (2000). "Mood Contagion": The Automatic Transfer of Mood Between Persons", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 79, sayı 2, ss.211-223. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.211>

- ÖZEN, Y. ve GÜLAÇTI, F. (2010). “Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi: Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?.”,**Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 12, sayı 2, ss.21-37.
- PARK, Y., IMPETT, E., SPELMANN, S., JOEL, S. & MACDONALD, G. (2021). “Lack of Intimacy Prospectively Predicts Breakup”,**SocialPsychology and PersonalityScience**, cilt 12, sayı 4, ss.442-451. <https://doi.org/10.1177/1948550620929499>
- PIELAGE, S. & ARRINDELL, W. (2005). “Adult Attachment, Intimacy and Psychological Distress in a Clinical and Community Sample”,**ClinicalPsychology&Psychotherapy**, cilt 12, sayı 6, ss.455-464. <https://doi.org/10.1002/cpp.472>
- PRICE, M., HIDES, L., COCKSHAW, W., STANEVA, A. & STOYANOV, S. (2016). “Young Love: Romantic Concerns and Associated Mental Health Issues Among Adolescent Help-seekers”,**BehavioralSciences**, cilt 6, sayı 9, ss.1-14. <https://doi.org/10.3390/bs6020009>
- REIMER, J. & ESTRADA, A. (2021). “College Students’ Grief Over a Breakup”,**Journal of Loss and Trauma**, cilt 26, sayı 2, ss.179-191. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1757992>
- ROBAK, R. W. & WEITZMAN, S. P. (1994-1995). “Grieving the Loss of Romantic Relationships in Young Adults: An Empirical Study of Disenfranchised Grief”,**Omega: Journal of Death and Dying**, cilt 30, sayı 4, ss.269-281. <https://doi.org/10.2190/CY1W-V6RL-0L5V-G4Q2>
- RUSBULT, C. E. & VAN LANGE, P. A. M. (2008). “Why We Need Interdependence Theory”,**Social and Personality Psychology Compass**, cilt 2, sayı 5, ss.2049–2070.<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00147.x>
- SAKALLI-UĞURLU, N ve TÜRKOĞLU, B. (2017). “Günümüz Türkiye’inde Cinsiyet Kalıpyargıları: Kadın kimdir? Erkek kimdir?”, **1. Sosyal Psikoloji Kongresi**, ss. 98-107.
- SARI, T. (2018). “Acının Dönüştürücü Gücü ile Yaşam Doyumu Arasındaki ilişkinin incelenmesi”,**20. Uluslararası PDR Kongresi**, ss.628-633.

- SBARRA, D. & EMERY, R. (2005). "The Emotional Sequelae of Nonmarital Relationship Dissolution: Analysis of Change and Intraindividual Variability Over Time", **Personal Relationship**, cilt 12, ss.213-232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- SERVATY-SEIB, H. L. & PISTOLE, M. C. (2007). "Adolescent Grief: Relationship Category and Emotional Closeness", **OMEGA- Journal of Death of Dying**, cilt 54, ss.147-167. <https://doi.org/10.2190/M002-1541-JP28-4673>
- SHEAR, K. & SHAIR, H. (2005). "Attachment, Loss, and Complicated Grief Developmental Psychobiology", **The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology**, cilt 47, sayı 3, ss.253-267.
- SHULMAN, S. & YONATAN-LEUS, R. (2024). "The Longitudinal Correlates of Breakup Distress in Early Young Adulthood: Future Distress and Future Benefits", **Journal of Social Personal Relationship**, cilt 0, sayı 0, 1-23. <https://doi.org/10.1177/02654075241260358>
- SLOTTER, E. B. & GARDNER, W. L. (2009). "Where Do You End and I Begin? Evidence for Anticipatory, Motivated Self-other Integration Between Relationship Partners", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 96, sayı 6, ss.1137-1151. <https://doi.org/10.1037/a0013882>
- SLOTTER, E. B., GARDNER, W. L., & FINKEL, E. J. (2009). "Who am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-concept", **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 36, sayı 2, ss.147-160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- STOEBER, M. (2003). "Transformative Suffering, Destructive Suffering and the Question of Abandoning Theodicy", **Studies in Religion/Sciences Religieuses**, cilt 32, sayı 4, ss.429-447. <https://doi.org/10.1177/000842980303200403>
- STROEBE, M., BOELEN, P. A., VAN DEN HOUT, M., STROEBE, W., SALEMINK, E. & VAN DEN BOUT, J. (2007). "Ruminative Coping as Avoidance", **European Archives of Psychiatry and Clinical**

