

**“BİTEN İLİŞKİYE DUYGUSAL ADAPTASYON ÖLÇEĞİ” NİN TÜRKÇE**  
**UYARLANMASI**

TURKISH ADAPTATION OF THE EMOTIONAL ADAPTATION TO  
RELATIONSHIP DISSOLUTION ASSESSMENT

**Prof. Dr. Halil Ekşi**

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik  
ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kadıköy, İstanbul

ORCID NO: 0000-0001-7520-4559

**Fethihan Öztürk**

Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Anabilim Dalı (Yüksek Lisans) (Tezli)

ORCID NO: 0009-0008-0392-5005

**ÖZET**

Yapılan bu çalışmada, Birleşik Krallık'ta geliştirilmiş olan Biten İlişkiye Duygusal Adaptasyon Ölçeği'nin (Emotional Adaptation to Relationship Dissolution Assessment (EARD) Millings et al., 2020) Türkçe'ye uyarlanması amaçlanmaktadır. Ölçek; bireyin var olan bir ilişkisini sonlandırması sonrası duygusal olarak içinde bulunduğu duruma nasıl uyum sağladığını, kişinin eski partneri hakkında, kendisi hakkında ve gelecek hakkında nasıl duygular geliştirdiğini ölçmektedir. Ölçülen özellik için, duygusal adaptasyon, boşanmaya duygusal adaptasyon ve ilişkinin bitmesine duygusal adaptasyon olmak üzere 3 başlık altında teorik bir temel hazırlanmıştır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde, on maddeden oluşan İngilizce dilindeki orijinal ölçek Türkçe diline çevrilmiş ardından çeviriyi değerlendirebilmek için ilk aşamada çevrilen Türkçe maddeler kullanılarak tekrardan İngilizce diline geri çevrilmiştir ve bu süreçlerde uzman görüşüne başvurulmuştur ve maddelerin Türkçe tercümelemleri son halini almıştır. Araştırma; uygun örnekleme tekniği ile oluşturulan, önemli bir ilişkisini sonlandırmış 211'i kadın, 148'i erkek, 1'i cinsiyetini belirtmek istemeyen olmak üzere 360 kişiden oluşmaktadır. Ölçeğin uyum geçerliği sınaması için Fisher'ın Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu kullanılmış ve  $r = -.77$  olarak hesaplanmıştır. Yapı geçerliğine dair doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin orijinal halinde de doğrulanmış olan tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Bu tek boyutlu yapı doğrulanırken bazı maddeler arasında kovaryans oluşturulması gerekmiştir. Güvenirlik hesaplamaları için yapılan analizler sonucu Cronbach's Alpha katsayısı  $\alpha = .90$  yüksek derecede iç tutarlılık var olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik analizleri için Cronbach's Alpha katsayısına ek olarak alt grup – üst grup madde analizi ve yarıya bölme analizleri de yapılmıştır ve ölçeğin güvenirliliği bu analizlerle hesaplanıp doğrulanmıştır. Bu bulgular bağlamında ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilir ve geçerli olduğu kanaatine varılmıştır ve kullanılmaya hazır hale getirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal adaptasyon, Boşanma, Ayrılık, İlişki Bitmesi

**ABSTRACT**

In this study, the aim is to adapt the Emotional Adaptation to Relationship Dissolution Assessment (EARD) developed in the United Kingdom by Millings et al. (2020) into Turkish. The scale measures how an individual emotionally adapts to their current situation after ending an existing relationship, as well as the emotions they develop about their former partner, themselves, and the future. The theoretical foundation for the measured characteristic includes emotional adaptation, emotional adaptation to divorce, and emotional adaptation to the end of the relationship, all categorized under three headings. In the process of adapting the scale into Turkish, the original English scale, consisting of ten items, was translated into Turkish and then back-translated into English using the translated Turkish items for evaluation. Expert opinions were sought during these processes, and the Turkish translations of the items were finalized. The research consists of 360 participants, created using an appropriate sampling technique, including 211 females, 148 males, and 1 individual who preferred not to disclose their gender, all of whom have terminated an important relationship. Fisher's Divorce Adjustment Scale - Short Form was used to test the convergent validity of the scale, and it was calculated as  $r = -.77$ . Confirmatory factor analysis confirmed the one-dimensional structure of the scale, which had also been verified in its original form. However, to confirm this one-dimensional structure, covariances needed to be established between some items. Reliability analyses resulted in a high degree of internal consistency with a Cronbach's Alpha coefficient of  $\alpha = .90$ . In addition to the Cronbach's Alpha coefficient for reliability analysis, sub-group – upper-group item analysis and split-half analyses were also conducted, and the reliability of the scale was calculated and confirmed through these analyses. In light of these findings, it is concluded that the Turkish version of the scale is reliable and valid, and it is ready for use.

**Keywords:** Emotional adaptation, Divorce, Separation, Relationship Dissolution

## **GİRİŞ**

Duygusal adaptasyon, bireyin hayatındaki değişimler sonrası oluşan koşullara uyum sağlayabilmesi amacıyla yaşadığı stresi yönetebilmesi, pozitif duygu durumu oluşturup sürdürebilmesi ve bunlar aracılığıyla genel anlamda psikolojik sağlığına destek olması durumudur. (Aldao & Nolen Hoeksema, 2012; Bonanno & Mancini, 2012; Tugade & Fredrickson, 2004). Bireyin yaşadığı stresli durumları algılayışı, bu durumlarla başa çıkma stratejileri ve yine bu stresli olaylarla yüzleşme biçimi duygusal adaptasyonun düzeyi üzerinde etkilidir. Yapılan araştırmalar, pozitif duyguların, kişilerin stresle başa çıkmasında yardımcı olduğunu ve aynı zamanda da duygusal adaptasyon düzeyini arttırdığını göstermiştir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Kişinin duygusal adaptasyon becerileri, yeni bir arkadaş çevresine, yeni bir iş çevresine, girilecek yeni yaşam dönemine, yaşanılması olası stresli durumlara, hayattaki değişimlere uyum sağlama konusunda önemli bir rol oynar (Lazarus ve Folkman, 1984). Kısaca duygusal adaptasyonun hem psikolojik açıdan hem sosyallik açısından çok önemli olduğunu söylemekle birlikte, duygusal adaptasyonu sağlayamamanın bir ruh hali bozukluğu anlamına gelmediğini göz ardı etmemek gerekir (Healy, 1985).

