



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR

ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**NÖROTİZİZM VE ROMANTİK AYRILIK SONRASI YAS İLİŞKİSİNDE  
RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ**

AYÇA GÜLGEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

Dr.Öğr. Üyesi Şebnem Akan

İSTANBUL-2023





TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR

ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**NÖROTİZİZM VE ROMANTİK AYRILIK SONRASI YAS İLİŞKİSİNDE  
RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ**

AYÇA GÜLGEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

Dr.Öğr.Üyesi Şebnem Akan

İSTANBUL-2023

## TEZ ONAY SAYFASI



## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

06/01/2023

Ayça Gülgel

## TEŞEKKÜR

Tez yazma sürecim boyunca bana destek veren, sorularımı yanıtsız bırakmayan tez danışmanım ve değerli hocam saygıdeğer Dr. Öğr. Üyesi Şebnem Akan'a,

tez jürimde yer almayı kabul ederek öneri ve yorumlarıyla tezime katkı sağlayan saygıdeğer Dr. Öğr. Üyesi Zehra Çakır'a ve saygıdeğer Dr. Öğr. Üyesi Gamze Gültekin Altınbaş'a,

lisans ve yüksek lisans eğitim hayatım boyunca emek veren, destek olan, bilgisini aktaran bütün hocalarıma,

yüksek lisansın bu zorlu sürecinde ilk başından en sonuna kadar hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, düştüğümüzde birbirimizi kaldırdığımız kıymetli arkadaşım Halime Ayçiçek'e,

bu uzun ve zorlu yolda her başım sıkıştığında, destek ve motivasyona ihtiyaç duyup kaygılandığım anlarda yanımda olan, şefkatle ve sevgiyle yaklaşan hem ablam hem kardeşim olan Sena Ural'a, dostlarım Kübra Arıkan'a, Havvanur Taş'a, Ceren Çöleri'ye ve erkek arkadaşım Mehmet Onur Çelen'e,

çalışmaya katılmayı kabul eden, katılamasa da çalışmamı paylaşılarak bu tezin var olmasına katkı sağlayan herkese

ve son olarak eğitim hayatım boyunca maddi manevi her zaman yanımda olan, destek veren ve bugünlere gelmiş olmamı sağlayan babam Mehmet Gülgel'e, annem Gülten Gülgel'e, ağabeyim Aytuğ Gülgel'e, eşi Özge Gülgel'e ve bana sevgisiyle, neşesiyle güç veren bir tanecik yeğenim Dafne Gülgel'e ve köpeğim Minnoş'a teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

|                          |      |
|--------------------------|------|
| TEZ ONAY SAYFASI.....    | i    |
| BEYAN.....               | ii   |
| TEŞEKKÜR.....            | iii  |
| İÇİNDEKİLER.....         | iv   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....    | viii |
| TABLolar LİSTESİ.....    | ix   |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | xi   |
| ÖZET.....                | 1    |
| ABSTRACT.....            | 2    |
| GİRİŞ.....               | 3    |

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Kayıp Sonrası Yas.....                                          | 8  |
| 1.1.1.Yas Teorileri.....                                             | 8  |
| 1.1.2.Kayıp Sonrası Verilen Yas Tepkileri.....                       | 10 |
| 1.1.3.Romantik Ayrılık Sonrası Yas Süreci.....                       | 11 |
| 1.1.4.Romantik Ayrılık Sonrası Yas Sürecini Etkileyen Faktörler..... | 15 |
| 1.2. Kişilik Kavramı ve Teorileri.....                               | 18 |
| 1.2.1. Kişilik Teorileri.....                                        | 18 |
| 1.2.2. Nörotisizm.....                                               | 21 |
| 1.2.3. Nörotisizm ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisi.....      | 24 |
| 1.3.Ruminasyon.....                                                  | 26 |
| 1.3.1. Ruminasyon Modelleri.....                                     | 27 |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1.3.2. Ruminasyon ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisi ..... | 30 |
| 1.3.3. Ruminasyon ve Nörotisizmin İlişkisi.....                  | 34 |
| 1.4. Amaç ve Hipotezler.....                                     | 35 |

## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 2.1. Araştırma Modeli.....                | 38 |
| 2.2. Katılımcılar.....                    | 38 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları.....           | 42 |
| 2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....   | 42 |
| 2.3.2. Demografik Bilgi Formu.....        | 42 |
| 2.3.3. Beş Faktör Kişilik Envanteri.....  | 42 |
| 2.3.4. Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği.....   | 43 |
| 2.3.5. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği..... | 44 |
| 2.3. İşlem.....                           | 45 |
| 2.4. Verilerin Analizi.....               | 46 |

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Data Temizleme.....                                                             | 47 |
| 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Ölçeklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri..... | 47 |
| 3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizleri.....                     | 48 |
| 3.4. Araştırma Değişkenlerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi...49   |    |
| 3.4.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi..... | 49 |

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.4.2.Katılımcıların yaşlarına göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.....                          | 50 |
| 3.4.3.Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.....    | 50 |
| 3.4.4.Katılımcıların ayrılık kararı alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.....       | 52 |
| 3.5. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Birbiriyle Olan İlişkisinin İncelenmesi....                     | 53 |
| 3.6. Aracılık Modeli ve Analizlerine Yönelik Bulgular.....                                              | 55 |
| 3.6.1.Nörotisizm ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas Arasındaki İlişkisinde Ruminasyonun Aracılık Rolü..... | 57 |

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1 Araştırma Değişkenlerinin Betimsel Değişkenlere Göre Tartışılması.....                            | 66 |
| 4.1.1.Katılımcıların cinsiyetlerine göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.....                  | 66 |
| 4.1.2.Katılımcıların yaşlarına göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.....                       | 70 |
| 4.1.3.Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin tartışılması..... | 72 |
| 4.1.4.Katılımcıların ayrılık kararı alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.....    | 74 |
| 4.2.Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması.....              | 76 |

|                                                                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3. Nörotisizm ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Rolünün Tartışılması..... | 80         |
| <b>SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER.....</b>                                                | <b>87</b>  |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                                                                                | <b>90</b>  |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                  | <b>114</b> |
| <b>EK 1:</b> Bilgilendirilmiş Onam Formu.....                                                                       | 115        |
| <b>EK 2:</b> Demografik Bilgi Formu.....                                                                            | 117        |
| <b>EK 3:</b> Beş Faktör Kişilik Envanteri.....                                                                      | 119        |
| <b>EK 4:</b> Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği.....                                                                       | 121        |
| <b>EK 5:</b> Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği.....                                                                     | 122        |
| <b>EK 6:</b> Etik Kurul Kararı.....                                                                                 | 125        |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Araştırmanın Kavramsal Modeli..... | 37 |
|---------------------------------------------|----|



## TABLÖLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 2.1.</b> Araştırma Örnekleminin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....                                                                                                                | 41 |
| <b>Tablo 3.1.</b> Araştırmada Yer Alan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri.....                                                                                                                        | 48 |
| <b>Tablo 3.2.</b> Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....                                                                                                                                     | 49 |
| <b>Tablo 3.3.</b> Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....                                                                                                                              | 50 |
| <b>Tablo 3.4.</b> Yaşa Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....                                                                                                                                   | 50 |
| <b>Tablo 3.5.</b> Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....                                                                                                        | 51 |
| <b>Tablo 3.6.</b> Ayrılık Kararı Alma Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....                                                                                                           | 52 |
| <b>Tablo 3.7.</b> Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuçları.....                                                                                                                   | 53 |
| <b>Tablo 3.8.</b> Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisinde Ruminasyon Toplam Puanının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları.....                  | 58 |
| <b>Tablo 3.9.</b> Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisinde Ruminasyon Saplantılı Düşünme Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları..... | 61 |
| <b>Tablo 3.10.</b> Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisinde Ruminasyon Derin Düşünme Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları.....     | 64 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|              |                                               |
|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>BFKE</b>  | : Beş Faktör Kişilik Envanteri                |
| <b>KRYÖ</b>  | : Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği                 |
| <b>SPSS</b>  | : Statistical Package for the Social Sciences |
| <b>STORK</b> | : Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı       |
| <b>TBK</b>   | : Tepki Biçimleri Kuramı                      |
| <b>TDYE</b>  | : Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri            |