Neuroscience, cilt 257, sayı 8, ss.462-472.<https://doi.org/10.1007/s00406-007-0746-y>

STROEBE, M., SCHUT, H., & STROEBE, W. (2007). "Health Consequences of Bereavement: A Review",**The Lancet**, cilt 370, ss.1960-1973.

ŞENELMİŞ, H. (2006). "Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Başvuran Yas Olguları Üzerine Bir Çalışma",**Kriz Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss.1-20.

TASHIRO, T. & FRAZIER, P. (2003). "I'll Never be in a Relationship Like That Again": Personal Growth Following Romantic Relationship Breakups",**Personal Relationship**, cilt 10, sayı 1, ss.113-128.
<https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>

TAS, M. A. (2022). "Acının Dönüştürücü Gücünün Yaşamın Anlamına Etkisi",**Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 23, sayı 2, ss.403-414.

TEDESCHI, R. & CALHOUN, L. (1996). "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma",**Journal of Traumatic Stress**, cilt 9, sayı 3, ss.445-471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>

TEDESCHI, R. G., CANN, A., TAKU, K., SENOL-DURAK, E., & CALHOUN, L.G. (2017). "The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change",**J Trauma Stress**, cilt 30, sayı 1, ss.11-18.<https://doi.org/10.1002/jts.22155>

THOMPSON, E. H. (2011). "The Evolution of a Children's Domestic Violence Counseling Group: Stages and Processes",**Journal for Specialists in Group Work**, cilt 36, sayı 3, ss.178–201.<https://doi.org/10.1080/01933922.2011.578118>

TIANQI, X. & JINHAO, J. (2024). "Intimacy and Trust in Interpersonal Relationships: A Sociological Perspective",**Journal of Sociology and Ethnology**, cilt 6, sayı 3, ss.38-42.

TIRON, M. & URSU, A. (2023). "Personal Growth and Psychological Well-being After a Romantic Break",**Psychreg Journal of Psychology**, cilt 7, sayı 2, ss.55-65.<https://doi.org/k7v2>

- VALOIS, D. D., NOVOA, D. C. & DAVIS, C. D. (2016). "Since You've Been Gone: Coping with a Relationship Breakup", **Journal of Interpersonal Relations, Intergroup Relations and Identity**, cilt 9, ss.10-21.
- WATT, A., KIDD, M., ROOS, A., LESCH, E. & SEEDAT, S. (2023). "Romantic Relationship Dissolutions are Significantly Associated with Posttraumatic Stress Symptoms as Compared to a DSM-5 Criterion a Event: A Case-case-control Comparison", **European Journal of Psychotraumatology**, cilt 14, sayı 2, ss.1-18. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2238585>
- WAUGH, C. E. & FREDRICKSON, B. L. (2006). "Nice to Know You: Positive Emotions, Self-other Overlap, and Complex Understanding in the Formation of a New Relationship", **Journal of Positive Psychology**, cilt 1, sayı 2, ss.93-106. <https://doi.org/10.1080/17439760500510569>
- WHITTON, S. W., STANLEY, S. M. & MARKMAN, H. J. (2007). "If I Help My Partner, Will it Hurt Me? Perceptions of Sacrifice in Romantic Relationships", **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 26, sayı 1, ss.64-91.
- WONDERLY, M. (2017). "Love and Attachment", **American Philosophical Quarterly**, cilt 54, sayı 3, ss.232-250. <https://doi.org/10.2307/44982141>
- YILDIZ, S. (2017). "Sosyal Bilimlerde Örnekleme Sorunu: Nicel ve Nitel Paradigmalarından Örnekleme Kuramına Bütüncül Bir Bakış", **Kesit Akademi Dergisi**, cilt 3, sayı 11, ss.421-442. <http://dx.doi.org/10.18020/kesit.1279>
- ZHANG, B., EL-JAWAHRI, A., PRIGERSON, H.G. (2006). "Update on Bereavement Research: Evidence Based Guidelines for Diagnosis and Treatment of Complicated Bereavement", **Journal of Palliative Medicine**, cilt 9, sayı 5, ss.1188-203. <https://doi.org/10.1089/jpm.2006.9.1188>
- ZOELLNER, T. & MAERCKER, A. (2006). "Posttraumatic Growth in Clinical Psychology a Critical Review and Introduction of a Two Component