Duygusal adaptasyon, bireylerin yaşamlarındaki önemli ve stresli durumlara uyum sağlama süreci olmakla beraber, bu süreç, insanların zaman içinde yaşadıkları olumsuz duyguları ve yaşam olaylarından kaynaklanan stresi azaltmalarına yardımcı olur (Diener, Lucas ve Scollon, 2006; Frederick ve Loewenstein, 1999). Bu bağlamda duygusal adaptasyonun incelenmesi, bireylerin yaşam doyumları, mutlulukları ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri açısından önemlidir (Luhmann, Hofmann, Eid, ve Lucas, 2012).

Duygusal adaptasyon süreci, bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguları ve stresi azaltmalarına yardımcı olan çeşitli mekanizmalarla gerçekleşir. Bunlar arasında psikolojik savunma mekanizmaları, duygusal düzenleme ve bilişsel değerlendirme gibi süreçler bulunmaktadır (Bonanno ve Kaltman, 2007). Savunma mekanizmaları, bireylerin anksiyete, stres ve iç çatışmalarla başa çıkmak için bilinçdışı olarak kullandığı psikolojik stratejilerdir, bu stratejiler bireyin psikolojik dengesini korumasına yardımcı olur (Cramer, 2015). Duygusal düzenleme ise, bireylerin yaşadıkları duyguları bilinçli olarak yönetme ve düzenleme becerilerini ifade eder (Gross, 2015). Bilişsel değerlendirme ise, insanların yaşadıkları olayları yorumlayarak ve değerlendirerek duygusal adaptasyon süreçlerini etkileyebilecek bir faktördür (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygusal adaptasyon süreçleri, bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk seviyeleri üzerinde önemli etkiler yapabilir (Diener ve ark., 2006). Örneğin, araştırmalar, insanların yaşamlarında meydana gelen önemli olumlu ve olumsuz olaylardan sonraki duygusal adaptasyon süreçlerinin, yaşam doyumları ve mutluluk seviyeleri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermiştir

(Lucas, Clark, Georgellis, ve Diener, 2003). Bu bağlamda, duygusal adaptasyon süreçlerini destekleyen ve geliştiren faktörlerin, insanların yaşam doyumları ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yapabileceği düşünülmektedir (Luhmann ve ark., 2012).

Duygusal adaptasyon sürecini etkileyen ve destekleyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlar arasında sosyal destek, bireysel başa çıkma stratejileri ve kişilik özellikleri sayılabilir (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, ve Coifman, 2004). Sosyal destek, bireylerin yaşamlarındaki stresli olaylarla baş etmelerine yardımcı olan arkadaşlar, aile üyeleri ve diğer sosyal çevrelerden alınan yardım ve destektir (Cohen, 2004). Araştırmalar, sosyal destek düzeyinin yüksek olduğu bireylerin duygusal adaptasyon sürecinde daha başarılı olduğunu göstermektedir (Thoits, 2011).

Bireysel başa çıkma stratejileri de duygusal adaptasyon sürecini etkileyen önemli bir faktördür. Başa çıkma stratejileri, bireylerin stresli olaylar karşısında uyguladıkları davranışsal ve bilişsel tepkilerdir (Folkman ve Moskowitz, 2004). Etkili başa çıkma stratejileri, duygusal adaptasyon sürecini desteklerken, etkisiz başa çıkma stratejileri bu süreci olumsuz yönde etkileyebilir (Taylor ve Stanton, 2007).

Kişilik özellikleri de duygusal adaptasyon sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, psikolojik sağlık gibi kişilik özelliklerinin, bireylerin yaşadıkları stresli olaylar ve duygusal zorluklar karşısında daha başarılı bir adaptasyon süreci gösterdikleri belirlenmiştir (Bonanno ve ark., 2004). Bu nedenle, kişilik özellikleri de duygusal adaptasyon süreçleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir (Connor ve Davidson, 2003).

Biten bir ilişki sonrası kişinin ruh sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olan duygusal adaptasyon süreci, bireyin yaşadığı duygusal travmayı işlemesi ve yeni bir yaşam düzenine adapte olması gibi durumları içinde bulunduran ve öz saygıyı yeniden inşa etme, geçmiş ilişkiyi yeniden değerlendirme, yeni bir başlangıç yapma aşamalarını içeren bir süreçtir (Bonanno ve Kaltman, 1999; Mearns, 1991; Tashiro ve Frazier, 2003).

Öz-saygının yeniden inşası, biten bir ilişkinin ardından duygusal adaptasyon sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu süreç, kişinin kendini daha iyi hissetmesi ve yeni bir yaşam düzenine adapte olabilmesi için gereklidir (Marshall, 2012). Geçmiş ilişkinin yeniden değerlendirmesi, bireyin biten ilişkiden çıkan dersleri anlaması ve gelecek ilişkiler için farkındalığını artırması açısından önemlidir (Lewandowski ve ark., 2006). Yeni bir başlangıç yapma aşaması, bireyin geçmişi bırakıp yeni bir yaşam düzenine adapte olabilmesi için gereklidir (Mearns, 1991).

Boşanma, bireylerin yaşam boyu karşılaşılabileceği en stresli olaylardan biri olarak kabul edilir ve bu bağlamda boşanmaya duygusal adaptasyon süreci genellikle stres, depresyon ve anksiyete gibi duygusal tepkilerin hafiflemesi konusunda kişiye yardımcı olur (Amato, 2000; Blekesaune, 2008).

Bireyler, boşanmaya duygusal olarak nasıl adapte olduklarını anlamak, boşanmanın psikolojik sonuçlarını daha iyi anlamamızı sağlar (Amato ve Keith, 1991). Boşanma sonrası duygusal adaptasyon süreci, çocuk durumu, finansal durum, sosyal destek, bireysel farklılıklar ve çevresel faktörler dahil bir dizi faktör tarafından etkilenebilir (Hetherington, 2003; Kitson ve Morgan, 1990).

Duygusal adaptasyon süreci, boşanma sonrası bireylerin yaşamlarını yeniden düzenlemelerine yardımcı olur (Wallerstein ve Kelly, 1980). Bu süreçte, bireyler genellikle boşanmanın olumsuz etkilerine odaklanmak yerine, kendi yaşamlarında pozitif değişiklikler yaparak, öz yeterlilik duygularını arttırmaya ve boşanma sonrası yaşamlarını daha olumlu bir şekilde yönetmeye çalışırlar (Bandura, 1982; Masten, 2001).

Duygusal adaptasyon sürecinin daha iyi anlaşılması ve bu sürecin etkili bir şekilde desteklenmesi, bireylerin yaşamlarında meydana gelen zorluklar ve stresli durumlarla başa çıkma becerilerini sağlamak amacıyla önemlidir. Bu nedenle, duygusal adaptasyon süreçlerine yönelik araştırmalar ve uygulamalar, bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yapabilecek önemli bir alan olarak görülmektedir.

