

# Eski İlişkiyle İlgili Olumlu ve Olumsuz Düşünceler Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Samiye Ogan<sup>1</sup>, F. Selda Öz Soysal<sup>2</sup>, Furkan İlker Çelebi<sup>3</sup>

Ogan, S., Öz Soysal, F. S. ve Çelebi, F. İ. (2024). Eski ilişkiyle ilgili olumlu ve olumsuz düşünceler ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne*, 12(32), 195-206. DOI: 10.7816/nesne-12-32-04

**Anahtar kelimeler**  
Eski ilişki, olumlu düşünceler, olumsuz düşünceler, uyarlama

## Öz

Bu araştırmanın amacı, Brenner ve Vogel (2015) tarafından geliştirilen "Eski İlişkiyle İlgili Olumlu ve Olumsuz Düşünceler Ölçeği"ni (EİİOODÖ) Türk kültürüne uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır. Araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerine devam eden 194'ü kadın (%53) ve 173'ü erkek (%47) toplam 367 katılımcı ile yürütülmüştür. Öncelikle ölçeğin dil geçerliği incelenmiştir. Sonrasında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçeğin üç faktörlü yapısı incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin iki boyutlu yapısına yönelik bulunan ki-kare değeri ( $\chi^2/sd=$ ,  $p<.05$ ); NFI (.96), CFI (.97), IFI (.97), GFI (.93) değerleri mükemmel uyuma modelin iyi uyum gösterdiğinin işaretidir. Bu sonuçlar, EİİOODÖ'nün iki faktörlü yapısının doğrulandığını göstermiştir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliğini belirlemek için "Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği", "Fisher Ayrılığa Uyum Ölçeği" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği"nin "Ruminasyon" alt ölçeği ölçüt olarak kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirligi test-tekrar test güvenirlik katsayısı ve iç tutarlılık katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı olumlu düşünceler alt ölçeği için .92 ( $p <.05$ ), olumsuz düşünceler alt ölçeği için .91 ( $p <.05$ ) olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak elde edilen tüm bulgular, EİİOODÖ'nün beliren yetişkinlerde geçerli ve güvenir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

## The Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts (PANERT) Scale: Turkish Adaptation, Validity and Reliability Study

### Abstract

The aim of this study is to adapt the "The Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts (PANERT) Scale" developed by Brenner and Vogel (2015) into Turkish culture and to conduct its validity and reliability studies. The research was conducted with a total of 367 participants, including 194 women (%53) and 173 men (%47), attending various departments of Dokuz Eylül University, Faculty of Education. Firstly, the language validity of the scale was examined. Afterwards, the three-factor structure of the scale was examined with Confirmatory Factor Analysis (CFA). According to the confirmatory factor analysis results, the chi-square value ( $\chi^2/sd=$ ,  $p<.05$ ) found for the two-dimensional structure of the scale; NFI (.96), CFI (.97), IFI (.97), GFI (.93) values indicate that the model has a good fit. These results showed that the two-factor structure of the PANERT scale was confirmed. Confirmatory factor analysis results indicated that the two-factor structure of the PANERT Scale-Turkish Form was confirmed. To determine the concurrent validity of the scale, the "Depression, Anxiety, Stress Scale", "Fisher Divorce Adjustment Scale", and the "Rumination" subscale of the "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire" were used as criteria. The reliability of the scale was calculated using the test-retest reliability coefficient and internal consistency coefficient. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was calculated as 0.92 ( $p <.05$ ) for the positive thoughts subscale and .91 ( $p <.05$ ) for the negative thoughts subscale. Consequently, all findings suggest that "PANERT Scale-Turkish Form" is a valid and reliable measurement tool for emerging adults.

## Keywords

Ex-relationship, positive thoughts, negative thoughts, adaptation

## Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 19 Eylül 2023

Düzeltilme tarihi: 3 Mart 2024

Kabul tarihi: 01 Nisan 2024

DOI: 10.7816/nesne-12-32-04

<sup>1</sup> Uzm. Psk. Dan., Dokuz Eylül Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, ogansamiye(at)gmail.com, ORCID: 0000-0003-4064-0371

<sup>2</sup> Prof. Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, seldaoz.oz(at)gmail.com, ORCID: 0000-0001-5406-7786

<sup>3</sup> Uzm. Psk. Dan., Dokuz Eylül Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, f.ilkercelebi(at)gmail.com, ORCID: 0009-0009-8250-1610

Bireyler yaşamları boyunca yakın ilişkiler kurma ihtiyacı içerisindeydirler. Yakın ilişkiler kapsamında yer alan romantik ilişkiler ise beliren yetişkinlik dönemiyle birlikte öne çıkan ilişki türlerinden birini oluşturmaktadır (Arnett, 2007). Beliren yetişkinlik döneminde romantik bir bağ oluşturmak, beliren yetişkinlere önemli bir sosyal kimlik ve sosyal bütünleşmenin bir kaynağını oluşturmaktadır (Meier ve Allen, 2008). Beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler bireylerin kimlik duygularının gelişimini sağlamakta ve aidiyet duygusu geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu süreçte beliren yetişkinler ayrıca gelecekteki ilişki kararlarında kullanabilecekleri ilişki becerilerini ve bakış açılarını oluşturma sürecini de deneyimlemektedirler (Arnett, 2007).