Model”,**Clinical Psychology Review**, cilt 26, sayı 5, ss.626–653.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

TEZLER

- BAJET, K. B. (2020). “Relational Self-Change in romantic couples”,(Master thesis), San Diego University.
- 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”,(Doctoralprogram), Middle East Technical University.
- ÇAVDAR, D. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları”,(Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi.
- DİNÇER, D. (2017). “Romantik İlişkilerde İlişki Doyumunu ve Yaşam Doyumunu Yordayan Etmenler: İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli.”(Doktora tezi), Marmara Üniversitesi.
- FINKELSTEIN, L. P. (2014). “Breaking Your Own Heart: A Qualitative Study of Grief After Initiating a Breakup”,(Master thesis), University of Denver.
- FLYNN, A. (2015). “Disenfranchised Grief in Response to Non-death Loss Events”,(Unpublished doctoral thesis), Humboldt State University.
- GÜLGEL, A. (2023). “Nörotisizm ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü”,(Yüksek lisans tezi,) Acıbadem Üniversitesi.
- GÜMÜŞ, B. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddeti, Bağlanma Biçimleri, Aldatma Eğilimi ve Romantik Yakınlık Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi”,(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi.
- HAMARTA, E. (2004). “Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi”,(Yayımlanmamış doktora tezi), Selçuk Üniversitesi.

- HARKLEROAD, K. (2023). “Experiencing Romantic Loss in College: The Role of Social Support on Mental Health”,(Theses/Capstones/Creative Projects), University of Nebraska at Omaha.
- KALE, F. (2021). “Genç Yetişkinlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Ebeveynleşme Düzeyi, İlişkide Otantiklik ve İlişkisel Benlik Değişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”,(Yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi
- KIRAL, Ö. (2019). “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Gençlerin Deneyimlediği Romantik Ayrılık Sonrası Yas Arasındaki İlişkinin İncelenmesi-Karma Bir Yöntem”,(Yüksek lisans tezi), TED Üniversitesi.
- MILLER, M. (2009). “Growth Following Romantic Relationship Dissolution”,(Doctor of Philosophy), Stony Brook University.
- TERZİ, H. (2022). “Romantic Break-ups in Young Adulthood: The Connotations, Predictors and Common Reasons”,(Doctoralprogram), Middle East Technical University.
- UĞUR, A. (2021). “Covid-19 Salgın Döneminde Okul Psikolojik Danışmanlarında Travma Sonrası Büyüme: Bilinçli Farkındalık ve Acının Dönüştürücü Gücünün Rolü”,(Yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi.
- YALMAN, H. (2023). “Algılanan Ebeveyn Kabulü ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide İlişkisel Benlik Değişiminin Aracı Rolü”,(Yüksek lisans tezi), İzmir Ekonomi Üniversitesi Üniversitesi.
- YÜCE, A. D. (2023). “Romantik İlişki Kaybı Yaşayan Genç Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Yas, Affetme ve Öz-sefkatın İncelenmesi”,(Yüksek lisans tezi), İstanbul Medipol Üniversitesi.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

ETİMOLOJİ TÜRKÇE, (t.y.), “Yakınlık”,
<https://www.etimolojiturkce.com/kelime/yakin>