Duygusal adaptasyon hakkında bir ölçek uyarlanması, bireylerin duygusal adaptasyon yeteneklerini daha doğru ve güvenilir bir şekilde değerlendirmelerine, bu yeteneklerin farklı yaşam durumları ve koşullarında nasıl çalıştığını anlamalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca, duygusal adaptasyon sürecini etkileyen faktörleri belirlemek ve bu süreçle ilişkili psikolojik ve sosyal sonuçları incelemek için sağlam bir temel sağlar (Carver, Scheier, ve Weintraub, 1989). Duygusal adaptasyon ölçeğinin geliştirilmesi, psikologlar, danışmanlar ve araştırmacılar için önemli bir araç olacaktır. Bu ölçeğin kullanılarak yapılacak araştırmalar, duygusal adaptasyonun bireysel farklılıklarını ve gruplar arasındaki varyasyonları daha iyi anlamaya yardımcı olabilir (Larsen ve Prizmic, 2008).

Ayrıca, duygusal adaptasyon ölçeği, klinik uygulamalarda ve danışmanlık hizmetlerinde de kullanılabilir. Ölçek, terapistlerin ve danışmanların, danışanlarının duygusal adaptasyon becerilerini değerlendirmelerine ve bu becerileri geliştirmeye yönelik müdahalelerin etkinliğini ölçmelerine olanak tanıyacaktır (Folkman ve Moskowitz, 2004). Bu, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve genel yaşam doyumlarını ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olacaktır (Fredrickson, 2001).

Sonuç olarak, duygusal adaptasyon hakkında bir ölçek geliştirilmesi, bireylerin duygusal adaptasyon süreçlerini daha iyi anlamalarına ve bu süreçleri desteklemeye yönelik daha etkili stratejiler geliştirmelerine olanak sağlayacaktır. Bu ölçek, hem araştırma hem de uygulama

açısından değerli bir katkı sunarak, bireylerin yaşam kalitelerini ve psikolojik sağlıklarını artırmada önemli bir rol oynayabilir (Carver ve ark., 1989; Diener ve ark., 2006).

Literatür incelendiğinde ayrılığa ya da boşanmaya dair geliştirilen/uyarlanan ölçekler genellikle çok boyutlu ve genel uyum kavramı üzerinedir. Duygusal adaptasyonun önemi göz önünde bulundurulduğunda biten ilişkiye duygusal adaptasyonu ölçecek bir ölçek uyarlama gerekli görülmüştür. Bu çalışmanın amacı Biten İlişkiye Duygusal Adaptasyon Ölçeği'nin (Emotional Adaptation to Relationship Dissolution Assessment (EARD) Millings et al., 2020) Türkiye örnekleme uyarlanmasıdır. Uyarlama süresince şu sorulara cevap aranmıştır;

1. Biten İlişkiye Duygusal Adaptasyon Ölçeği güvenilir bir ölçek midir?
2. Biten İlişkiye Duygusal Adaptasyon Ölçeği geçerli bir ölçek midir?
3. Biten ilişkiye Duygusal Adaptasyon Ölçeği'nin tek faktörlü yapısı doğrulanıyor mu?

## YÖNTEM

### Evren ve Örneklem

Bu çalışmada, bir ölçeğin dilimize ve kültürümüze uyarlama süreci bir dizi adımda gerçekleştirildi. Uyarlanan ölçeğin geçerliğini saptamak için ölçüt geçerliği yöntemi kullanıldı. Türkçe örnekleme daha önce Yılmaz ve ark (2021) tarafından uyarlanan “Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu” kullanıldı. Ölçüt geçerliği için örneklem grubunu 42'si kadın, 18'i erkek ve cinsiyetini belirtmek istemeyen 1 kişi olmak üzere 61 kişi oluşturdu. Örneklem belirlenirken uygun örnekleme tekniği kullanıldı. Son olarak, ölçeğin psikometrik özellikleri incelendi. Güvenirlik analizi için Cronbach Alpha katsayısı hesaplandı. Geçerlik için ise Doğrulayıcı Faktör Analizleri yapıldı. Doğrulayıcı faktör analizi ve Cronbach Alpha analizi için 211'i kadın, 148'i erkek ve cinsiyetini belirtmek istemeyen 1 kişi olmak üzere toplam için 360 kişilik örneklem grubu oluşturuldu. Örneklem grubu oluşturulurken uygun örnekleme tekniği kullanıldı. Örneklem demografik özelliklerine dair bazı tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de mevcuttur.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik özellik	n	%
Yaş		
18-30	40	11.1
31-45	176	48.9
46-65	140	38.9

66 ve Üstü	4	1.1
İlişkiyi kim bitirdi		
Ben	241	66.9
Eski partnerim	119	33.1
Cinsiyet		
Kadın	211	58.61
Erkek	148	41.11
Belirtmek istemiyorum	1	.28
Çocuk sahibi olma		
Var	216	60.00
Yok	144	40.00
İlişki bitiş süresi		
0-6 ay	95	26.4
6-12 ay	38	10.6
1 seneden fazla	32	8.9
2 seneden fazla	27	7.5
3 seneden fazla	168	46.7

## Veri Toplama Araçları

### *Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu*

Fisher (1978) tarafından bireylerin boşanmaya karşı duygusal ve sosyal uyum düzeylerini ölçebilmek için geliştirilmiştir. Yılmaz ve ark (2021) tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılarak Türkiye örneklemine uyarlanmıştır. *Kendilik değeri, güven ve yakınlık, öfke, ilişkiden duygusal ayrışma, yas* olmak üzere 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekteki uyarılara beşli Likert Ölçeği aracılığıyla tepki vermişlerdir (1=Her Zaman, 2=Genellikle, 3=Bazen, 4=Nadiren, 5=Hiçbir Zaman). Ölçekte alınan puan arttıkça uyumun arttığı varsayılmıştır. Ölçekte her boyut 5 madde ile temsil edilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha analizi için elde edilen istatistikler; Ölçeğin geneli için  $\alpha = .91$ , yas alt boyutu için  $\alpha = .84$ , ilişkiden kopma alt boyutu için  $\alpha = .90$ , öfke alt boyutu için  $\alpha = .81$ , öfke alt boyutu için  $\alpha = .81$  son olarak güven ve yakınlık alt boyutu için  $\alpha = .81$  olarak hesaplanmıştır (Yılmaz ve ark, 2021).