Romantik ilişkiler; yoğun duygusal bağ, dürüstlük, samimiyet ve sıcaklık ile karakterize bir ilişki türü olmakla birlikte (Rubenstein ve Shaver, 1982) bu ögelerin yoğunluğu her ilişkide farklılık gösterebilmektedir. Her romantik ilişki kendine özgü bir dinamiğe sahiptir. İlişki dinamikleri, bireylerin romantik partnerleri ile olumlu (duygusal destek, yakınlık kurma ve kendini açma gibi) ya da olumsuz (duygusal destek sağlamama, yakınlık göstermeme ve yapıcı olmayan eleştiride bulunma gibi) etkileşim biçimlerini içermektedir (Collibee ve Furman, 2015). Bu olumlu ve olumsuz ilişki dinamiklerinin romantik ilişkilerdeki var olma derecesi ise ilişkilerin sürdürülmesinde ya da sonlanmasında etken olabilmektedir. Romantik bir ilişkinin sonlanması partnerlerden en az birinin ayrılık kararı almasıyla veya partnerlere bağlı olmayan sebeplerden (ör. ölüm) gerçekleşebilmektedir. Bireyler; yakınlık endişeleri (örn. zayıf iletişim, güvensizlik), bağlılık endişeleri (örn. can sıkıntısı, birlikte geçirilen zaman eksikliği), cinsellik (örn. cinsel tatminsizlikler, azalan fiziksel çekim), özerklik ve kimlik (örn. bağımsız benliği sürdürmede sorun, aşırı kontrolcü partner) gibi çeşitli sebeplerden kendilerini ayrılık süreci içerisinde bulabilmektedirler (Field ve ark., 2010). Bir ayrılığın yarattığı travma, ayrılık sonrası süreç açısından bunaltıcı olabilmekte ve geriye dönüşlere, ruminasyona, ruh hali ve işlevsellik üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Joseph, Williams ve Yule, 1995). Ayrılık durumuna iyi uyum sağladıklarını bildiren bireylerde daha düşük düzeyde yalnızlık, umutsuzluk ve algılanan stres gözlemlenirken, uyum sağlayamadıklarını bildiren bireylerde ise daha düşük bir refah düzeyi gözlemlenmektedir (Moller ve ark., 2003). Yeni bir romantik ilişki kısa vadede eski partneri unutmaya yardımcı olabilmekteyken (Spielmann ve ark., 2009) romantik ilişkisi sonlanan birçok birey belirli düzeyde eski ilişkisi ya da partnerine yönelik sürekli ve tekrarlayıcı düşünme davranışı sergileyebilmektedir (Field ve ark., 2009). Bu noktada, ayrılığa uyum sağlamadaki zorluğun, bireyleri ayrılık sonrası eski partner ile temas kurma çabasına ve eski partneri takip etmeye ittiği gözlemlenebilmektedir (Lee ve O'Sullivan, 2014). Eski partnerine bağlılığı yüksek olan, eski partnerinden daha çok kaynağa (örneğin, aşk, statü, hizmet, bilgi, para) ulaşan bireyler, ayrılık sonrası daha olumlu düşünme, arkadaşlık geliştirme eğiliminde olmakta ve eski partnerleriyle iletişimlerini sürdürebilmektedirler (Busboom ve ark., 2002; Bullock ve ark., 2011; Tan ve ark., 2015). Bununla birlikte; partnerlerin duygularının devam ettiğini veya ayrılıktan bu yana başkalarıyla görüşmediklerini bildirme durumlarında ise sonlanan ilişkilerin tekrar başlama olasılığı daha yüksek olmaktadır (Dailey ve ark., 2011). Eski ilişkiye yönelik olumlu anılar özellikle yalnızlık, ayrılığı kabullenememe ve boşluk hissi gibi ayrılık sıkıntısı belirtileriyle olumsuz anılara oranla daha yüksek düzeyde ilişkilidir (del Palacio - González, Clark ve O'Sullivan, 2017). Ayrılıktan sonra refahtaki düşüşler, ayrılık kararıyla ilgili belirsizlik hissine sahip olmakla (ayrılığı başlatanlar için) ve ayrılığın neden meydana geldiğiyle ilgili belirsizlik hissine sahip olmakla (ayrılığı başlatmayanlar için) ilişkili olup eski partneri düşünme sıklığı, refahta bir düşüşle orta düzeyde ilişkilidir (Hendrickson ve Štětínová, 2016). Zaman içerisinde arzu edilen eski partnerlere duyulan özlemin artması ise bireylerin yeni partnerleriyle olan ilişki kalitesini de etkileyebilmektedir (Spielmann ve ark., 2013). Bireylerin eski partnerleriyle romantik arzular nedeniyle arkadaş kalma durumlarında, bu tür bir arkadaşlığı