## ÖZET

Bu tez çalışmasında amaç, üniversite öğrencilerinin nörotisizm kişilik özelliğinin ve ruminatif düşüncelerinin romantik ayrılık sonrası yas sürecine olan etkisini incelemektir. Araştırma kapsamında 1 ile 12 ay öncesinde romantik ilişkisi sonlanmış olan ve şu anda romantik ilişkide olmayan 355 katılımcıdan online veri toplanmıştır. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm alt ölçeği, Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği'nin revize edilmiş formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında Bağımsız Gruplar için T-Test, Tek Yönlü ANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Hayes-Process aracılık analizinin dördüncü modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan aracılık değişkeni analizi sonucunda tüm aracılık modelleri anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle, bu çalışmanın bulguları ruminatif düşüncelerin nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar literatür kapsamında tartışılmış, sınırlılıklar ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kişilik Özellikleri, Nörotisizm, Romantik Ayrılık, Ruminasyon, Yas

## **ABSTRACT**

### **The Mediating Role of Rumination Between Romantic Relationship Dissolution Grief and Neuroticism**

The aim of this thesis study is to examine the effects of university students' neuroticism personality trait and ruminative thoughts on the romantic dissolution grief. Online data were collected from 355 participants whose romantic relationship ended 1 to 12 months ago and who are not currently in a romantic relationship for this research. Sociodemographic Information Form, the Five Factor Personality Inventory Neuroticism subscale, the Ruminative Response Scale and the revised version of Texas Inventory of Grief were administered to the participants. The obtained data were analyzed in SPSS program using T-Test for Independent Groups, One-Way ANOVA, Pearson Product-Moment Correlation and the fourth model of Hayes-Process mediation analysis. As a result of the mediation variable analysis, all mediation models were found to be significant. In other words, the findings of this study show that ruminative thoughts mediate the relationship between neuroticism and romantic dissolution grief. The results obtained are discussed in the literature, limitations and suggestions for future studies are presented.

**Keywords:** Neuroticism, Personality Characteristics, Romantic Dissolution, Grief, Rumination

## GİRİŞ

“Romantik ilişki” bu ilişkiye karşılıklı olarak istekli olan iki insan arasında sevgi ve yakınlık ifadeleriyle nitelendirilen süregiden etkileşimler olarak tanımlanmaktadır (Collins, Welsh ve Furman, 2009). Bir başka tanımda romantik ilişki, her iki tarafın da sevgilerini ifade ettiği, birbirlerine bağlı olduğu yakın bir ilişki olarak tanımlamıştır (Heath, 1976). Sternberg’e (1986) göre romantik ilişki, bireyler arasında oluşan tutku, yakınlık ve bağlılık öğelerinden meydana gelen ve kişilerin kendisini yeniden keşfettiği bir ilişki türüdür. Solmuş ve Solmuş’a (2010) göre ise duyguların karşılıklı olarak yaşanabildiği ve iki tarafın da birbirinin duygusal ihtiyaçlarını giderebildiği bir paylaşım sürecidir.

Sosyal bir canlı olarak nitelendirilen insan, diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacı içerisinde. Bireyler sosyal ilişkilere ihtiyaç duymanın yanı sıra romantik ilişkiye de gereksinim duymaktadır. Romantik ilişkilere olan ilgi genellikle ergenlik döneminin gelmesiyle beraber başlamaktadır. Erikson’ın (1968) geliştirdiği psikososyal gelişim kuramında kimlik karmaşası döneminde ve yalıtılmışlık döneminde romantik ilişkiler birey için önemli bir role sahiptir. “Kimlik bütünlüğüne karşı kimlik karmaşası” evresinde (12-18 yaş) ergen çeşitli kimlik ve rollere bürünerek kendisine uygun bir kimlik inşa etmeye çalışmaktadır. Bu dönemde kişi inşa etmeye çabaladığı kimliğini kaybetme korkusu yaşamadan kendisi gibi olabildiği duygusal bir ilişki kurmak için çaba sarfetmektedir (Schultz ve Schultz, 2005). “Yakınlığa karşı yalıtılmışlık” evresinde (18-40 yaş) ise oluşturduğu bu kimliği başka bireylerle birleştirmek istemektedir. Bu dönemde birey başka kişilerle yakın ve derin bir ilişki kuramıyor olması durumunda kendisini izole hissetmektedir (Erikson, 1968). Yalıtılmışlık hisseden birey derin bir ilişki yerine daha yüzeysel ilişkiler yaşamakta ve

zamanla benliğine yönelmektedir. Üniversite okumak için başka bir şehre veya ülkeye giden bireyler fiziksel olarak ailesinden uzaklaşmaktadır. Kimliğini oluşturmuş olan üniversite öğrencileri okula başladığı dönemde önceden tek destek, sevgi ve anlam kaynağı olarak gördüğü ailesinden fiziksel ve duygusal olarak uzaklaşmaya aynı anda da arkadaşlıklara ve romantik ilişkilere yönelmeye başlamaktadır (Hoyer ve Roodin, 2009). Bu dönemdeki ilişkiler, kişinin bireysel gelişimine katkı sağlamakta ve gelecekteki romantik ilişkilerinin niteliğini belirlemektedir (Furman, 2002). Harvey ve Omarzu (1999) yakın ilişkilerin yaşam için bir anlam yarattığını ve bireye psikolojik bir destek sağladığını belirtmiştir.

Romantik ilişkilerin sonlanması ergenlikte ve genç yetişkinlikte sık görülen bir durumdur (Robak ve Weitzman,1998). LaGrande (1985) 3252 üniversite öğrencisinin yas tepkilerini ve baş etme mekanizmalarını incelediği çalışmasında, öğrencilerin son 12 ay içerisinde ölümle ilgili olmayan en önemli kayıp olaylarından biri olarak romantik ayrılığı deneyimlemiş olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Field, Diego, Pelaez, Deeds ve Delgado (2009) 283 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin üçte ikisinin son 3 ay içinde romantik bir ayrılık yaşadığını ortaya koymaktadır.

Yakın bir insanla ilişkinin kesilmesi, hayattaki en üzücü deneyimlerden biri olarak kabul görmektedir (Tashiro ve Frazier, 2003). Gelişme ve büyüme döneminde böylesine önemli bir yere sahip olan bir romantik ilişkinin kaybı bireyler için kimi zaman zorlayıcı olabilmektedir. Özellikle ergenlerin egolarının ve baş etme mekanizmalarının tamamıyla gelişmemiş olmasından dolayı kayıplara karşı daha kırılgan oldukları dile getirilmiştir (Headington, 1981). Romantik ilişkinin kaybı, ailesinden uzakta olan üniversite öğrencileri için ise ihtiyaç duydukları sosyal desteği

alamıyor olmasıyla beraber daha zorlayıcı bir hale gelmektedir (Moller, Fouladi, McCarthy ve Hatch, 2003).

Romantik ilişkinin kaybı bireylerin yaşamında büyük bir değişiklik meydana getirmektedir (Kaczmareck ve Buckland, 1991). Romantik ayrılıklar bazı insanlar için travmatik olabilen ve psikolojik sağlıklarının bozulmasına yol açabilen önemli bir stres kaynağıdır (Boelen ve Reijntjes,2009). Ayrılık sonrasında kişilerde depresyon (Boelen ve Reijntjes, 2009), anksiyete (Boelen ve Reijntjes, 2009), post travmatik stres semptomları (Chung ve ark.,2003) gibi birçok psikolojik duruma rastlanabilmektedir. Perilloux ve Buss (2008) 199 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada ayrılık sonrasında kişilerin üzüntü, öfke, kafa karışıklığı, şok, intikam, umursamazlık, kıskançlık, korku, suçluluk ve pişmanlık duygularını hissettiğini bulmuştur. Romantik ayrılıklar birini kaybettikten sonra kalpte veya göğüste ortaya çıkan fiziksel ağrı olarak tanımlanan “kırık kalp sendromuna” ve bireyin bağışıklığının düşmesine sebep olabilmektedir (Field, 2011). Kayıpla beraber kişilerde depresyon ve kaygı belirtileri başta olmak üzere, kişiye psikolojik olarak sıkıntı veren birçok belirti ve davranışın görüldüğü yas süreci başlamaktadır (Kaczmarek ve Backlund, 1991). Archer (1999) ölümün ve romantik bir ilişkinin sonlanmasının yas sürecini başlatan en büyük faktörler olduğunu ileri sürmektedir. Yaşanan yasin yoğunluğu ve kişinin yaşamına olan etkisi çeşitli faktörden etkilenmektedir. Sanders (1988) ani/beklenmedik ölüm, sosyal destek eksikliği, eşzamanlı kriz durumları, kişilik özellikleri, yaş, cinsiyet ve evlat kaybı risk faktörlerinin yas üzerindeki etkisini incelemiştir. Ani ölümlerin, çoklu kayıpların, algılanan sosyal desteğin az olmasının, kayıp yaşayan kişinin birine bağlı biri olmasının, evlat kaybının ve kayıptan önce duygusal işlevselliğin zayıf olmasının yas için risk faktörü oluşturduğunu saptamıştır.