### *Biten İlişkiye Duygusal Adaptasyon Ölçeği*

Millings et al. (2020) tarafından bireylerin bitmiş bir ilişkisine sağladığı duygusal adaptasyonu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında uyarlanacak olan bu ölçek tek boyut ve 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekteki maddelere 0-100% arasında puanlama yaparak tepki vermişlerdir. Ancak uyarılama yapılırken veriler beşli likert ölçek şeklinde



toplanmıştır (1= Kesinlikle Katılmıyorum ile 5= Kesinlikle katılıyorum). Ölçekte alınan puan arttıkça duygusal adaptasyonun artacağı varsayılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha analizi için elde edilen istatistik:  $\alpha = .84$  olarak hesaplanmıştır.

## **İşlem**

Ölçek dilimize 5 ayrı uzman tarafından ayrı ayrı çevrildi. Çeviriler “İngilizce Dili ve Edebiyatı” bölümü mezunu uzmanlar tarafından gerçekleştirildi. Çevirmenler çevirileri yaparken hem anlambilimsel şartları hem de deyimsel söylemleri göz önünde bulundurdular. 4 alan uzmanı tarafından çevirileri değerlendirmek için bir uzman paneli gerçekleştirildi. Uzmanlar 5 ayrı çeviriyi ayrı ayrı inceledi ve sentezlemeye çalıştı. Uzmanlar hem çevirinin doğruluğunu hem de ölçeğin kültürel uygunluğunu değerlendirdi. Panelde psikoloji alanında deneyime ve bilgiye sahip profesyoneller bulunmaktaydı. Uzmanlar, ölçeğin dilimize ve kültürümüze uygun olup olmadığını belirlemek için birlikte çalıştılar. Son olarak da bu bağlam çerçevesinde ölçeğin son Türkçe maddelerden oluşan halini tamamladılar. Uzman panelinden sonra karar verilen çevrilmiş maddelerin doğruluğunu kontrol etmek ve çeviri hatalarını en aza indirmek için, çeviri orijinal diline geri çevrildi. Bu ters çeviri, orijinal dilde akıcı olan ve ölçeğin orijinal dilini konuşan, ancak çeviri sürecine dahil olmayan 3 ayrı uzman tarafından yapıldı ve herhangi bir uyuşmazlığa rastlanılmadı. Ölçek, dilimize ve kültürümüze uygunluğunu değerlendirmek için 25 kişiden oluşan ön uygulama grubuna uygulandı. Bu grup, ölçeğin hedef kitlesi olan bireylerden oluşuyordu. Katılımcılar, ölçekteki her bir maddenin anlaşılabilirliğini ve uygunluğunu değerlendirdiler. Herkes için anlaşılır olduğuna dair geri dönütler alındı. Ölçeğin maddelerinin açık ve net olmasına dair bir “Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü” mezunundan görüş alındı. Bu görüşler sonrası ölçeğin ikinci maddesi revize edildi.

## **BULGULAR**

Güvenirlilik çalışması için Crombach's Alpha iç tutarlılık kat sayısı hesaplanmıştır ve yarıya bölme analizi yapılmıştır. Geçerlik çalışması içinse ölçüt geçerliği ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bununla ilgili detaylı bulgular aşağıda verilmiştir.

### **Geçerlik**

Geçerlik analizleri için ölçüt geçerliği çalışması yapılmıştır. “Biten ilişkiye duygusal adaptasyon ölçeğine verilen toplam puan ile “Fisher’in boşanmaya/ayrılığa uyum ölçeği-kısa formuna verilen toplam puan” arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığı basit korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları göstermiştir ki bu iki ölçek arasında anlamlı ve negatif yönlü bir yüksek düzeyde ilişki vardır ( $r = -.77, p < .05$ ). Buna ek olarak uyarlanan “Biten İlişkiye Duygusal Adaptasyon” ölçeğinin toplam puanı ile ölçüt olarak belirlenen ölçeğin bizim ana değişkenimizle yakından ilgili olan ilişkiden duygusal ayrışma alt



boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $r = -.070, p < .05$ ). Korelasyon istatistiklerine dair tablolar aşağıda Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2**

Ölçüt Geçerliği Korelasyon Tablosu

Ölçek	N	X	SS	1.	2.	3.
1. BİDA	60	32.15	6.77	1	-.77*	-.70*
2. FBAU	60	59.95	14.23	-.77*	1	.75*
3. FBAU	60	10.68	4.76	-.70*	.75*	1

(İlişkiden duygusal ayrışma alt boyutu)

\*. Korelasyon  $p < 0.05$  seviyesine göre anlamlı (2-tailed).

BİDA: Biten İlişkiye Duygusal Adaptasyon Ölçeği

FBAU: Fisher’ın Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği

Ölçüt geçerliğinde uyarlanan ölçekle benzer yapıyı ölçen başka bir ölçek arasında anlamlı ilişki bulunmasının ardından doğrulayıcı faktör analizi için ayrıyeten toplanan 360 kişilik örneklem kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi çalışması yapıldı. Uyum değerleri kontrolü sonrası ölçeğin tek faktörlü yapısı uyum indekslerine uygun bir şekilde doğrulanmıştır ( $\chi^2/sd= 2.92$ ), (RMSEA=.73, NFI= .95), (CFI= .96), (IFI= .96), (RFI= .92), (GFI= .95) ve (AGFI= .91) (Browne & Cudeck, 1992; MacCallum, Browne & Sugawara, 1996; Kline, 2023). Kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşabilmek için, kez kovaryans oluşturma işlemi yapılmıştır. Madde 1 ve madde 2 arasında, madde 3 ve madde 10 arasında ve son olarak da madde 7 ve madde 8 arasında kovaryans oluşturulmuştur. Kovaryans oluştururken, örneklemin özelliklerini, değişkenlerin ölçeklenmesini ve analizin amacını dikkate almak önemlidir (Tabachnick, Fidell & Ullman 2013). Yanıltıcı sonuçları önlemek için bu faktörler dikkatlice değerlendirilmeli ve analizlere uygun şekilde uygulanmalıdır. Bu bağlamda kovaryans oluştururken yaptığımız teorik temellendirme tartışma bölümünde mevcuttur.

Şekil 1’de görüldüğü üzere faktör yükleri .62 ile .76 arasında değerler almıştır. Normalde 0.40 üzeri değer alındığında yeterli seviyede olan bu faktör yükleri için faktörün toplam varyansın yarısını açıkladığı 0.50 değeri ve üstü ideal olan değer olarak belirlenmiştir ve bu bağlamda faktör yüklerimiz ideal bir şekilde dağılmıştır (Brown, 2015; Hair Jr., Black, Babin, & Anderson, 2010). Bu değerler sonrası herhangi bir madde çıkarılmaması kararı alınmıştır.