sürdürmenin olumsuz sonuçlarını (örneğin, depresif hissetme, yeni bir partner bulmayı zorlaştırma) deneyimleme olasılıkları da daha yüksek olmaktadır (Griffith ve ark., 2017). Eski ilişkiye yönelik olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olmanın, bireylerin ayrılık sonrası iyi oluş düzeylerini etkilemesinin yanı sıra yeni bir ilişkiyi başlatma ya da sonlanmış ilişkiyi tekrar başlatma davranışlarını da etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Brenner ve Vogel (2015) tarafından ayrılık sonrası eski ilişkiye dair geliştirilebilecek olumlu ve olumsuz düşüncelerin belirlenmesine yönelik “Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği”ni geliştirmişlerdir. Araştırmada, bireylerin eski ilişkilerini değerlendirirken sahip oldukları hem olumlu hem de olumsuz duygulanım sağlayan düşüncelerinin uyum bozucu olduğu gözlenmiştir. Diğer yandan olumlu duygulanım sağlayan düşüncelerin olumsuz duygulanım sağlayan düşüncelere kıyasla uyum bozucu değişkenlerle daha yüksek ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Brenner ve Vogel, 2015). Farklı bir çalışmada ise; romantik bir ayrılık bağlamında olumsuz yeniden değerlendirmenin, sevgiyi azaltma sürecinde etkili bir strateji olduğu belirlenmiştir (Langeslag ve Sanchez, 2018).

Eski ilişkiye yönelik geliştirilen olumlu-olumsuz düşüncelerin belirlenebilmesi, romantik ilişkilerdeki ayrılık sonrası süreci ve yeni ilişki için adım atma sürecini anlayabilmek yönünden önemli görülmektedir. Ayrılık sonrası sürece yönelik çalışmalar son yıllarda artış gösterse de ilişkinin sona ermesinden sonraki olumlu ve olumsuz sonuçlarla ilişkili olarak bilişsel değişkenlerin rolünü inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır (Brenner, 2015; Brenner ve Vogel, 2015; Cupach ve ark., 2011; Dailey ve ark., 2024; del Palacio - González ve ark., 2017; Schneider, 2021; Smyth ve ark., 2020; Tashiro ve Frazier, 2003; Van der Watt ve ark., 2022). Romantik ilişkilerin sonlanmasının, beliren yetişkinler için önemli psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda (del Palacio - González ve ark., 2017) araştırmacıların romantik ilişkilerde ayrılık sonrası süreç ile ilgili beliren yetişkin popülasyonuna yönelik ölçüm araçları geliştirmelerinin ve uyarlamalarının kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmasıdır. Ergenlik döneminde ebeveynlerden özerkleşme ve ebeveynin gözetimi dışında vakit geçirme isteğinin artması (Smetana ve ark., 2011), ergen mahremiyetinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Ergenlik döneminde önemli duygusal, biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimler gerçekleşmekte ve çocukluk dönemindeki ebeveynle kurulan ilişkilerin niteliğinde değişimler yaşanmaktadır.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları gönüllü 194 kadın (%53), 173 (%47) erkek öğrenci olmak üzere toplamda 367 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 20 ile 25 yaş arasında değişmektedir (M= 23.9, SD= 1.4). Araştırmaya katılanlar hali hazırda bir ilişkisi olmayan ve daha önceden ayrılık yaşamış kişiler arasından seçilmiştir. Katılımcılara ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Bilgileri*

	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	194	52.9
Erkek	173	47.1
<b>Ayrılık Süresi</b>		
1-3 ay	91	23.7
3-6 ay	90	23.4
6 ay-1 yıl	80	21.8
1-2 yıl	61	15.9
2+ yıl	45	11.7

## Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, ilişki durumu, ayrılık süresi gibi değişkenlerin yer aldığı bir formdur.

**Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği:** Brenner ve Vogel (2015) tarafından bireylerin ayrılık sonrası eski ilişkilerini değerlendirirken olumlu veya olumsuz duygularla ilişkili düşünce içeriklerini ne sıklıkla deneyimlediklerini ölçmek amacıyla geliştirilen iki faktör, on iki maddeden oluşan beşli likert tipi (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman) bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçeğin alt boyutları “Olumlu Düşünceler” (Örnek madde; “Onunla yaşadığım mutlu anıları düşünüyorum.”) ile “Olumsuz Düşüncelerdir” dir. (Örnek madde; “Onun beni ne kadar incittiğini düşünüyorum.”). Ölçeğin olumlu düşünceler alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .93, olumsuz düşünceler alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir.

**Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21):** Henry ve Crawford (2005) tarafından bireylerin depresyon, anksiyete, stres düzeylerini ölçmek amacı ile geliştirilen üç faktör 21 maddeden oluşan dördümlü likert tipi (0= Bana hiçbir şekilde uygun değil, 3= Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun) bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından yapılan DASÖ-21’in Cronbach Alpha katsayıları depresyon alt boyutu için .89, anksiyete alt boyutu için .87, stres alt boyutu için ise .90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayıları depresyon alt boyutu için .86, anksiyete alt boyutu için .84, stres alt boyutu için ise .85 olarak hesaplanmıştır.

**Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği:** Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen, dokuz faktör 36 maddeden oluşan beşli beşli likert tipi (1 = Bana hiç uygun değil, 5= Bana tamamıyla uygun) bir ölçektir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tuna ve Bozo (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları kendini suçlama alt boyutu için .72, kabul etme alt boyutu için .74, ruminasyon alt boyutu için .82, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için .81, plana tekrar odaklanma alt boyutu için .81, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için .79, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu için .75, felaketleştirme alt boyutu için .83, diğerlerini suçlama alt boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada yalnızca Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin dört maddeden oluşan ruminasyon alt boyutu kullanılmıştır. Bu çalışmada ruminasyon alt boyutu için Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

**Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu:** Fisher (1976) tarafından geliştirilen Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği’nin orijinali yüz maddeden ve altı boyuttan (öfke, yas, ayrışma, güven ve yakınlık, öz-değer, sosyal öz-değer) oluşan beşli likert tipi bir öz-bildirim ölçeğidir. Yılmaz ve Fışiloğlu (2006), ölçeğin orijinal formunun Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmış, yüz madde ve beş boyuttan oluşan Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği Türkçe Formu’nu ortaya koymuşlardır. Ancak madde sayısının fazlalığı sebebiyle ölçeğin uygulanmasının zor oluşu, Yılmaz ve arkadaşları (2021) orijinal ölçeğin maddelerini kullanarak yirmi beş maddeden ve beş alt boyuttan oluşan beşli likert tipi (1=Her Zaman, 5=Hiçbir Zaman) bir öz-bildirim ölçeği olan Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa formunu geliştirmeye itmiştir. Bu çalışmada, Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin tamamı için .91, yas eksikliği alt boyutu için .84, ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutu için .90, öfke eksikliği alt boyutu için .81, güven ve yakınlık alt boyutu için .88, kendilik değeri alt boyutu için .80 olarak

hesaplanmıştır (Yılmaz ve ark., 2021). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alpha katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

### İşlem

Ölçme aracını geliştirenlerden gerekli izinler alındıktan sonra öncelikle ölçeğin maddeleri araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Dokuz Eylül Üniversitesi Etik Kurulu'ndan araştırma izni alındıktan sonra form oluşturulmuştur. Çevirisi yapılan metin, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında en az doktora derecesine sahip, Türkçe ve İngilizceyi iyi derecede bilen beş öğretim üyesine incelenmek üzere gönderilmiştir. Çevirisi yapılan metne gelen geri bildirimler değerlendirilerek çeviri metin araştırmacılar tarafından yeniden düzenlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilen son hali üç uzman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş ve bu form orijinal formuyla karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonrasında ölçek maddelerinin Türk kültürüne uygun olduğuna karar verilmiştir. Daha sonra dil geçerliği yapılmıştır. Orijinal çalışma için maddeler çevrimiçi bir ölçeğe dönüştürülmüştür. Orijinal uygulama kapsamında geçerlik çalışmaları, yapı geçerliği yakınsak geçerlik ile test edilmiştir. Güvenirlik çalışmaları için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri ile belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin güvenilirliğine kanıt sağlamak amacıyla test-tekrar test güvenilirliğini incelemek amacıyla ölçek üç hafta arayla başka bir gruba tekrar uygulanmıştır.

### Verilerin Analizi

Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğini incelemek amacıyla öncelikle ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 23'e aktarılmıştır. Katılımcıların özelliklerini, değişkenler arasındaki korelasyonları ve ölçeklerin iç tutarlılık puanlarını ortaya çıkarmaya yönelik tanımlayıcı istatistikler SPSS 23 (IBM Corp., 2015) kullanılarak hesaplanmıştır. Ayrıca parametrik analizin uygulanıp uygulanmayacağına karar vermek amacıyla normal dağılım göstergeleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini hesaplamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmış olup bu analiz için Amos 22 paket programından yararlanılmıştır.

### Bulgular

Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin analizlere başlamadan önce verilerin dağılımına ilişkin normallik testleri uygulanmış ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

*Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin Normallik Testi*

Boyut	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			Skewness		Kurtosis	
	Statistics	sd	p	Statistics	sd	p	Coefficient	Se	Coefficient	Se
Olumlu Düşünceler	.209	367	.000	.878	367	.000	.703	.127	-.1.103	.254
Olumsuz Düşünceler	.166	367	.000	.844	367	.000	.729	.127	-.829	.254
DASÖ-21-Depresyon	.333	367	.000	.694	367	.000	-.865	.127	-.905	.254
DASÖ-21-Anksiyete	.321	367	.000	.739	367	.000	-.902	.127	-.279	.254
DASÖ-21-Stres	.295	367	.000	.766	367	.000	-.789	.127	-.372	.254
BDDÖ-Ruminasyon	.127	367	.000	.910	367	.000	.373	.127	-1.083	.254
Fisher Ayrılığa Uyum	.129	367	.000	.897	367	.000	-.887	.127	-.037	.254

Tablo 2 incelendiğinde normallik testlerinin istatistiksel olarak anlamsız değerlere sahip olması gerekirken bu değerlerin tüm alt boyutlarda anlamlı değerlere sahip olduğu görülmektedir. Ancak yapılan

normallik testleri oldukça hassas bir yapıya sahip olduğundan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri ile Q-Q grafikleri ve histogramlardan elde edilen değerlerin birlikte incelenmesi önerilmektedir (Field, 2009). Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık değerleri  $\pm 1,5$  aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Elde edilen değerler incelendiğinde ise verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna varılmaktadır.