Kişilik özelliklerinden biri olan nörotisizm yas sürecini etkileyen değişkenlerden birisidir. Nörotisizm öfke, üzüntü, kaygı, endişe, düşmanlık ve kırılganlık özelliklerini içeren bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Nörotisizm kişinin yaşadığı hayal kırıklıklığı veya kayıp karşısında olumsuz duygusal tepkiler vermesine yol açmaktadır (Costa ve McCrae, 1992). Bir kişide nörotisizm kişilik özelliğinin yüksek olması o kişinin öfke, depresyon, kaygı ve suçluluk gibi olumsuz duygulara daha eğilimli olması anlamına gelmektedir (Griffith ve ark. 2010). Dolayısıyla nörotisizm kayıp sonrasında kişilerin yaşamlarına devam etmesini güçleştirmektedir ve bu kayba uyum sağlamasını olumsuz yönde etkilemektedir (Meuser ve Marwit, 2000).

Yas sürecini etkileyen bir diğer faktör ruminatif düşüncelerdir. Ruminasyon, olumsuz duygular ve sıkıntı yaratan durumların olası nedenleri ve sonuçları hakkında tekrarlayıcı ve pasif düşünme olarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999; s. 802). Field, Diego, Pelaez, Deeds ve Delgado (2013) yaptıkları çalışmada ayrılık sonrasında bireylerin ruminatif tepkiler verdikleri sonucuna ulaşmıştır. Olumsuz duygular üzerinden ruminasyon yapan bireylerin karamsar oldukları ve bunun da kayba uyumu olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

Araştırmalar nörotisizm ve ruminasyon arasında ilişki bulunduğunu göstermektedir. Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008) bireyin düşünme biçiminin kişilik özelliklerinden etkilendiğini belirtmiştir. Nörotisizm düzeyi yüksek olan bireylerin daha gergin, heyecanlı, duygusal, hassas ve kolayca hayal kırıklığına uğrayan kişiler olmaları sebebiyle kendilerine odaklanıp karar verme güçlükleri yaşamaya ve olumsuz olaylar içinde kalmaya meyilli olduklarını öne süren

araştırmalar bulunmaktadır (Griffith ve ark. 2010). Griffith ve arkadaşlarına (2010) göre nörotisizm kişilik özelliğine sahip bireyler duygusal olarak daha hassas olduklarından olumsuz olayların etkisinden çıkmakta zorlanmaktadır. Bu durum ruminatif düşünme eğilimlerini arttırmaktadır (Muris, Roelofs, Rassin, Franken ve Mayer,2005)

İlgili literatür göz önünde bulundurulduğunda ölüm sonrası yas süreçlerinin çalışıldığı ancak romantik ayrılık sonrasında gelişen yas süreçlerine yeterince değinilmediği görölmektedir. Bu doğrultuda romantik ayrılık sonrasında yaşanan yas tepkilerinin bireyin yaşamındaki etkilerini anlamak için bu süreci etkileyen faktörlerin araştırılması önemlidir. Çalışmanın amacı romantik ayrılık sonrası yas sürecini ve bu süreci etkileyen faktörleri araştırmaktır. Bu bağlamda bir sonraki bölümde romantik ayrılık sonrası yas, nörotisizm ve ruminasyon ile ilgili bilimsel araştırmalara değinilecektir.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **GENEL BİLGİLER**

#### **1.1.Kayıp Sonrası Yas**

##### **1.1.1.Yas Teorileri.**

Yas tutmak kavramı ilk olarak Freud (1917) tarafından yayınlanan ‘‘Yas ve Melankoli’’ kitabında ‘‘sevilen bir yakının veya ülke, özgürlük, bir ideal gibi düşünsel-soyut bazı değerlerin kaybına karşı gelişen bir reaksiyon’’ şeklinde tanımlanmıştır. Kayıptan sonra bazı insanların kendisinde patolojik bir durum meydana getirecekmiş kadar riskli bir melankoli yaşadığını belirtmiştir. Ancak bu durumun hiçbir zaman patolojik ve tıbbi bir sonuca yol açmadığını ve zaman içerisinde kişinin bu durumun üstesinden gelebileceğini, bu süreçte yapılan herhangi bir müdahalenin faydasız ve zararlı olabileceğini belirtmiştir (Freud,1917).

Bowlby (1961) yas tutma sürecinin protesto ve uyuşukluk, kaybedilen kişiyi arama, deorganizasyon ve umutsuzluk, yeniden düzenleme evrelerinden oluştuğunu belirtmektedir. Elizabeth Kübler-Ross (1969) ise inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme aşamalarının bulunduğu 5 evreden bahsetmiştir. İnkâr aşaması kişinin kayıpla ilk kez karşılaştığı ve bu kaybın gerçekliğini kabullenmekte zorlandığı aşamadır. Bu, kişinin kayıp karşısında verdiği geçici bir savunma tepkisi olarak düşünülmektedir. Daha sonrasında kayıp yaşayan kişi ölen kişiye, doktorlara, hemşirelere, Tanrı’ya ve çevresindeki diğer kişilere öfke duymaya başlamaktadır. Öfkenin yoğun olduğu bu aşamada kişi iyileşme aşamasına geçmeye başlamıştır ve ‘‘bu neden benim başıma geldi?’’ diye tepki göstermektedir. Pazarlık aşamasında ise kişi biraz daha sakinleşmiştir ancak kaybedilen kişiyle alakalı pişmanlık ve suçluluk hissetmektedir. Bu sebeple kişi kendisiyle veya Tanrı’yla bir pazarlığa girmektedir ve

davranışlarını değiştirmeye yönelik söylemlerde bulunmaktadır. Öfke ve pazarlık aşamalarının ardından depresyon aşamasında kişi ölümün kaçınılmaz olduğunu fark etmiştir, kaybindan dolayı depresif hissetmektedir. Kabullenme aşamasında ise artık kişi kaybın gerçekliğini kabullenmiştir ve yavaş yavaş kayıptan önceki yaşantısına dönmeye başlamaktadır.

Worden (2001) diğer teorisyenlerden biraz daha farklı olarak yas sonrasında aşılması gereken evrelere değil görevlere odaklanmıştır. Worden'a göre (2001) kişi kaybın gerçekliğini kabullenme, kayba bağlı ızdırabı işleme, kaybedilen kişinin olmadığı dünyaya uyum sağlama ve kayıp sonrası yaşamda kaybedilen kişiyle kalıcı bağlar kurmanın yolunu bulma görevlerini tamamlamalıdır. Ölen kişinin sesini duyduğunu sanmak, başkalarını ona benzetmek, ölenle iletişime tekrar geçme hayalleri normaldir ancak bazen kayıp sonrasında kişi ölenin geri gelmeyeceğini kabullenmekte zorlanabilmektedir (Öncü, 2017). Ölümü inkar eden yaşlı kişiler ölen kişinin eşyalarını veya odasını ellemeden yıllar boyunca koruyabilmektedir (Gross, 2020). Worden'e (2001) göre ölümün ve ölenin geri gelmeyeceği gerçekliğini kabullenmek bu ilk görevi tamamlamak için gereklidir. Daha sonrasında kişi kayıp karşısında üzüntü ve acı hissettiği kayba bağlı ızdırabı işleme görevini yerine getirmektedir. Bu süreçte acıyı kabullenmek ve yaşamak önemlidir aksi takdirde yas süreci bu durumdan olumsuz etkilenerek uzamaktadır. Kaybedilen kişinin olmadığı dünyaya uyum sağlama görevinde ise yaşlı kişi kaybettiği kişinin kendi hayatındaki rolünün de sona ermiş olduğunu fark etmektedir. Kaybedilen kişinin üstlenmiş olduğu rol ve sorumluluklardan kaynaklanan problemler ortaya çıktığında bunları çözmek gerekmektedir. Yaşlı kişi yeni sorumluluk ve beceriler kazanarak yeni yaşamına uyum sağlamaktadır. Son görev ise artık kişi kayıptan sonra kendi kimliğini yeniden

düşünme, ölen kişiyle olan ilişkinin yeniden yapılandırılması ve diğer kişilerle iletişime açık hale gelmek görevlerini içermektedir. Bu görev tamamladığında artık kişi kaybedilen kişiyle ilgili anılarına değer vermek ile hayatta ilerlemek arasında sağlıklı bir denge kurabildiği anlamına gelmektedir.