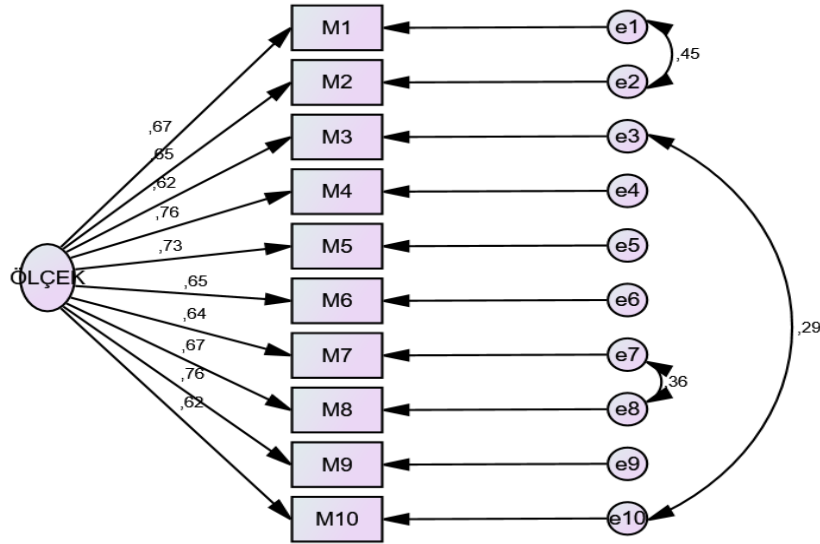
Doğrulayıcı faktör analizinin uyum indekslerine dair ayrıntılı bilgiler Tablo 3’te, faktör analizi sonrası ortaya çıkan faktör yükleri ise Şekil 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 3**

Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri Tablosu

Uyum Ölçütleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Model Değeri
$\chi^2/sd$	$0 < \chi^2/sd < 2$	$3 < \chi^2/sd < 5$	2.92
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.5$	$0.5 < RMSEA < 0.8$	.73
NFI	$0.95 < NFI < 1$	$0.90 < NFI < 0.95$	.95
CFI	$0.95 < CFI < 1$	$0.90 < CFI < 0.95$	.96
IFI	$0.95 < IFI < 1$	$0.90 < IFI < 0.95$	.96
RFI	$0.95 < RFI < 1$	$0.90 < RFI < 0.95$	.92
GFI	$0.95 < GFI < 1$	$0.90 < GFI < 0.95$	.95
AGFI	$0.95 < AGFI < 1$	$0.90 < AGFI < 0.95$	.91

**Şekil 1.** Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



## Güvenirlilik

Uyarlanan ölçeğin iç tutarlılığını saptamak için 571 kişiden oluşan örneklem grubunun verileri kullanılmıştır. Bu analiz sonucu Cronbach Alpha katsayısı  $\alpha = .90$  yüksek derecede güvenilir ve kabul edilebilir olarak hesaplanmıştır (Tavakol & Dennick, 2011). Ayrıca ölçekten herhangi bir madde çıkarılması durumunda oluşan Alpha değerlerinin hiçbirisi 10 madde üzerinden oluşan Alpha değerinden yüksek değildir. Cronbach's Alpha analizlerine ilişkin tablo aşağıda Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir. Yarıya bölme analizinde ise maddeler tek sayı ve çift sayı olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Tek sayılardan oluşan grubun Cronbach's Alpha katsayısı  $\alpha = .81$ , çift sayılardan oluşan grubun Cronbach's Alpha katsayısı ise  $\alpha = .80$  bulunmuştur. İki grup arasındaki korelasyon ise ( $r = .85$ ) olarak hesaplanmıştır. İki grup arasındaki korelasyon katsayısını testin tamamına dair bir güvenirlilik katsayısına çeviren Sperman-Brown tahmin formülü ise .92 olarak hesaplanmıştır. Bu formül katsayısının genellikle .70 ve üzerinde olması kabul edilebilir bir güvenirlilik sonucu olarak yorumlanır (Nunnally & Bernstein, 1994). Yarıya bölme analizine dair istatistikler Tablo 6'da verilmiştir. Son olarak güvenirlilik için madde

toplam korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Grup toplam puanlarına göre en yüksek olanlar üstten %27 en düşük olanlar da alttan %27 olmak üzere iki gruba ayrılıyor, ardından bu gruplar arasında t testi yapılıyor ve sonrasında da madde toplam korelasyon analizleri yapılıyor. Bu analizler sonucu yapılan t testinde iki uç grup arasında anlamlı bir fark vardır sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Aynı zamanda düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayısına bakıldığında .75 ile .88 arasında değişen değerler karşımıza çıkmakta ve bu değerler 0,40 sınırının üzeri olduğu için mükemmel bir madde ayırt edicilik olduğu söylenebilir (Ebel, 1972).

Detaylı istatistikler Tablo 7 ve Tablo 8’ de verilmiştir.

**Tablo 4**

Cronbach’s Alpha Tablosu

Cronbach's Alpha	Maddeler	X	Madde Toplam Korelasyonu	Standart Sapma
.90	Madde 1	4.15	.64	1.06
	Madde 2	4.01	.63	1.13
	Madde 3	3.69	.61	1.35
	Madde 4	3.35	.71	1.44
	Madde 5	3.83	.67	1.31
	Madde 6	3.15	.61	1.28
	Madde 7	2.77	.64	1.42
	Madde 8	2.70	.65	1.42
	Madde 9	3.62	.71	1.37
	Madde 10	3.71	.61	1.20

**Tablo 5**

Madde Silinmesi Sonrası Cronbach’s Alpha Değeri

Maddeler	Madde Silinirse Cronbach’s Alpha
Madde 1	.89
Madde 2	.89
Madde 3	.89
Madde 4	.88
Madde 5	.89
Madde 6	.89
Madde 7	.89
Madde 8	.89
Madde 9	.88
Madde 10	.89

**Tablo 6**

Yarıya Bölme Analizi Tablosu

	1.Parça		2.Parça	
	$\alpha$	Madde Sayısı	$\alpha$	Madde Sayısı
	.81	5 <sup>a</sup>	.80	5 <sup>b</sup>
Korelasyon		.85		
Spearman- Brown Katsayısı		.92		