### Dil Geçerliliği

Araştırmada dil geçerliliğini incelemek amacıyla Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, İngilizce öğretmenliği 4. sınıf öğrencilerinden 65 kişiden oluşan bir gruba ölçeğin orijinal formu ve Türkçeye uyarlanmış formu 20 günlük aralıklarla verilmiştir. İki çalışma sonuçlarından ortaya çıkan korelasyon katsayısı 0.76'dır ( $p < 0.05$ ). Bu durumda ölçeğin uyarlanmış formuyla orijinal formunun benzer yapıyı ölçtüğü sonucuna varılmıştır.

### Yapı Geçerliliği

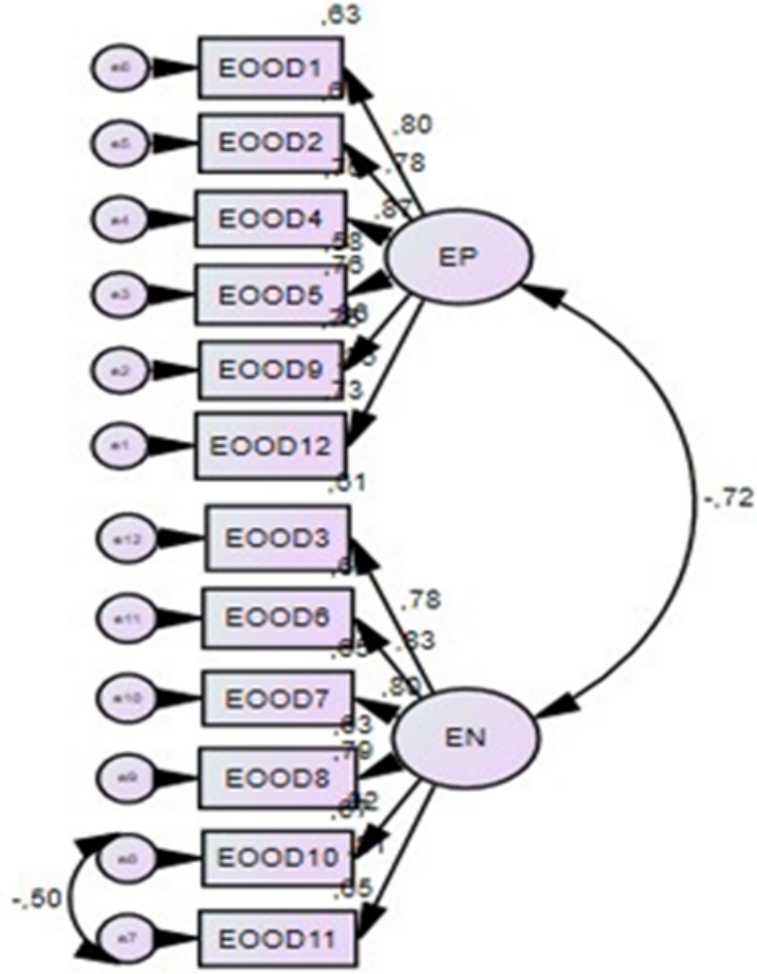
Brenner ve Vogel (2015), tarafından geliştirilen orijinal ölçek iki boyutludur. Bu araştırmanın amacı, iki boyutlu orijinal yapının Türkçe formundaki yapı geçerliliğini test etmektir. Bu amaçla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış ve orijinal iki boyutlu yapı incelenmiştir. Ölçeğin, iki boyutlu yapısına yönelik model veri uyumunu belirten indeksler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

*Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin Uyum İyiliği Testlerine İlişkin Değerler*

$\chi^2$	Df	$\chi^2/df$	GFI	CFI	IFI	NFI	RMSEA
143.800	52	2.7	.93	.97	.97	.96	.06

Tablo 3'te verilen uyum indekslerinden ki-kare ( $\chi^2/df$ ) 2 ve 4 arasında olması modelin kabul edilebilir uyum gösterdiğini (Haigh ve ark., 2011) kanıtlamaktadır. Bu durum, Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin iki boyutlu yapısına yönelik bulunan ki-kare değeri ( $\chi^2/sd=$ ,  $p < 0.05$ ), modelin iyi uyum gösterdiğinin işaretidir. Uyum indekslerinden NFI'nın, CFI IFI'nın, AGFI'nın ve GFI'nın 0.90'dan küçük ya da eşit değere sahip olması da kabul edilebilir uyum düzeyi olduğunun kanıtıdır. RMSEA indekslerinin de 0.05'ten küçük veya eşit değeri iyi uyumu, 0.05 ile 0.10 arasında bulunması ise kabul edilebilir uyumu (Munro, 2005, s.351-76; Şimşek, 2007, s.4-22; Wang ve Wang, 2019 s.5-9.) göstermektedir. Elde edilen bu değerler doğrultusunda, Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin iki boyutlu yapısına yönelik değerlerin NFI (0.96), CFI (0.97), IFI (0.97), GFI (.0.93) olması mükemmel uyuma, RMSEA (0.06) indekslerine göre iyi uyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin geçerlik araştırması için yapılan doğrulayıcı faktör analizine yönelik diyagram Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği

### Benzer Ölçekler Geçerliği

Ölçeğin benzer ölçek geçerliğini belirlemek için DASÖ-21 Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Ruminasyon Alt Ölçeği ve Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu ölçüt olarak alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Hesaplamalar sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Diğer Ölçeklerle Arasındaki İlişkiler