### **1.1.2. Kayıp Sonrası Verilen Yas Tepkileri.**

Yas tepkilerini sistemli olarak ilk inceleyen Lindemann (1944) kayıp sonrasında kişilerin bedensel belirtiler, zihnin kaybedilen kişinin imgesiyle meşgul olması, kaybedilen kişi veya kayıp koşullarıyla ilgili kişinin kendisinde suçluluk hissetmesi, düşmanca tepkiler geliştirmesi, kayıptan önceki kadar işlevsel olamaması ve kaybedilen kişiye ait özellikleri içselleştirmesi tepkilerini gösterdiğini belirtmiştir.

Yapılan araştırmalar kayıpla beraber kişilerin verdikleri tepkilerin bireysel faktörlerden etkilendiğini ancak genel olarak 4 grupta sınıflandığını belirtmiştir (Çevik ve Öncü, 1995; Worden,2009). Kayıp sonrasında kişilerde şok, uyuşukluk, üzüntü, çaresizlik, öfke gibi duygusal tepkiler, midede boşluk hissi, nefes daralması, iştahsızlık gibi bedensel tepkiler, şaşkınlık, inanamama, illüzyon, varsanı gibi bilişsel tepkiler ve sosyal içe çekilme, uyku bozukluğu, anlamsız davranışlar gibi davranışsal değişiklikler görülebilmektedir (Çevik ve Öncü, 1995; Öncü, 2017; Worden,2009). Worden'a (2001) göre yas sürecinde verilen tepkiler ölen kişinin kimliği, ölen kişi ile ilişkinin doğası, ölüm şekli, kişinin geçmişte yaşadığı kayıplar, kişilik özellikleri, sosyal destek ve yas sürecinde yaşanan problemlerden etkilenmektedir.

Kaybın ardından kişiler ölümle yüzleşmekten kaynaklanan akut bir yas tepkisi, bir diğer deyişle normal yas tepkisi vermektedir (Özel-Kızıl, 2017). Kayıptan sonra normal yas tepkilerinin verilmesi doğaldır ve verilen tepkiler evrenseldir (Öncü, 2017). Kayıp daha önceden var olan yaşam düzeni bozmaktadır ve bireyin bozulan bu

düzene uyum sağlaması için yas sürecini sağlıklı bir şekilde yerine getiriyor olması gerekmektedir (Öncü, 2017). Ancak bu sürecin sağlıklı bir şekilde tamamlanamadığı, yasin yoğunlaştığı, işlev bozucu tepkilerin geliştiği ve yas tutmanın sürekli hale geldiği durumlarda yaşanan yas, ‘‘karmaşık yas’’ haline dönüşmektedir (Horowitz, Wilner, Marmar ve Krupnick, 1980). Karmaşık yas literatürde patolojik yas, uzamış yas, travmatik yas, morbid yas, maladaptif yas gibi birçok isimle açıklanmıştır (Stroebe ve ark., 2000). Bu tez çalışmasında karmaşık yas ifadesiyle ele alınmıştır. DSM-5 karmaşık yası ‘‘Kalıcı Karmaşık Yas Bozukluğu’’ olarak ileri çalışma gerektiren durumlar kısmında ele almıştır. Yetişkinlerde en az 12 ay sonra, çocuklarda ise en az 6 ay sonra halen görülmeye devam eden, kişinin işlevselliğini bozan yoğun yas tepkileri göstermesi olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). Literatürde normal yas tutma sürecinin zamanı tam olarak belirtilmemiş olmakla beraber ortalama 6 ay ve 1 yıl arasında sürdüğü kabul edilmektedir (Öncü, 2017).

### **1.1.3. Romantik Ayrılık Sonrası Yas Süreci.**

Yas kavramına bakıldığında literatürdeki araştırmaların çoğunlukla ölüm sonrasında yaşanan süreci ele aldığı görülmektedir. Ancak yas sadece ölümle kısıtlı bir süreç değildir. Doka'ya (1989) göre insanlar sadece diğer insanlara değil çevrelerindeki işlere, fikirlere ve inançlara da bağlıdır ve bunların kaybedilmesi yas tepkilerinin verilmesine neden olur. Doka (1989) tüm bu farklı kayıp türlerinin de kişinin sevdiği birinin ölümüyle yüzleşmesi gibi duygusal bir uyum süreci gerektirdiğini ifade etmektedir. Boşanmak, psikolojik veya fiziksel sağlığın bozulması, maddi kayıplar, gelişimsel kayıplar (Öncü,2017), göç, kürtaj veya düşük yapmak gibi durumlar sonrasında da yas süreci yaşanmaktadır (Friedman ve James, 2008; Flynn, 2015). Psikolojik sağlığın bozulmasıyla birlikte ebeveynler o kişiye ait

umutların ve isteklerin kaybindan, aile ilişkilerinin bozulmasından kaynaklı yas deneyimlemektedir (Godress, Özgül, Owen ve Foley-Evans, 2005). Göç etmek ev, eşya gibi somut kayıpların yanı sıra dil, kültürel değer ve tutumlar, sosyal ağlar gibi kişilerin aşına olduğu kayıpları da içermektedir (Bhugra ve Becker, 2005). Büyüme ve olgunlaşmayla beraber geride bırakılan döneme ait kayıplar ise (gençliğin kaybı, ebeveynlerden ayrılma gibi) gelişimsel kayıplar olarak adlandırılmaktadır ve yas sürecine sebep olmaktadır (Wilson, 2014).

Yas sürecine sebep olan bir diğer faktör ise romantik ayrılıklardır (Flynn, 2015). Ölüm sonrası yası ve romantik ayrılık sonrası yası ilişkinin kaybıyla sonuçlanıyor olması bakımından benzerdir (Saffrey ve Ehrenberg, 2007). Ölüme bağlı olarak gelişen yas sürecinde ve ayrılık sonrası gelişen yas sürecinde yaşanan bilişsel (unutkanlık, konsantrasyon problemleri, ruminasyon), davranışsal (kaçınma, konuşmaya olan aşırı ihtiyaç) ve fiziksel belirtiler (yorgunluk, uyku, somatik sorunlar) ortak niteliktedir (Harris, 2011, akt., Flynn, 2015). Romantik ayrılık sonrasında bireylerde sıklıkla depresyon, anksiyete, uykusuzluk, ruh halinde ani değişimler, obsesif düşünceler ve depresyona bağlı olarak gelişen intihar riskini de içeren yas semptomlarına rastlanmaktadır (Field, 2011). Kaczmareck ve Buckland (1991) bireylerde akademik performansta düşüş, dikkatsizlik, sosyal yaşamdan geri çekilme, sağlık sorunları, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi davranışsal ve bilişsel tepkilerin yanı sıra kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk gibi depresif tepkilerin de ayrılık sonrasındaki yas sürecinde görüldüğünü belirtmektedir.