**Tablo 7**

Alt Grup- Üst Grup Madde Analizi t- testi Tablosu

Madde	Grup	N	X	SS	SH
M1	Alt grup	96	3.16	1.10	.11
	Üst grup	96	4.92	.27	.03
M2	Alt grup	96	2.90	1.10	.11
	Üst grup	96	4.84	.47	.47
M3	Alt grup	96	2.38	1.13	.11
	Üst grup	96	4.79	.52	.053
M4	Alt grup	96	1.84	.89	.090
	Üst grup	96	4.66	.69	.069
M5	Alt grup	96	2.45	1.10	.11
	Üst grup	96	4.77	.76	.76
M6	Alt grup	96	2.03	.92	.93
	Üst grup	96	4.16	1.01	.10
M7	Alt grup	96	1.53	.61	.62
	Üst grup	96	4.24	.97	.98
M8	Alt grup	96	1.45	.54	.055
	Üst grup	96	4.13	1.07	.11
M9	Alt grup	96	2.04	.99	.10
	Üst grup	96	4.69	.71	.072
M10	Alt grup	96	2.60	1.05	.11
	Üst grup	96	4.69	.58	.59

**Tablo 8**

Alt Grup Üst Grup Madde Analizi Toplam Korelasyon Tablosu

Madde	Düzeltilmiş	X	SS	Alt- Üst Madde
	Madde Toplam Korelasyonu			Ayırt Edicilik İndeksi

M1	.77	4.04	1.19	-15.31*
M2	.76	3.87	1.28	-16.19*
M3	.76	3.58	1.49	-19.10*
M4	.88	3.25	1.62	-24.82*
M5	.81	3.61	1.49	-17.43*
M6	.75	3.10	1.44	-15.40*
M7	.83	2.89	1.58	-23.34*
M8	.84	2.79	1.59	-22.15*
M9	.85	3.37	1.58	-21.51*
M10	.77	3.65	1.35	-17.22*

$p < 0.05$

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Ölçek uyarılmanın karmaşıklığı, farklı dilleri, kültürleri ve toplumları anlamaya yönelik bir araştırma çerçevesinde önemli bir yer tutar. Araştırmaların globalleşmesi ve uluslararası örneklem dağılımları kullanılması, ölçek uyarılma sürecini daha da önemli hale getirmiştir (Hambleton, 2005). Ölçek uyarılma, bir ölçeğin orijinal dil ve kültüründen başka bir dile veya kültüre aktarılmasını ifade eder. Bu süreç, hem dil çevirisi hem de kültürel uyumu içerir ve asıl hedef, orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerini korurken farklı bir kültürel bağlamda geçerli ve güvenilir bir ölçek oluşturmaktır (van de Vijver & Leung, 1997).

Ölçek uyarılma süreci genellikle dil çevirisi, geri çeviri, deneme uygulamaları, pilot çalışmalar ve nihai uygulamaları içerir (Beaton et al., 2000). Bu adımların her biri, ölçeğin yeni dil ve kültürde etkin bir şekilde işlev görmesini sağlar. Bu bilgiler ışığında ölçeğin çevirileri “İngiliz Dili ve Edebiyatı” bölümünden mezun ve söz konusu yabancı dile hakim uzmanlar tarafından yapılmıştır. Geri çeviriler ise ilk çeviri yapanlardan bağımsız bir şekilde yine aynı yeterliliğe sahip uzmanlar tarafından gerçekleştirilmiştir. Var olan çevirilerle ölçek için pilot çalışma yapılmış olup ilgili örnekleme bu maddelerin anlaşılabilirliği ve gerekliliği hakkında geri dönüşler alınmıştır. Bu geri dönüşlerin hepsi maddelerin var olan duruma uyumlu ve anlaşılır olduğu yönünde olmuştur. Ardından ölçeğin çevirileri “Türk Dili ve Edebiyatı” bölümü mezunu ve bu alanda uzman kişiler tarafından incelenmiştir ve bir maddesinde anlaşılabilirliği arttırmak için değişiklik yapılmıştır. Son çeviride “İlişkiyi bitirdiğim için suçlu hissediyorum.” olarak karar verilen maddenin doğru bir ifade olmadığı belirlendi. Çünkü ölçeğin hedef kitlesi bir ilişkisi sonlanan kişilerden oluşmakta. Eğer ki ifade böyle yazılırsa bu ifadenin ilişkiyi kendisi bitirenlere hitap eden bir ifade olacağı ve soruların tutarlılığını bozacağı kanaatine varıldı. Bu sebepten dolayı bu ifade hedef kitleye uygun olacak şekilde “İlişki bittiği için suçlu hissediyorum.” olarak değiştirildi.

Ölçek uyarılmanın bir parçası olarak, bir ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği dikkate alınmalıdır. İlgili literatür, orijinal ölçeğin iç tutarlılığı, güvenilirliği, geçerlilik ve faktör yapısı gibi