ETİMOLOJİ TÜRKÇE, (t.y.), “Yetişkin”,
<https://www.etimoloji.trkce.com/kelime/adolesan>

KUBBEALTI LUGATI, (t,y), “Acı”, <https://lugatim.com/s/ACI>

KUBBEALTI LUGATI, (t,y), “Benlik”, <https://lugatim.com/s/benlik>

NİŞANYAN SÖZLÜK, (t.y.), “Ayrılık”,
<https://www.nisanyansozluk.com/kelime/ayrilik>

NİŞANYAN SÖZLÜK, (t.y.), “Ayrılık”,
<https://www.nisanyansozluk.com/kelime/yas>

NİŞANYAN SÖZLÜK, (t.y.), “Yetişkin”,
<https://www.nisanyansozluk.com/kelime/yetiskin>

TÜRK DİL KURUMU, (t,y), “Acı”, <https://sozluk.gov.tr/>

TÜRK DİL KURUMU, (t,y), “Benlik”, <https://sozluk.gov.tr/>

TÜRK DİL KURUMU, (t,y), “Yas”, <https://sozluk.gov.tr/>

TÜRK DİL KURUMU, (t,y), “Yetişkin”, <https://sozluk.gov.tr/>

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Ek 3. Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği

Ek 4. Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği

Ek 5. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği

Ek 6. İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği

Ek 7. Etik Kurul Onayı



Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Psikolojik Danışman Ülkünur Yılmaz' ın Doç. Dr. Duygu Dinçer' in danışmanlığı altında yürüttüğü İstanbul Aydın Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans programı tez çalışması kapsamında yürütülmektedir ve **18-29 yaş** arasındaki bireylerin romantik ilişkilere bakışını keşfetmeyi amaçlamaktadır. Yanıtlayacağınız ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtı bulunmamaktadır. Önemli olan verdiğiniz yanıtların sizin görüşlerinizi yansıtır olmasıdır. Vermiş olduğunuz bilgiler gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır ve geri çekilme hakkı saklı tutulmaktadır. Katılmaya gönüllü iseniz lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Vereceğiniz cevapların samimi ve gerçeği yansıtır olmasına özen gösteriniz.

Gösterdiğiniz ilgi, ayırdığınız zaman ve katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırma konusunda daha fazla bilgi almak isterseniz @gmail.com adresi aracılığıyla iletişim kurabilirsiniz.

Onay:

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Verdiğim yanıtların bilime katkı yapacak şekilde kullanılmasını kabul ediyorum.

Not:

Bu çalışmada ROMANTİK PARTNER kelimesi eski sevgili, flört, sözlü, nişanlı, eş vb. kişileri kapsamaktadır. Bu çalışmadaki her bir ifadeyi ayrılmış olduğunuz romantik partnerinizi düşünerek yanıtlayınız. Çalışma boyunca aynı kişiyle ilişkinizi göz önünde bulundurunuz.



Ek. 2 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?
2. Aile yapınız nasıldır? ☐ Çekirdek aile ☐ Geniş aile (Akırabalarla aynı evde ya da aynı apartmanda yaşama)
3. Aşağıdaki yıldız cetvelinde “1” en alt gelir grubunu, “10” ise en üst gelir grubunu gösteriyor olsun. Türkiye’de yaşayan insanların gelir durumları bakımından bu 10 puanlı cetvele yerleştirecek olsak, siz kendinizi bu cetvelin neresinde görürsünüz?