Field ve arkadaşları (2009) tarafından romantik ayrılık sonrası yasin bir parçası olan ayrılık sıkıntısını ölçümlemek için 283 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada ayrılıktan sonra istem dışı düşüncelere (intrusive) maruz kaldıkları, düşüncelerini

kontrol etmede zorluk çektiği, uyku problemleri, depresyon ve anksiyete belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Bu belirtilerin ve bunlarla beraber aktivitelere olan ilginin azalması sebeplerinden dolayı normal yasın daha yoğun ve ağır semptomların eşlik ettiği bir yas türü olan karmaşık yasa dönüşebildiğini saptamışlardır. Benzer şekilde Boelen ve Reijntjes (2009) tarafından ayrılık deneyimlemiş 79 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada katılımcıların olumsuz yas bilişlerine, karmaşık yas semptomlarına, anksiyete ve depresyon semptomlarına, nörotik kişilik özelliklerine ve bağlanma stillerine bakılmıştır. Ayrılıkla ilgili olumsuz bilişlere ve yıkıcı yorumlamalara (catastrophic interpretation) sahip olmalarının karmaşık yası güçlü bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Romantik ilişkiden sonra ortaya çıkan yas deneyimleri ile ilgili literatür kısıtlıdır (Cooley, Toray ve Roscoe, 2014). Bunun en önemli sebebi romantik ayrılık sonrası yasın literatürde “engellenmiş yas” olarak tanımlanmasıdır. “Mahrum kalınan/engellenen/onay görmeyen yas” kavramı ilk olarak Doka tarafından 1999 yılında “bir kişinin bir kayıp duygusu yaşadığı, ancak sosyal olarak kabul edilmiş bir hak, rol veya yas tutma kapasitesine sahip olmadığı koşullar altında ortaya çıkan yas” olarak tanımlanmıştır (s.37). Doka’ya (1999) göre kayıpla olan ilişkinin toplum tarafından görülmemesi, kaybın kendisinin toplum tarafından görülmemesi, kaybı yaşayan kişinin dışlanması, kayıp şekli ve yas tutma şeklinin uygun bulunmaması gibi durumlar engellenen yasa sebep olmaktadır. Evlilik dışı ilişkiler, akrabalık bağı bulunmayan kişiler ve eşcinsel ilişkiler gibi durumlardan kaynaklanan yasta, yaşlı kişinin ölenle olan ilişkisinin yakınlığı toplum tarafından anlaşılmayabilir veya kabul görmeyebilir ve bu durum kayıpla olan ilişkinin görülmemesine yol açabilmektedir. Perinatal ölümler, kürtaj, evcil hayvan kaybı gibi durumlarda ise kaybın kendisi

toplum tarafından önemli bulunmaz ve görülmez. Küçük çocuklar, yaşlılar, zihinsel engelliler ise ölümü çok az anlayan ya da buna az tepki veren kişiler olarak algılanmaktadır ve bu durum kaybı yaşayan kişinin dışlanmasına sebep olmaktadır. AIDS, intihar ve uyuşturucu kullanımından kaynaklanan ölümler utanç ve mahcubiyet yaratarak yas tutan kişilerin toplumdan sosyal destek almasını engellemektedir. Bireylerin sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde yas tutamadıkları durumlar da engellenen yasa sonuçlanmaktadır. Genç yetişkinlerin sonlanmış olan romantik ilişkileri sonrasında yaşadıklarının engellenen yasa elverişli bir ortam oluşturduğu ifade edilmektedir (Kaczmarek, Backlund ve Biemer, 1990; Robak ve Weitzman 1995; Robak ve Weitzman, 1998). Robak ve Weitzman (1995) romantik ayrılık deneyimleyen 126 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada ayrılıkla ilgili sorular sormuş ve bireylerin yas deneyimlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcılar yaslarının ebeveynleri ve kardeşleri tarafından ilgi görmediğini ancak arkadaşlarından destek alabildiklerini belirtmiştir. Robak ve Weitzman (1998) 148 üniversite öğrencisiyle yaptıkları başka bir araştırmada benzer bir sonuca ulaşmış, ek olarak evlilikle ilgili konuşmaların olduğu ilişkilerin aileler tarafından daha ciddiye alındığını ileri sürmüş ve evlilik konusunun dile getirilmediği ilişkiler sona erdiğinde bunun yasının mahrum kalınan/engellenen yasa dönüştüğü ifade etmiştir.

Romantik ilişkiler evlilik kadar önemli görülmediğinden ve bir aile üyesinin kaybını içermediğinden bu ilişkinin kaybından doğan yas bireyler tarafından önemsizleştirilmektedir (Kaczmareck ve Buckland, 1991). Özellikle ergenlerin romantik ilişkiye olan bağlılıklarının ve ilişkinin kaybından sonra yaşadıkları duygusal deneyimin çeşitli düşünce ve söylemlerle küçümsenmesi yaslarının önemsizleştirilmesine sebep olmaktadır (Kaczmareck ve Buckland, 1991). Yetişkinler

tarafından bireylere kayıp sonrasında ne hissetmesi veya ne tepki vermesi gerektiğiyle ilgili söylenen teselli edici cümleler onları rahatlatmak yerine inciterek yaşadıkları deneyimin değerinin düşmesine yol açmaktadır (Kaczmareck ve Buckland, 1991). Sosyal desteğin ayrılık sonrasında bireyin iyileşme ve kayba uyum sürecine sağladığı katkı göz önüne alındığında (Frazier ve Cook, 1993) engellenmiş yasın bireylerin iyileşmesini olumsuz etkilediği görülmektedir.

#### **1.1.4. Romantik Ayrılık Sonrası Yas Sürecini Etkileyen Faktörler.**

Yaşanan yasın yoğunluğu ve kişinin yaşamına olan etkisi çeşitli faktörden etkilenmektedir. Ölüm söz konusu olduğunda kaybedilen kişiyle olan yakınlık, ilişkinin niteliği, kaybın türü, kişilik yapısı, bağlanma türü, yaş, cinsiyet, kültür gibi birçok faktör yas sürecini etkilemektedir (Zisook ve Shear, 2009). Cinsiyet faktörü incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha çok yas deneyimlediği ileri sürülmektedir (Eisma, Lang ve Boelen, 2020, Shear ve ark., 2011; Van der Houwen, Stroebe, Schut, Stroebe ve Van den Bout, 2010). Romantik ayrılık sonrası yas incelendiğinde ise yaş, cinsiyet, sosyal destek, geçmişteki kayıpların yönetilme şekli ve eşzamanlı stresörlerin varlığı gibi faktörlerin yas tepkilerine aracılık ettiği bulunmuştur (Worden, 2018).

Romantik ayrılık sonrası yas süreci duygu düzenleme becerileri ve erken dönem uyumsuz şemaları (Kıral, 2019), bağlanma stilleri (Boelen ve Reijntjes, 2009), negatif bilişler (Boelen ve Reijntjes, 2009), sosyal destek (Frazier ve Cook, 1993), çocukluk dönemi ihmal ve istismarı (Heshmati, Zemestani ve Vujanovic, 2022) gibi faktörlerden etkilenmektedir. Kıral (2019) Türkiye’de 206 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ayrılık sonrası yas ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir.

Araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların (ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik/başkaları yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar/abartılmış standartlar şema alanlarının) ve duygu düzenleme becerilerinin ayrılık yasını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Frazier ve Cook (1993) tarafından son 6 ay içerisinde romantik ilişkisi sona ermiş 85 kişiyle yapılan araştırmada kişilerin ilişkiye olan bağlılıklarını ve stresle başa çıkma faktörleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda sosyal destek, kontrol algısı ve öz güvenin kayba uyumu ve iyileşmeyi etkilediği bulunmuştur. Heshmati ve ark. (2022) İran’da 239 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada çocukluk ihmal ve istismarını, bağlanma stillerini, romantik ayrılık sonrası yası ve uyumu incelemiştir. Çocuklukta yüksek düzeyde ihmal ve istismar yaşamış bireylerin ve kaygılı bağlanan kişilerin daha yüksek düzeyde romantik ayrılık yası deneyimlediği bulunmuştur. Reimer ve Estrada (2020) son 2 yıl içerisinde romantik ilişkisi sonlanmış 17-28 yaş arası 254 kişiyle yaptıkları çalışmada ilişkideki algılanan yakınlığının ve algılanan damgalanmanın yası yordadığını saptamıştır. Araştırmada yas yoğunluğu açısından cinsiyetin anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