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Olumlu Düşünceler	14.8	6.7	-						
2. Olumsuz Düşünceler	12.1	6.3	-.33**	-					
3. DASÖ-21-Depresyon	17.2	6.1	.42**	.41**	-				
4.DASÖ-21-Anksiyete	14.1	6.6	.40**	.39**	.78**	-			
5.DASÖ-21-Stres	16.1	6.3	.41**	.44**	.76**	.75**	-		
6. BDDÖ-Ruminasyon	9.6	5.5	.55**	.53**	.46**	.44**	.45**	-	
7. Fisher Ayrılığa Uyum	93.4	22.7	-.58**	-.59**	-.41**	-.42**	-.43**	-.47**	-

\*\* $p < .01$ 

Tablo 4'e göre olumlu düşünceler ile olumsuz düşünceler arasındaki korelasyon katsayısı  $r = -.33, p < .01$ ; olumlu düşünceler ile DASÖ-21-Depresyon arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .42, p < .01$ ; DASÖ-21-Anksiyete arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .40, p < .01$ ; DASÖ-21-Stres arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .41, p < .01$ ; olumlu düşünceler ile BDDÖ-Ruminasyon arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .55, p < .01$ ; olumlu düşünceler ile Fisher Ayrılığa Uyum arasındaki korelasyon katsayısı  $r = -.58, p < .01$ ; olumsuz düşünceler ile DASÖ-21-Depresyon arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .41, p < .01$ ; DASÖ-21-Anksiyete arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .39, p < .01$ ; DASÖ-21-Stres arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .44, p < .01$ ; olumsuz düşünceler ile BDDÖ-Ruminasyon arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .53, p < .01$ ; olumsuz düşünceler ile Fisher ayrılığa uyum arasındaki korelasyon katsayısı  $r = -.59, p < .01$  olduğu görülmektedir. Elde edilen bu değerler Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin dış geçerliğinin olduğunu göstermektedir.

### Güvenirlilik

Bu çalışmada Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin güvenilirliğine, Test-tekrar test ve Cronbach Alpha iç-tutarlılık kestirme metoduyla incelenmiştir. Bu amaçla, ölçek 90 kişilik bir gruba uygun şartlar yerine getirilerek 20 günlük aralarla uygulanmış ve test-tekrar güvenirlilik katsayısı 0.81 ( $p < 0.05$ ) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin, iç-tutarlılık kestirme metoduna göre elde edilen Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı olumlu düşünceler alt ölçeği için 0.92, olumsuz düşünceler alt ölçeği için .91 olarak hesaplanmıştır.

### Tartışma

Bu araştırmada, Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışması için ilk olarak dil geçerliğini saptamak amacıyla ölçeğin orijinal ve Türkçeye uyarlanmış formu İngilizce öğretmenliği okuyan üniversite öğrencilerine 20 günlük arayla uygulanmıştır. Ölçeğin toplam puanlarına yönelik iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı 0.76 ( $p < 0.05$ ) olduğu belirlenmiş olup ölçeğin uyarlanmış formuyla orijinal formunun benzer yapıyı ölçtüğü tespit edilmiştir.



Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin yapı geçerliğini saptamaya yönelik ise 367 beliren yetişkin ile yürütülen ana çalışmada yapılan DFA analizi iyi uyum değerleri göstermiştir. Dil ve yapı geçerliği değerleri, ölçeğin orijinal iki faktörlü yapısının Türk kültürüne uygun bir ölçek olabileceğine yönelik ilk kanıtları sunmuştur. Yapılan DFA analizi sonrasında ise ölçeğin geçerliğini desteklemek amacıyla benzer ölçeklerin geçerliği yapılmıştır. Benzer ölçek geçerliği çalışmasında; DASÖ-21, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Ruminasyon ve Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu ölçüt olarak alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin alt boyutlarından olumlu düşünceler ve olumsuz düşünceler ile DASÖ-21'in Depresyon, Anksiyete ve Stres alt boyutları, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ruminasyon alt boyutu ve Fisher Ayrılığa Uyum Ölçeği puanları arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Belirlenen bu değerler Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin dış geçerliğinin olduğunu göstermektedir. Ayrılık sürecinde olumsuz yeniden değerlendirmenin, sevgiyi azaltma sürecinde etkili bir strateji (Langeslag ve Sanchez, 2018) ve olumlu anıların özellikle ayrılık sıkıntısıyla ilişkili olmasına (del Palacio - González ve ark., 2017) yönelik gözlemlenen bulguların da mevcut bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin güvenilirliğini saptamak amacıyla öncelikle ölçek 90 kişilik bir örneklem grubuna 20 günlük aralarla uygulanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.81 ( $p < 0.05$ ) olarak hesaplanmış olup iç-tutarlılık kestirme metoduna göre elde edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı olumlu düşünceler alt ölçeği için 0.92, olumsuz düşünceler alt ölçeği için .91 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısının iki-dört haftalık uygulama aralığında gerçekleştirilmesi durumunda 0.80 ve üzerinde olmasının, güvenilirlik açısından iyi bir değer olduğu belirtilmektedir (Cohen ve Swerdlik, 2002). Bu bağlamda Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin test tekrar test güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Beliren yetişkinlerde romantik ilişkilerin kurulması ve sonlanması sıklıkla deneyimlenen süreçler arasında yer almaktadır. Sonlanan ilişkilere uyum sağlamanın gerçekleştirilmesi ise mevcut ilişki travmalarının atılması ve yeni bir ilişkinin tekrar kurulabilmesi için önemli görülmektedir. Bu noktada; eski ilişkiyle ilgili olumlu ve olumsuz düşüncelerin belirlenip bu düşüncelerin işlevsel bir hale dönüştürülmesi, beliren yetişkinlerin sağlıklı romantik ilişki deneyimleri kazanabilmesi açısından önemlidir. Eski bir ilişkinin değerlendirilmesindeki değişiklikler, bireylerin ayrılıkla daha iyi başa çıkmalarına olanak sağlayabilmektedir. Nitel bir çalışmadan elde edilen bulgular da bireylerin duygusal olarak uyum sağlamak için eski ilişkileri hakkındaki düşüncelerini yeniden değerlendirdiklerini göstermektedir (Rollie ve Duck, 2006). Bununla birlikte; bir romantik ilişkinin yoğun olduğu dönemde veya ilişki sona erdikten sonra yapılan bu değerlendirmelerden hangisinin aslında daha doğru ya da işlevsel olduğu ise gelecekteki araştırmalar için açık bir soruyu oluşturmaktadır. Eski ilişkiyle ilgili olumlu ve olumsuz düşüncelerin farklı psikolojik kavramlarla ilişkisinin araştırıldığı korelasyonel, yordama ve modelleme çalışmalarının bu konudaki literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir. Ayrıca; eski ilişkiyle ilgili olumlu ve olumsuz düşüncelerin belirlenip işlevsel düşüncelerin kazandırılabilmesi ve ayrılık uyumunu sağlamaya yönelik deneysel çalışmaların, psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının yürütülerek beliren yetişkinlerin sağlıklı romantik ilişki deneyimleri kazanabilmesi desteklenebilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesinde, araştırmanın sınırlılıklarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu bağlamda ilk olarak, örneklemin hali hazırda bir ilişkisi olmayan ve daha önceden ayrılık yaşamış 20-25 yaş grubundaki bireylerden oluşan oldukça homojen bir örneklem olması bulguların genellenebilirliğinde sınırlılık yaratmaktadır. Diğer bir sınırlama ise elde edilen verilerin öz bildirim yoluyla toplanması ve doğası gereği geriye dönük olmasıdır. Verilerin öz bildirim yoluyla toplanması,

katılımcıların uyumlu yanıtlar vermiş olma ihtimalini doğurmaktadır (Paulhus ve Vazire, 2007). Verilerin çevrim içi toplanması ise bir diğer sınırlılığı yaratmaktadır. Çevrim içi toplanan verilerde katılımcıların rastgele işaretleme olasılıkları sınırlılık yaratmakla birlikte mevcut çalışmada rastgele işaretleme tespit edilen veriler çalışmaya dahil edilmeyerek bu sınırlılık azaltılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın dil geçerliğinin 65 katılımcıyla yürütülmesi çalışmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmakta, gelecek çalışmalar için daha fazla katılımcıyla dil geçerliğinin ölçülüp geçerliğinin artırılması desteklenebilir.

Sonuç olarak; Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan Eski İlişkiyle İlgili Olumlu Olumsuz Düşünceler Ölçeği'nin konuyla ilgili teorik çalışmaların yanı sıra pratik ve klinik uygulamalarda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

### Kaynaklar

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Brenner, R. E. (2015). *Adjustment to the dissolution of a romantic relationship: effects of ex-relationship specific thought content valence* (Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Brenner, R. E. ve Vogel, D. L. (2015). Measuring thought content valence after a breakup: Development of the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts (PANERT) scale. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 476-487. <https://doi.org/10.1037/cou0000073>
- Bullock, M., Hackathorn, J., Clark, E. M. ve Mattingly, B. A. (2011). Can we be (and stay) friends? Remaining friends after dissolution of a romantic relationship. *The Journal of social psychology*, 151(5), 662-666. <https://doi.org/10.1080/00224545.2010.522624>
- Busboom, A. L., Collins, D. M., Givertz, M. D. ve Levin, L. A. (2002). Can we still be friends? Resources and barriers to friendship quality after romantic relationship dissolution. *Personal Relationships*, 9(2), 215-223. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00014>
- Cohen, R. J. ve Swerdlik, M. E. (2002). *Psychological testing and assessment*. McGraw-Hill.
- Collibee, C. ve Furman, W. (2015). Quality counts: Developmental shifts in associations between romantic relationship qualities and psychosocial adjustment. *Child Development*, 86(5), 1639-1652. <https://doi.org/10.1111/cdev.12403>
- Cupach, W. R., Spitzberg, B. H., Bolingbroke, C. M. ve Tellitocci, B. S. (2011). Persistence of attempts to reconcile a terminated romantic relationship: A partial test of relational goal pursuit theory. *Communication Reports*, 24(2), 99-115. <https://doi.org/10.1080/08934215.2011.613737>
- Dailey, R. M., Jin, B., Pfiester, A. ve Beck, G. (2011). On-again/off-again dating relationships: What keeps partners coming back?. *The Journal of social psychology*, 151(4), 417-440. <https://doi.org/10.1080/00224545.2010.503249>
- Dailey, R. M., Zhong, L., Varga, S., Zhang, Z. ve Kearns, K. (2024). Explicating a comprehensive model of post-dissolution distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4), 1018-1052. <https://doi.org/10.1177/02654075231207588>
- del Palacio-Gonzalez, A., Clark, D. A. ve O'Sullivan, L. F. (2017). Distress severity following a romantic breakup is associated with positive relationship memories among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 5(4), 259-267. <https://doi.org/10.1177/2167696817704117>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage.

- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. ve Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44, 705–727. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. ve Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 01(03), 173–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Fisher, B. F. (1976). *Identifying and meeting needs of formerly-married people through a divorce adjustment seminar*. [Unpublished doctoral dissertation], University of Northern, Colorado.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Griffith, R. L., Gillath, O., Zhao, X. ve Martinez, R. (2017). Staying friends with ex-romantic partners: Predictors, reasons, and outcomes. *Personal Relationships*, 24(3), 550-584. <https://doi.org/10.1111/pere.12197>
- Haigh, E. A. P., Moore, M. T., Kashdan, T. B. ve Fresco, D. M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer mindfulness/mindlessness scale. *Assessment*, 18(1), 11–26. <https://doi.org/10.1177/1073191110386342>
- Hendrickson, N. R. ve Štětínová, K. (2016). The Relationship between Emotional Well-being and a Lack of Closure with Ex-partners. *Undergraduate Psychology Research Methods Journal*, 1(18), 9.
- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 44(2), 227-239. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1348/014466505X29657>
- Joseph, S., Williams, R. ve Yule, W. (1995). Psychosocial perspectives on post-traumatic stress. *Clinical Psychology Review*, 15(6), 515–544. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(95\)00029-O](https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00029-O)
- Langeslag, S. J. ve Sanchez, M. E. (2018). Down-regulation of love feelings after a romantic break-up: Self-report and electrophysiological data. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(5), 720. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xge0000360>
- Lee, B. H. ve O'Sullivan, L. F. (2014). The ex-factor: Characteristics of online and offline post-relationship contact and tracking among Canadian emerging adults. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 23(2), 96-105. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2415>
- Meier, A. ve Allen, G. (2008). Intimate relationship development during the transition to adulthood: Differences by social class. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 25–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cd.207>
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J. ve Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 354-369. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00262.x>
- Munro, B. H. (2005). *Statistical methods for health care research*. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Paulhus, D. L. ve Vazire, S. (2007). The self-report method. *Handbook of research methods in personality psychology*, 1(2007), 224-239.
- Rollie, S. S. ve Duck, S. (2006). *Divorce and dissolution of romantic relationships: Stage models and their limitations*. In Handbook of divorce and relationship dissolution (pp. 239-256). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315820880-21>
- Rubenstein, C. ve Shaver, P. (1982). *The experience of loneliness*. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, 206-223.
- Schneider, K. A. (2021). *Social Cognitive Processing Theory of Romantic Relationship Dissolution* (Doctoral dissertation, Baylor University).

- Smyth, A. P., Peetz, J. ve Capaldi, A. A. (2020). Ex-appraisal bias: Negative illusions in appraising relationship quality retrospectively. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1673-1680. <https://doi.org/10.1177/0265407520907150>
- Spielmann, S. S., Joel, S., MacDonald, G. ve Kogan, A. (2013). Ex appeal: Current relationship quality and emotional attachment to ex-partners. *Social Psychological and Personality Science*, 4(2), 175-180. <https://doi.org/10.1177/1948550612448198>
- Spielmann, S. S., Macdonald, G. ve Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1382-1394. <https://doi.org/10.1177/0146167209341580>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş (Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tan, K., Agnew, C. R., VanderDrift, L. E. ve Harvey, S. M. (2015). Committed to us: Predicting relationship closeness following nonmarital romantic relationship breakup. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(4), 456-471. <https://doi.org/10.1177/0265407514536293>
- Tashiro, T. Y. ve Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal relationships*, 10(1), 113-128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Tuna, E. ve Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 34, 564-570. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9303-8>
- Van der Watt, A. S., Roos, A., Du Plessis, S., Bui, E., Lesch, E. ve Seedat, S. (2022). An attachment theory approach to reframing romantic relationship breakups in university students: A narrative review of attachment, neural circuitry, and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(2), 129-150. <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1908197>
- Wang, J. ve Wang, X. (2019). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. John Wiley & Sons.
- Yıldırım, A., Boysan, M. ve Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582-595. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>
- Yılmaz, A. E. ve Fışiloğlu, H. (2006). Psychometric Properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish Divorced Sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), 149-169. [https://doi.org/10.1300/J087v45n01\\_08](https://doi.org/10.1300/J087v45n01_08)
- Yılmaz, A. E., Akyüz, Z., Bintaş Zörer, P., Erarslan İnceç, Ö., Öksüzler Cabılar, B. ve Tulum Akbulut, S. (2021). Derivation and psychometric evaluation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form in a Turkish sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 41-65. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1833291>