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

4. Biten romantik ilişkinizin süresi nedir? (Yıl, ay ve gün olarak belirtiniz.)
5. Biten romantik ilişkinizin türü için hangi tanımlama uygundu?
☐ Flört / Sevgili
☐ Sözlü (Yalnızca kendi aramızda)
☐ Sözlü (Aileler arası söz keserek)
☐ Nişanlı
☐ Evli
☐ Diğer (lütfeñ belirtin)
6. Biten romantik ilişkinizin sonlanmasının üzerinden ne kadar zaman geçti? (Lütfeñ yıl, ay ve gün olarak belirtiniz.)
7. Biten romantik ilişkinizde ayrılma kararını kim verdi?
☐ Ben ☐ O ☐ Ortak ☐ Diğer (lütfeñ belirtin)
8. Şu an başka biriyle bir romantik ilişkiniz var mı?
☐ Evet ☐ Hayır ☐ Diğer (lütfeñ belirtiniz.)
9. Biten romantik ilişkinizden hangi yöntemi kullanarak ayrıldınız?
☐ Yüz yüze
☐ Sesli telefon araması
☐ Telefon mesajı
☐ Sosyal medya yolu ile (WhatsApp, Instagram vb.)
☐ Bir başka kişiyle haber göndererek
☐ Hiç konuşmadan
☐ Diğer (lütfeñ belirtiniz.)
10. Biten romantik ilişkinizle tanışma şekliniz neydi?
☐ Arkadaşlar aracılığıyla / arkadaş ortamında tanıştık
☐ Görücü usulü ile tanıştık
☐ Ailelerimizin isteğı üzerine
☐ Sosyal medya aracılığıyla tanıştık
☐ Eğitim hayatımızda (ör. okulda) kendimiz tanıştık
☐ İş hayatımızda kendimiz tanıştık
☐ Yaşadığımız muhitte kendimiz tanıştık



Ek 3. Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği

Ölçek Maddeleri

Madde No	Madde	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
1	İlişkimizin bittiği an zihnimde canlanıyor.				
2	Onunla ilgili düşünceler sürekli aklıma geliyor.				
4	İlişkimiz hakkında devamlı düşünüyorum.				
5	Onunla ilgili hatıraları düşünmek zamanımın büyük bir kısmını alıyor.				
7	Onu özlüyorum.				
8	Tanıdık yerlerde onu arayıp da bulmayı arzuluyorum.				
16	Ayrılıktan sonra psikolojik yardıma ihtiyaç duydum.				
17	Tekrar birlikte olamayacağımızı düşündükçe üzülüyorum.				
18	Sürekli onu düşünmekten günlük işlerimi aksatıyorum.				
19	Onsuz hayatın eksik olduğunu düşünüyorum.				
25	Bu acıya daha fazla dayanamayacağımı düşünüyorum.				
29	Hayatımda hiç kimse onun yerini dolduramayacak.				
33	Ayrılıktan sonra hayatın anlamı kalmadı.				
34	Ayrıldıktan sonra iştah bozukluğu (iştahın artması ya da azalması) yaşıyorum.				
35	Ayrıldıktan sonra sağlığım bozuldu.				

Alt Boyutlar

Normal Yas: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 17, 19, 29

Patolojik Yas: 16, 18, 25, 33, 34, 35

Ek 4. Acının Dönüştürücü Gücü Ölçeği

ACININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.									
1234567 Kesinlikle katılmıyorumKesinlikle Katılıyorum									
1	Üzüntü ve acı bazen bizi mutluluğa götürür.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Üzüntü, bazı yararlı yanları olan ya da kişiyi daha üst düzey bir mükemmelliğe ve mutluluğa ulaştıran aşkın bir durum haline gelebilir.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Mutluluğa ulaşmak için üzüntülere, güçlüklerle ve talihsizliklere katlanmak gerekir.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Kimse, üzüntü ve acı olmaksızın mükemmel olamaz.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Acı, sabır ve şükürle karşılanırsa mutluluğa dönüşür.	1	2	3	4	5	6	7	