#### ***1.1.4.1.Ayrılıkla ilişkili faktörler.***

Kaczmarek ve arkadaşları (1991) yaptıkları araştırmada ayrılığın ani olmasının ve ilişkideki yakınlığın ayrılık sonrasında bireylerde depresyonu etkilediğini, daha yakın ilişkide olanların önemli ölçüde yas tepkisi verdiğini belirtmiştir. Romantik ayrılıklar sonrasında yas süreci ilişki süresi, ayrılıktan sonra geçen süre ve ayrılığı başlatan/başlatmayan kişi olma gibi değişkenlerden etkilenmektedir. Kaczmarek ve arkadaşları (1991) yaptıkları araştırmada ilişki uzunluğu arttıkça ayrılıktan sonra kişinin deneyimlediği yas yoğunluğunun da arttırdığını saptamıştır. Yapılan araştırmalarda ayrılıktan sonra geçen sürenin yas yoğunluğunu etkilediği bulunmuş,

ayrılıklarının üzerinden daha az vakit geçmiş kişilerin daha fazla yas yoğunluğuna sahip olduğu saptanmıştır (Boelen ve Reijntjes, 2009; Field ve ark. 2009). Benzer şekilde Knox ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan araştırmada ayrılıktan sonra geçen süre ile bireylerin ayrılık sonrası deneyimledikleri sıkıntı arasında ters ilişki bulunmuş, süre kıaldıkça sıkıntının arttığı saptanmıştır. Robak ve Weitzman (1995) ayrılık sonrasında kişilerin psikolojik destek alma davranışlarını etkileyen ana faktörün ayrılıktan sonra geçen süre olduğunu ve ayrılıktan sonra yas tutma süresinin neredeyse 1 yıl sürdüğünü bulmuştur. Ayrılık sonrasında bireyler kaybedilen ilişkileri için ne kadar uzun süre yas tutarlarsa, bu tür bir destek arama olasılıkları o kadar artmaktadır. Robak ve Weitzman (1998) yaptıkları başka bir araştırma sonucunda kadınların, erkeklere oranla ayrılığı daha çok başlatan taraf olduğunu ve ayrılık kararı karşı taraf tarafından alındığında kişinin daha fazla kayıp ve yas duygusu yaşadığını saptamıştır. Aynı araştırmada ayrılık kararı karşı taraf tarafından alındığında bireylerin daha yüksek öfkeye ve kontrol kaybı hissine sahip olduğu, daha çok ruminasyon yaptığı ve kayıpla ilgili gerçek dışılık hissine sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Field ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada hem ayrılık kararını almış olan tarafın hem de terk edilen tarafın yas sürecini deneyimlediği ancak ayrılığı karşı taraf başlattığında kişinin romantik ayrılık yasının bir parçası olan ayrılık sıkıntısını daha fazla yaşadığı bulunmuştur. Boelen ve Reijntjes (2009) ayrılığı başlatan veya başlatmayan taraf olmanın karmaşık yası etkilediğini saptamıştır. Frazier ve Cook (1993) ayrılığı karşı taraf başlattığında cinsiyete bağlı olmaksızın kişilerin ayrılığı başlatanlara göre daha fazla duygusal ve fiziksel sıkıntı yaşadıklarını saptamıştır. Finkelstein (2014) 6 kadın ve 3 erkek üniversite öğrencisiyle yaptığı yarı

yapılandırılmış çalışmada ayrılığı başlatma durumunun yas üzerindeki etkisini incelemiş ve hem başlatanların hem başlatmayanların yas deneyimlediğini saptamıştır.

## **1.2. Kişilik Kavramı ve Teorileri**

Kişilik kavramı literatürde yoğun ilgi gören ve üzerine sayısız araştırma yapılan konulardan birisidir. Bu konuda birçok araştırma ve teori olmasına rağmen kişiliğin ortak bir tanımı veya ölçüm biçimi yoktur (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Teorilerin birçoğu kişiliğin mizaç, genetik, aile tutumları ve sosyal çevre gibi birçok faktörün etkisiyle beraber oluştuğunu ifade etmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

“Kişilik” kelimesi kökenini Latince’de tiyatro oyuncularının kullandığı “maske” anlamına gelen “persona” teriminden almaktadır (Köknel, 2005, Schultz ve Schultz, 2005, s.9). Roma tiyatrosunda sahne alan oyuncular canlandırdıkları karaktere ait özellikler taşıyan maskeler bir diğer adıyla “personalar” takmışlardır. Buradan hareketle kişilik, dışsal ve görünür özelliklerimizi, diğer insanların görebildiği yönlerimizi ifade etmektedir (Schultz ve Schultz, 2005, s.9).

Yıllar boyunca farklı alanlarda araştırma yapan kişiler kişilik kavramını tanımlamaya çalışmıştır. Kişiliğe dair tanımlamalardan bir tanesi kişiliği çevreyle etkileşimden doğan ve değişime kapalı, keskin kalıplar şeklinde ifade etmektedir (Goldberg, 1993; Olver ve Mooradian, 2003). Pervin ve John (1999) kişiliğe dair özelliklerin yaşam boyu aynı kaldığını ve değişkenlik göstermediğini belirtmektedir. İnanç ve Yerlikaya (2012) ise kişiliği “bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünü” şeklinde ifade etmektedir.

### **1.2.1. Kişilik Teorileri.**

Kişilik kavramının yoğun ilgi görmesi sonucu kişiliğin gelişimiyle ilgili birçok teori ortaya konmuştur. Kişiliğin oluşuma dair bilinen en eski teorilerden biri MÖ.5.

yüzyılda Hipokrat tarafından vücuttaki sıvı ve salgıların belli duygu ve davranışları ifade ettiğini belirtmesiyle oluşmuştur (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s.407). MS.2. yüzyılda ise Galen kan, balgam, kara safra ve iltihap sıvılarının kişilik özellikleriyle ilgisini açıklamıştır ve bu teori yüzyıllar boyunca toplum tarafından kabul görmüştür (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s.407, Taymur ve Türkçapar, 2012). Daha sonrasında Sheldon (1942) ise vücut tipleri ve kişiliği ilişkilendiren bir teori ortaya koymuştur.

Günümüzdeki kişilik teorileri temelini Freud'un bu alandaki çalışmalarından almaktadır. Freud (1963) kişiliği önce bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı kavramlarını açıkladığı "topografik model" ismini verdiği modelle incelemiştir. Bilinç o an bireyin farkında olduğu duyuşal ve deneyimsel durumları kapsayan düzeyken, bilinç öncesi kişinin o an farkında olmadığı fakat bilinçten çağırabileceği bilgileri içeren düzeydir. Bilinçdışı ise bireyin farkında olmadığı istek ve dürtülerinin yer aldığı düzeydir. Daha sonrasında Freud, kişiliğin birbirinden tamamıyla ayrılmamış olan id, ego ve süperegö isimlerini verdiği 3 yapıdan oluştuğunu ileri sürmüştür (Gerrig ve Zimbardo, 2015). İd dürtüsel ve doyum odaklıyken, süperegö toplumun ahlaki değerlerini ve normlardan oluşmaktadır. Ego ise bu iki yapı arasında aracılık eden ve gerçeklik ilkesine göre hareket eden bir yapıdır.

Freud'la birlikte başlayan psikodinamik kişilik kuramları ilerleyen yıllarda da ilgi odağı olmaya devam etmiştir. Kişilik gelişimi Alfred Adler, Carl Jung, Karen Horney, Eric Erikson gibi kişiler tarafından incelenmiştir ve birçok kuram üretilmiştir. Bu ilerleyen süreçte Allport ve Odbert 1936 yılında sıfatların kişilik özellikleriyle bağlantısını açıklamak için sözlük çalışması yapmış ve bireysel farklılıkları gösteren binlerce sıfat olduğunu aktarmışlardır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Bu sıfatları daha evrensel ve faydalı hale getirmek için zamanla daha fazla çalışma yapılmıştır. Bu

Çalışmalardan bir tanesi Allport ve Odbert tarafından yapılan sıfat listesi baz alınarak Catell (1973) tarafından yapılmıştır. Cattell, kişiliğin birbirine zıt sıfatlardan (ie dönük-dışa dönük gibi) oluşan 16 faktörden meydana geldiğini iddia etmiştir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Bu faktörleri kaynak özellikler olarak adlandırmış ve daha yüzeyde görünen davranışların temelinde bu faktörlerden kaynaklandığını belirtmiştir.