psikometrik özelliklerinin uyarlanan ölçekte korunmasının gerekliliğini vurgular (Brislin, 1970). Geçerlik için başvuru ölçüt geçerliği yönteminde ölçüt olarak belirlenen Fisher'ın Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu kullanılmış ve  $r = -.77$  olarak hesaplanmıştır. Nunnally (1978)' e göre korelasyon katsayısı  $|0.70|$  veya daha yüksek olduğunda, bu durum ölçüt geçerliğinin kabul edilebilir bir düzeyde olduğunu gösterir. Bu bilgiyi göz önünde bulundurduğumuzda geçerlik için yapılan ölçüt geçerliği uygulamasında uyarlama çalışması kapsamında olan ölçek bu testten başarıyla geçmiştir. Ancak ölçüt olarak belirlenen ölçeğin her alt boyutu ile olan korelasyona bakıldığında sadece ilişkiden duygusal olarak ayrışma alt boyutu ile  $.70$ 'in üstünde korelasyon hesaplanmıştır. Yas, öfke, güven ve yakınlık son olarak da kendilik değeri alt boyutları ile olan korelasyon sırasıyla;  $r = .65$ ,  $r = .49$ ,  $r = .43$ ,  $r = .31$  olarak hesaplanmıştır. Temel duygular, insan deneyimini ve davranışlarını şekillendiren güçlü kuvvetlerdir (Ekman, 1999). Evrimsel bir bakış açısına göre, temel duyguların yaşamımızda oynadığı rol, hayatta kalma ve üreme başarımızı artırmaya yardımcı olur (Cosmides & Tooby, 2000). Ekman (1992) yaptığı çalışmalar sonucunda altı temel duygu belirlemiştir: mutluluk, üzüntü, korku, nefret, şaşkınlık ve nefret. Bu duyguların her biri, belirgin yüz ifadeleri ile birlikte gelir ve bu, duyguların evrensel olarak anlaşılabilir olmasını sağlar. Öte yandan, bazı duyguların kültürel bağlama bağlı olduğu ve bu nedenle tüm topluluklarda evrensel olarak anlaşılabilirliği öne sürülmüştür (Russell, 1991). Bununla birlikte, daha çok sayıda temel duygu olduğunu öne süren farklı modeller de vardır. Örneğin, Plutchik (2001) sekiz temel duygu öne sürmüştür: mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık, nefret, bekleyiş ve güven. Temel duygulardan öfke ile birçok temel duyguyu içinde barındıran yas sürecini göz önünde bulundurduğumuzda duygusal adaptasyonu ölçen ölçeğimizin bu iki alt boyut ile daha fazla ilişkili çıkması aslında açıklanabilir ve öngörülebilir bir durum. Uyarlama çalışması için oluşturulan örneklem üzerinden yapılan iç tutarlılık analizleri sonucu  $\alpha = .90$  tespit edilmiştir. Orijinal ölçeğin analizlerinde ise  $\alpha = .84$  olarak hesaplanmıştır (Millings et al. 2020). Cronbach Alpha katsayısının  $.70$  ve üzeri olması, genellikle bir ölçeğin iç tutarlılığı için sınır ölçüt kabul edilir (George & Mallery, 2003). Bu bağlamda iç tutarlılık analizleri sonucu hem uyarlama çalışmasında hem de orijinal ölçeğin geliştirilmesi çalışmasında birbirine oldukça yakın ve tutarlı denmesi için ölçüt olarak belirlenen sınırın üstünde sonuçlar vermiştir. Faktör yapısı için ölçeğin orijinalinde yapılan faktör analizleri sonrası var olan 10 maddenin tamamı atılmaksızın ölçekte tutuldu ve ölçeğin tek faktörlü bir yapısı olduğu tespit edildi (Millings et al. 2020). Uyarlama çalışmasında faktör yapısını doğrulamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonrası ise ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Faktör analizi oluştururken birbiri ile yakından ilişkili duygular arasında kovaryans oluşturulmuştur. Madde 1 ve madde 2'de ölçülen utanç ve suçluluk duyguları, insan davranışları üzerinde önemli bir etkisi olan karmaşık durumları temsil eder (Tangney & Dearing, 2002). Her iki duygu da genellikle belirli bir eylem veya durumla ilgili olumsuz düşüncelere yol açar (Lewis, 1971). Bu düşünceler genellikle kişinin kendine yönelik değerlendirmelerini ve diğerlerinin kendisini nasıl gördüğünü etkiler. Bu durum hem utançta hem de suçlulukta gözlemlenebilir. Bir başka önemli benzerlik, her iki duygunun da ahlaki değerleri ve etik standartları belirlemede önemli bir rol oynamasıdır



(Tangney & Dearing, 2002). Ayrıca, utanç ve suçluluk genellikle kişinin sosyal ilişkilerini ve sosyal statüsünü etkileyen durumlarla bağlantılıdır (Scheff, 2003). Her iki durumda da, bir kişi genellikle sosyal kabul görmeme veya reddedilme korkusu yaşar. Son olarak, her iki duygu da genellikle belirli psikolojik durumlarla ilişkilidir. Örneğin, suçluluk ve utanç genellikle depresyon, anksiyete ve öz-saygı sorunlarıyla bağlantılıdır (Kubany & Watson, 2003; Tracy & Robins, 2004). Sonuç olarak, suçluluk ve utanç arasındaki benzerlikler ahlaki değerlendirme, sosyal etkileşim ve psikolojik durumlar gibi alanlarda bulunabilir. Her iki duygusal durumun da insan davranışlarını ve toplum içindeki rolünü şekillendirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bilgi bağlamında oluşturulan kovaryans değerlendirilirse zaten duygusal olarak adapte olabilmeyi ölçen ilgili bu iki maddenin karşılıklı olarak artarak ya da azalarak puanlanması hem duyguların işlevine bakıldığında anlaşılabilir bir durumdur. 7. ve 8. Maddelerde ölçülen kırgınlık ve hayal kırıklığı arasındaki kovaryans, genellikle bu iki duygusal durumun örtüşen tetikleyicilere yanıt olarak gelişmesi nedeniyle ortaya çıkar (Scherer, Schorr, & Johnstone, 2001). Hem kırgınlık hem de hayal kırıklığı, genellikle beklentilerin karşılanmaması durumlarında ortaya çıkar. Kırgınlık, genellikle başka bir kişi tarafından yapılan bir eylemin veya eylemsizliğin beklentileri karşılamaması durumunda gelişirken, hayal kırıklığı genellikle genel bir hedefin veya beklentinin karşılanmaması sonucunda gelişir (Ortony, Clore, & Collins, 2022). Kırgınlık ve hayal kırıklığı arasındaki bu etkileşim, genellikle bir kişi için önemli olan bir hedefe ulaşma sürecinde karşılaşılan engellerin ve beklentilerin karşılanmamasının benzer duygusal yanıtları tetiklemesi nedeniyle kovaryansa yol açar (Lazarus, 1991). 3. ve 10. Maddelerde ölçülen rahatlık ve gelecekte ümitli olma durumları arasındaki kovaryans, psikolojik iyi oluşun birçok boyutunun birbirine bağlı olduğunu gösteren geniş bir literatürle desteklenebilir (Keyes, 2007). Rahatlık hali, genellikle daha düşük stres seviyeleri, daha az anksiyete ve daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkilidir (Cohen & Pressman, 2006). Bu duygusal durumlar, kişinin gelecekle ilgili olumlu beklentiler geliştirmesini ve böylece daha ümitli olmasını kolaylaştırabilir (Snyder et al., 2002). Yani, bireyler genellikle kendilerini rahat hissettiklerinde, geleceğe dair daha olumlu bakış açılarına sahip olabilirler. Bu durum, bu iki değişken arasında kovaryansın oluşmasının muhtemel bir nedenidir. Ancak, bu ilişkinin tam doğası ve onu etkileyen faktörler hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Demografik özelliklere göre örneklemimizi yeniden gruplandırdığımızda kadınların ve erkeklerin test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur sonucuna ulaşıldı. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalarda duygu düzenlemenin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erpınar, 2017; Uyar, 2019; Seçim, 2020). Yapılan başka bir araştırmaya göre duygu düzenlemenin bir boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ve aynı araştırmada duygusal adaptasyonu kolaylaştıran bilişsel esnekliğin ölçek puan ortalamalarının da cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. (Anayurt, 2017). Duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmada ise yine benzer sonuçlar bulunmuştur (Gür, Öztürk Altınayak ve Ejder