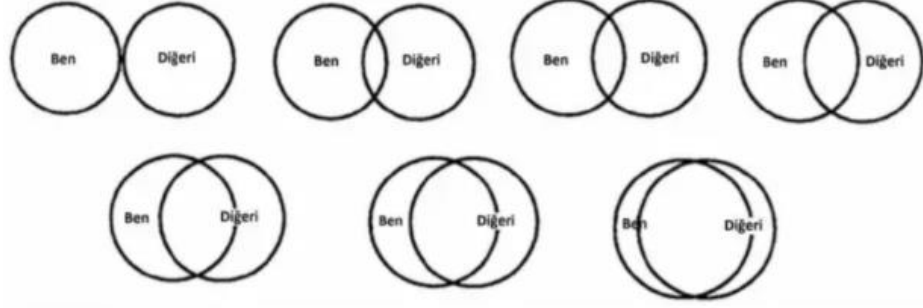
Ek 5. Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği

Açıklama: Sevdığınız kişi ile olan ilişkinizi en iyi betimleyen **ikili şekli** işaretleyiniz.

Cevaplarken birbirinize ne kadar yakınlık ya da bütünlük duygusu hissettiğinizi göz önünde bulundurunuz.

Ben Kümesi: SİZ'i

Diğeri kümesi: SEVDİĞİNİZ KİŞİ'yi temsil etmektedir





Ek 6. İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği

Açıklama: Partnerinizin sözü geçen deneyime ne derece katkıda bulunduğunu belirtmek üzere her bir madde için lütfen aşağıdaki ölçeği kullanınız.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hemen hemen hiç Çok fazla

SEVDİĞİM KİŞİ HAYATIMA GİRDİĞİNDEN BERİ...								
1	...pek çok yeni şey öğrendim.	1	2	3	4	5	6	7
2	...benliğime olumlu özellikler kattım.	1	2	3	4	5	6	7
3	...daha yetkin ve beceri sahibi hale geldim.	1	2	3	4	5	6	7
4	... kendimle ilgili olumlu özelliklerim azaldı.	1	2	3	4	5	6	7
5	... daha az yetkin ve becerikli olduğumu hissetmeye başladım.	1	2	3	4	5	6	7
6	... olumlu özelliklerim azaldı.	1	2	3	4	5	6	7
7	... olumsuz özelliklerimin sayısını azalttım.	1	2	3	4	5	6	7
8	... kötü huylarım azaldı.	1	2	3	4	5	6	7
9	... kendimle ilgili hoş olmayan özelliklerden kurtulabildim.	1	2	3	4	5	6	7
10	... kendimle ilgili hoş olmayan daha fazla şey öğrendim.	1	2	3	4	5	6	7
11	... kötü huylarım arttı.	1	2	3	4	5	6	7
12	... daha fazla olumsuz özelliğe sahip oldum.	1	2	3	4	5	6	7



Ek 7. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.05.2024-118468



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-88083623-020-118468
Konu : Etik Onayı Hk.

03.05.2024

Sayın Ülkünur YILMAZ

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurul Komisyonu'nun 26.04.2024 tarihli ve 2024/03 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Nuri Gökmen KARAKİRAZ
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Değerleme Kodu : BSF4VLA979 Pin Kodu : 62282	Belge Tutar Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys/
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Şişli/Beşiktaş / İSTANBUL	Bilgi için : Tuğba SUNNETÇİ
Telefon : 444 1 428	Ünvan : Yürütme İşleri Uzmanı
Web : http://www.aydin.edu.tr/	Tel No : 31002
Kep Adresi : isu.yurutleri@isu.hk03.kep.tr	



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Ülkünur YILMAZ

Lisans: 2019, İstanbul Medipol Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.

Lisans: 2020, İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

MESLEKİ DENEYİM

2022 yılından itibaren Millî Eğitim Bakanlığı' na bağlı bir okulda Okul Psikolojik Danışmanı olarak göreve devam etmekteyim.

EĞİTİMLER

1. Uluslararası Şema Terapi Eğitimi (42 saat), International Society for Schema Therapy-IST, Psikiyatr Dr. H. Alp Karaosmanoğlu.
2. Çocuk Merkezli ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Oyun Terapisi (67 saat), Rasyonel Psikoloji, Dr. Murat Artıran.
3. Objektif Çocuk Testleri Eğitimi (40 saat), Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Derneği.
4. MOXO Dikkat Testi Uygulayıcı Eğitimi, MOXO Türkiye.