İlerleyen zamanlarda Eysenck (1975) kişilik envanterlerinden topladığı bilgiye dayanarak kişiliğin dışa dönüklük, nörotisizm ve psikotizm adını verdiği 3 temel boyutundan bahsetmiştir. Bu boyutların yalnızca patolojik insanlarla sınırlı olmadığını, normal kişiliğin gelişiminin parçası olduğunu belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012 s.276). Eysenck'e göre (1990) bu boyutlar daha çok genetik ile şekillenmektedir ve çevrenin etkisi daha azdır. Dışa dönüklük ve diğer ucunda ie dönüklük, nörotisizm ve diğer ucunda duygusal kararlılık ve psikotizm ve diğer ucunda süperego gücü olmak üzere her bir kişilik boyutu 2 uçtan oluşmaktadır. Eysenck ve Eysenck'e göre (1969, 1985) dışa dnkler dost canlısı, enerjik, girişken, sosyal, uyumlu iken ie dnkler ise sessiz ve ie kapanıktır. Nevrotikler kararsız, kaygılı, huzursuz, duygusal olarak hassas, büyük olmayan problemlere fazla duygusal reaksiyon gösteren ve sakinleşmekte zorlanan bireylerken, nörotisizm seviyesi düşük bireyler duygusal açıdan daha kararlı ve düzenli, ani tepkiler vermeyen bireylerdir (Eysenck ve Eysenck, 1969, 1985). Psikotizm kişilik özelliği yüksek bireyler dürtüsel, benmerkezci, saldırgan ve isyankarken, düşük olanlar yardımsever, uyumlu ve empatiktir (Eysenck ve Eysenck, 1969, 1985).

Daha sonra Eysenck'in kişilik modelinden yararlanılarak yapılan çalışmalar sonucu Costa ve Mcrae (1980) tarafından deneyime açıklık boyutu kurama dahil edilmiştir (Costa ve McCrae, 1992). Dışadönüklük (extraversion), nörotisizm

(neuroticism) ve deneyime açıklıktan (openness to experience) oluşan bu modele 1987’de uyumluluk (agreeableness) ve sorumluluk/ öz-disiplin (conscientiousness) faktörleri de eklenmiştir (Costa ve McCrae, 1992). Deneyime açıklık boyutu yüksek olanlar yeni deneyim arayışında olanları ve meraklıları tanımlarken, düşük olanlar alışkanlıklarına bağlı ve geleneksel bireyler olarak tanımlanmaktadır (McCrea ve Costa, 2003). Uyumluluk başkalarına yardımcı olma isteği, güven, affedici olma, alçak gönüllülük özellikleri ile karakterizyken, bu boyuttan düşük alanlar şüpheli ve eleştireldir. Sorumluluk/ öz-disiplin boyutu düzen, kontrol ve başarıyla tanımlanırken, düşük olması dikkatsiz ve ihmalkarlıkla tanımlanmaktadır (McCrea ve Costa, 2003). Sonuç olarak günümüzde Beş Faktör Kişilik Kuramı bir diğer adıyla Büyük Beşli (McCrae ve Costa, 1999) her biri birçok kişilik özelliğini içinde barındıran dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal dengesizlik olarak isimlendirilen 5 ana faktör altında toplanmıştır.

### **1.2.2. Nörotisizm.**

Nörotisizm kaygı, depresyon, suçluluk, düşük benlik saygısı, gerginlik, utangaçlık, huysuzluk ve duygusallık özelliklerini içeren bir kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır (Eysenck, 1975; Eysenck ve Eysenck, 1985). Goldberg (1990) tarafından nörotisizm kaygı, güvensizlik ve karamsarlıkla temsil edilen kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. Nörotisizm aynı zamanda "olumsuz duygulanım" olarak adlandırılmıştır (Watson ve Clark, 1984). Bu nedenle bu kişilik özelliğini daha fazla taşıyan kişiler kaygı, suçluluk, depresyon, öfke veya diğer olumsuz duyguları yaşamaya daha yatkındır (Eysenck, 1975; Eysenck ve Eysenck, 1985). Nörotisizm özelliğini daha yüksek oranda sahip olanlar stresli olaylara karşı daha duyarlıdır. Böyle kişiler genellikle özeleştiri yapmanın ve başkalarının eleştirilerine karşı hassas

olmanın yanı sıra kendini yetersiz hissetmektedirler (Watson, Clark ve Harkness, 1994).

Araştırmalar kişilik özelliklerinin kalıcı ve sürekli olduğunu ileri sürmektedir (Costa ve McCrae, 1988). Ancak bazı araştırmalara göre nörotisizm puanları geç ergenliğe kadar artmakta ve bu dönemde tavan yapmakta ancak yetişkinlikle birlikte orta seviyelere düşmektedir (Costa, McCrae, Zonderman, Barbano, Lebowitz ve Larson, 1986; McCrae ve ark.,1999). Kùltürler arası yapılan bir çalışmada 18-50 yaş arası kişilerin 5 faktör kişilik özellikleri incelenmiş ve nörotisizm, dışadönüklük, deneyime açıklık yaşla beraber azalırken, uyumluluk ve sorumluluk faktörlerinin zamanla arttığı sonucuna ulaşılmıştır (McCrae ve ark., 1999). Bu çalışmanın bir benzeri Avusturalya’da 12.618 kişiyle yapılmış ve önceki çalışmayla aynı sonuca ulaşılmıştır (Lucas ve Donnellan, 2009). Yapılan bazı araştırmalar kadınların ortalama nörotisizm puanlarını erkeklerden biraz daha yüksek bulmuştur (Costa, Terracciano ve McCrae, 2001; Schmitt, Realo, Voracek ve Allik, 2008). Ancak Uçar ve Konal’ın (2018) kişilik özelliklerini, benlik saygısını, duygu gereksinimini araştırdığı çalışmasında erkeklerin daha fazla nörotisizm kişilik özelliğine sahip olduğunu bulmuştur. Nörotisizm kişilik özelliğinin düşük sosyo ekonomik statüye sahip bireyler arasında biraz daha yüksek olma eğiliminde olduğu ileri sürölmektedir (Judge, Higgins, Thoresen ve Barrick, 1999).

Nörotik kişilik özelliğı daha fazla olan kişilerin otonom sinir sisteminin bir parçası olan sempatik sistemi fazlasıyla aktiftir (Schultz ve Schultz, 2005). Sempatik sinir sistemi, kişinin stres yaratan durumlar karşısında kalp atışının ve nefesinin hızlanmasına, kanın kaslara doğru akışına ve adrenalin salgılanmasına neden olan bedensel bir alarm sistemidir (Saraçoğlu ve Baygın, 2015). Nörotik kişilerin sempatik

sisteminin hafif stresörler karşısında bile aşırı tepki vererek hipersensitiviteye (aşırı duyarlılık) sebep olduğunu ve bunun da zor durumlar karşısında duygusallığı arttırdığını, diğer insanların önemsiz gördüğü olaylara bile duygusal yanıtlar verdiği belirtilmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012, Schultz ve Schultz, 2005). Bir diğer deyişle, nörotisizm kişilik özelliğinin daha yoğun görüldüğü kişiler, olası durumları tehdit olarak görmekte, stres yaratan olaylara işlevselliği az ve olumsuz tepkiler göstermektedirler (Lahey, 2009; Widiger, 2009).

Yapılan meta-analizler, nörotisizmin duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, madde kullanım bozuklukları ve şizofreni de dahil olmak üzere birçok mental bozukluk için genel bir risk faktörü temsil ettiğini vurgulamaktadır (Kotov ve ark. 2010; Malouff, Thorsteinsson ve Schutte, 2005). 7588 yetişkin ikiz üzerinde yapılan bir çalışmada, nörotisizmin depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Khan ve ark., 2005). Aynı çalışmada nörotisizmin alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, davranış bozuklukları ve antisosyal kişilik ile daha yüksek komorbiditeye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma sonucunda nörotisizm ve dışadönüklük beraber araştırıldığında nörotisizmin psikopatoloji semptomlarını dışadönüklüğe oranla kendi başına daha iyi yordadığı bulunmuştur. Benzer şekilde nörotisizm puanları yüksek olan kişilerin, olumsuz yaşam olayları sonrasında kaygı ve depresyon geliştirme olasılığının diğer kişilere göre daha fazla olduğunu gösteren boylamsal araştırmalar ve meta-analizler bulunmaktadır (ör: Hutchinson ve Williams, 2007; Kendler ve ark. 2004; Malouff ve ark., 2005).

Nörotisizm mental sağlığın yanı sıra bireylerin fiziksel sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir (Silva, Henrie ve Patrick, 2016; Taga ve ark, 2009). Nörotisizm

kişilik özelliği fazla olanlar baş ve sırt ağrıları yaşadıklarını belirtmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bunun yanı sıra nörotisizmi daha yüksek olan bireylerin, sağlık açısından riskli davranışlar olarak kabul edilen alkol ve tütün kullanımında bulunduğunu (Silva, Henrie ve Patrick, 2016), nörotisizmi düşük bireylere oranla daha fazla tıbbi sorun belirttiklerini öne süren araştırmalar bulunmaktadır (Atherton ve ark., 2014; Goodwin ve Friedman, 2006; Jerram ve Coleman, 1999).

