|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kesinlikle Katılmıyorum (1) | Katılmıyorum (2) | Kararsızım (3) | Katılıyorum (4) | Kesinlikle Katılıyorum (5) |
| 1. İlişkimi bir arada tutamadığım için utanmış hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. İlişki bittiği için suçlu hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. İlişki bittiği için rahatlamış hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. Bundan sonra ne olacağı hakkında endişeli hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. Kaybettiğim şeyin üstesinden gelemeyeceğimi hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. Eski partnerime kızgın hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. Eski partnerime karşı kırgın hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. Durumumdan dolayı hayal kırıklığına uğramış hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. İlişkim bittiği için başarısızlık hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 1. Gelecek ile ilgili ümitli hissediyorum. |  |  |  |  |  |

**Puanlama:** Madde 1,2,4,5,6,7,8,9 ters maddelerdir. Puan yükseldikçe biten ilişkiye duygusal adaptasyonun arttığı varsayılır.

**Alt Boyut ve Madde Sayısı:** Tek boyut 10 maddeden oluşur.

**\*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur, sadece kullanacağınıza dair bilgilendirme epostası yeterli olacaktır.**

**\*Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.**

**İletişim Adresi:** [**psk.danismanfethihanozturk@gmail.com**](mailto:psk.danismanfethihanozturk@gmail.com)