Apay, 2019). Ancak bu çalışmalarda genel toplam puan olarak bir farklılık olmasa da cinsiyetin bazı alt boyutlarda farklılık yarattığı sonucuna da ulaşılmıştır. Bir diğer saptanan sonuç ise çocuğu olan ilişkisi bitmiş bireylerin ve çocuğu olmayan ve ilişkisi bitmiş olan bireylerin test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Örneklemimizde her ne kadar böyle bir sonuca ulaşırsak da, benzer bir çalışmada çocuk sahibi olmanın ayrılığa uyum sağlamakta anlamlı bir farklılık oluşturduğuna dair bir sonuca ulaşılmıştır (Aktaş, 2011). Boşanmayla ilgili yapılan bu çalışmada sonraki uyum süreci sadece duygusal değil aynı zamanda sosyolojik bir çerçevede ele alınmıştır, bu farklılığın bu çerçeve farklılığı olduğu düşünülmektedir.

Ölçüt geçerliği için kullanılan ölçeğin çalışmalarına bakıldığı zaman ve giriş bölümünde temellendirilen teoriye bakıldığında uyarlanan bu ölçek vasıtasıyla diğer araştırmacılara şunlar önerilebilir;

1. İlişkisi bitenlerin duygusal adaptasyonu ile depresyon, kaygı ve stres ile arasındaki ilişkinin incelenmesi.
2. İlişkisi bitenlerin duygusal adaptasyonu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi.
3. İlişkisi bitenlerin duygusal adaptasyonu ile yaşamdan memnuniyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
4. İlişkisi bitenlerin duygusal adaptasyonu ile irrasyonel düşüncelerinin ve bilişsel çarpıtmalarının arasındaki ilişkinin incelenmesi.
5. Yapılan literatür çalışmalarında “duygusal adaptasyon” değişkenine dair Türkçe literatür oldukça kısıtlı. Türk literatürünün gelişmesi adına bu değişkeni temellendirecek yönde araştırma yapılması önerilebilir.
6. Biten ilişkinin devam etme süresine göre duygusal adaptasyonun farklılaşp farklılaşmadığı incelenebilir.

## **KAYNAKLAR**

Aktaş, Ö. (2011). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler. (Yüksek lisans tezi). <http://hdl.handle.net/20.500.12397/7155>

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition Emotion*, 27 (4), 753–760. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.739998>

Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 26-46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62 (4), 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>

Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). <http://hdl.handle.net/20.500.12575/73406>

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.37.2.122>

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25 (24), 3186-3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>

Blekesaune, M. (2008). Partnership transitions and mental distress: Investigating temporal order. *Journal of Marriage and Family*, 70 (4), 879-890. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00533.x>

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125 (6), 760-776. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.6.760>

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21 (5), 705-734. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3)

Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15 (7), 482-487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>

Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121 (2), 369-375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>.

Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 185-216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>

Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford publications.

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological methods & research*, 21 (2), 230-258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59 (8), 676-684. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.8.676>

Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current directions in psychological science*, 15 (3), 122-125. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00420.x>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: a control-process view. *Psychological review*, 97(1), 19-35. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.97.1.19>

Cosmides, L., & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 91–115). Guilford Press.

Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic psychiatry*, 43(4), 523-552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61 (4), 305-314. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.61.4.305>

Ebel, R. L. (1972). *Essentials of educational measurement*. Prentice-Hall.

Erpinar, Z. (2017). Duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: Yaş ve cinsiyet farklılıkları. (Yüksek lisans tezi) <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/90197>

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55 (6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.6.647>.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55 (1), 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). 16 Hedonic adaptation. Kahneman, D., Diener, E., ve Schwarz, N. (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 302–329. Russell Sage Foundation.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6 (3), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). John Wiley & Sons Ltd.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26 (1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gür, E. Y., Öztürk Altınayak, S. ve Ejder Apay, S. (2019). Duygusal zekanın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi , 8 (2) , 35-42. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/46106/442048>

Hair Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis. Prentice Hall.

Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (Eds.). (2004). Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment. Psychology Press.

Healy, J.M. (1985) Emotional adaptation to life transitions and cognitive performance. Boston University.

Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52 (4), 318-331. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00318.x>

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6 (1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.

Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62 (2), 95-108. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.62.2.95>

Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 52 (4), 913-924. <https://doi.org/10.2307/353310>

Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.

Kubany, E. S., & Watson, S. B. (2003). Guilt: Elaboration of a multidimensional model. *Psychological Record*, 53(1), 51-90.

Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. M. Eid ve R. J. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* (pp. 258–289). The Guilford Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.

Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review*, 58 (3), 419-438.

Lewandowski, G. W., Jr., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13 (3), 317-331. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00120.x>

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 527-539. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.3.527>

Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (3), 592-615. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025948>

MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods*, 1(2), 130-149. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1082-989X.1.2.130>

Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: associations with post breakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (10), 521-526. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (2), 327-334. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.2.327>

Millings A, Hirst SL, Sirois F, Houlston C (2020) Emotional adaptation to relationship dissolution in parents and non-parents: A new conceptual model and measure. *Plos One* 15 (10): <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239712>

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (2022). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge university press.

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89 (4), 344-350. [https://ui.adsabs.harvard.edu/link\\_gateway/2001AmSci..89..344P/doi:10.1511/2001.4.344](https://ui.adsabs.harvard.edu/link_gateway/2001AmSci..89..344P/doi:10.1511/2001.4.344)

Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological bulletin*, 110 (3), 426–450. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.110.3.426>



Scheff, T. J. (2003). Shame in self and society. *Symbolic interaction*, 26 (2), 239-262.  
<https://doi.org/10.1525/si.2003.26.2.239>

Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (Eds.). (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford University Press.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60 (4), 570-585. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.4.570>

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 505-524.  
<https://doi.org/10.37217/tebd.716151>

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Pearson.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford press.

Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10 (1), 113-128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://doi.org/10.5116%2Fijme.4dfb.8dfd>

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3 (1), 377-401.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52 (2), 145-161.  
<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15 (2), 103-125.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502_01)

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). <https://hdl.handle.net/20.500.12415/241>

Van de Vijver, F. J., & Leung, K. (2021). *Methods and data analysis for cross-cultural research* (Vol. 116). Cambridge University Press.



Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B. (1980). *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*. Basic Books.