### **1.2.3. Nörotisizm ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisi.**

Costa ve McCrae'ye (1992) göre olumsuz ve rahatsız edici duyguları hissetmeye daha yatkın olmakla açıklanan nörotisizm, yas sürecini etkileyen kişilik özelliklerinden bir tanesidir. Nörotisizm ve yas arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır (ör. Boelen ve Klugkist, 2011; Lee ve Surething, 2013; Robinson ve Marwit, 2006; Wijngaards-de Meij ve ark., 2007).

Kişilik ve başa çıkma stratejileri yaygın olarak karmaşık yas için en önemli bireysel risk faktörleri olarak görülmektedir (Meuser ve Marwit, 2000). Kişilik özelliklerinden biri olan nörotisizm, zayıf başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006). Yas sürecinin başlarındaki yoğun olumsuz duygusal tepkilerin, zamanla bozulan günlük işleyişin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Capps ve Bonanno 2000). Buradan hareketle nörotisizm kişilik özelliklerinin yas ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Meuser ve Marwit 2000; Robinson ve Marwit 2006; Meij ve diğerleri. 2007).

Nörotisizm kayıp sonrasında kişinin yaşama olan uyumunu zayıflatmaktadır (Meuser ve Marwit, 2000). Kaybın acısına duyarlı olmanın yanı sıra, nörotisizmi yüksek bireyler, kayıplarıyla sıkıntılarına katkıda sağlayabilecek şekilde baş etmektedirler (Lee ve Surething, 2013). Yüksek düzeyde nörotisizme sahip bireyler

yasla başa çıkmanın bir yolu olarak olumsuz duygularına odaklanma eğiliminde olduklarından, kayıptan kaynaklanan sıkıntı düzeyleri kolayca yok olmamaktadır (Robinson ve Marwit, 2006). Yüksek nörotisizm özelliği taşıyan bireylerin bu süreçte daha düşük nörotisizme sahip olanlara göre, kayba karşı artan özlem, suçluluk, öfke gibi daha fazla olumsuz duygu yaşayabileceği belirtilmiş ve bunların da kayba karşı uyumu engelleyeceği belirtilmiştir (Goetter ve ark., 2019). Tüm bunların yanı sıra olumsuz duygularına odaklanma eğilimleri bu kişileri sosyal destek almaktan da alıkoymaktadır (Baddeley ve Singer 2008). 5 faktör kişilik özellikleri ve karmaşık yas ile ilgili yapılan çalışmalarda yalnızca nörotisizmin sürekli olarak daha karmaşık yas için bir risk faktörü oluşturduğu bulunmuştur (Gegieckaite ve Kazlauskas, 2020).

Yapılan bazı araştırmalar yası etkileyen kişilik özelliklerini araştırırken bağlanma stillerini ve nörotisizmi birlikte incelemiştir. Boelen ve Klugkist (2011) tarafından yapılan araştırmada güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma) ve nörotisizmin karmaşık yasla anlamlı ilişkiye sahip olduğunu bulunmuştur. Benzer şekilde nörotisizmin karmaşık yas semptomlarının yoğunluğunu güvensiz bağlanma stillerine oranla daha fazla yordadığı bulunmuştur (Wijngaards-de Meij, 2007).

Çocuklarını kaybetmiş yaşlı ebeveynlerle yapılan araştırmalar, nörotisizm kişilik özelliği yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde yas yoğunluğuna sahip olduğunu göstermektedir (Robinson ve Marwit, 2006; Wijngaards-de Meij ve ark. 2007). Başka bir araştırmada yaşlı bireylerden oluşan bir grup arasında daha düşük dışadönüklük ve daha yüksek nörotisizme sahip olanların, daha fazla umutsuzluk ve daha düşük yaşam doyumu belirttikleri bulunmuştur (Spahni, Morselli, Perrig-Chiello ve Bennett, 2015). Evcil hayvanını kaybetmiş yaşlı bireylerle yapılan araştırmada

nörotisizm kişilik özelliğinin bu kayıp sonrasında yas sürecini yordadığı bulunmuştur (Lee ve Surething,2013). Goetter, Horenstein,Baker, Hoepner, Charney ve Simon (2018) tarafından karmaşık yas tanılı bireylerle ve tanı almamış yas yaşamış kontrol grubuyla yapılan araştırmada, karıştırıcı değişkenler kontrol edildiğinde bile karmaşık yas tanısı almış bireylerin daha yüksek nörotisizm özelliği taşıdığı belirtilmiştir. Bu sonuç nörotisizmin yas yoğunluğunun artmasında ve sürdürülmesinde etki sağlayabileceğini göstermektedir (Goetter ve ark. 2018).

Literatür incelendiğinde nörotisizm ve yas kavramı çoğunlukla ölüm sonrası yas ile çalışıldığı görülmektedir. Nörotisizm kişilik özelliğinin romantik ayrılık sonrası yas sürecindeki etkisi yeterince incelenmemiştir. Ancak yapılan araştırmalar nörotisizm kişilik özelliği fazla olan bireylerin kayba uyum sağlamakta zorlandığını göstermektedir (Meuser ve Marwit, 2000). Romantik ayrılık kaybı sonrası kişilerin depresif belirtiler, kaygı, öfke, suçluluk gibi semptomlar yaşadığı dikkate alındığında, bu gibi olumsuz ve rahatsız edici duyguları hissetmeye daha yatkın olmakla açıklanan nörotisizmin ayrılık yası deneyimleyen üniversite öğrencileri üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir. (Middleton, Franzp, Raphael, Burnett ve Martinek, 1997).

### **1.3.Ruminasyon**

Tekrarlayan düşünceler kişinin kendisi ve dış dünya hakkında dikkatli, tekrarlayıcı veya sıklıkla düşünme süreci olarak tanımlanmaktadır (Segerstrom, Stanton, Alden ve Shortridge, 2003). Tekrarlayan düşünceler kayıp sonrası kişinin mental sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Nolen-Hoeksema, 2001). Ruminasyon, tekrarlayıcı düşünme tarzlarından bir tanesidir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Ruminatif düşünceye sahip olan insanlar kendilerini etraftan soyutlar, sürekli

olarak geçmişteki sorunlarına odaklanarak olumsuz durumların sonuçlarını uzun bir süre boyunca hisseder (Gözüyeşil, Inel Manav,Bozdoğan Yeşilot ve Sucu,2022). Literatür incelendiğinde ruminasyonun farklı kuramlarla incelendiği görülmektedir.

### **1.3.1.Ruminasyon Modelleri.**

Tepki Biçimleri Kuramı'na (TBK) (Response Style Theory) göre ruminasyon olumsuz olayların ya da olumsuz duyguların nedenleri ve sonuçları hakkında tekrarlayıcı bir biçimde düşünme süreci olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Tepki Biçimleri Kuramı'na göre ruminatif tepkiler vermek kişinin olumsuz düşüncelerini ve olumsuz duygu durumunu artırır; problemlerle baş etme kapasitesini zayıflatır, hedefe yönelik davranışlarını ve alınan sosyal desteği azaltır (Noelen-Hoeksema,1991; Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky,2008). Ruminasyon yapan bireyler harekete geçmeden problemlere ve onlar hakkındaki hislerine takılıp kalırlar. Olaylar karşısında ruminatif tepkiler veren bireyler ne kadar kötü hissettikleri konusunda sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde "çok üzgünüm", "hiç motivasyonum yok" gibi düşüncelere sahiptir (Nolen-Hoeksema, 2000, s.504). Bu kişiler olayların nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili "bu duygularım ne anlama geliyor?", "neden bunlar benim başıma geliyor" diye düşünmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000, s.504). Nolen-Hoeksema'ya göre ruminatif başa çıkma olumsuz duyguları artırma ve uzatma etkisine sahiptir; ruminasyon düzeyi yüksek olan bireyler depresif duygu durumuna yatkındır. Bu kuramdan hareketle uzun bir süre ruminasyon depresif bireylerin gösterdiği bir baş etme biçimi olarak ele alınmış ve "depresif ruminasyon" adıyla da anılmıştır (Papageorgiou ve Wells, 2004).

İlerleyen yıllarda Alloy ve arkadaşları (2000) tarafından "Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı (STORK) (Stress Reactive Rumination)" kuramı öne

sürülmüştür. Bu kuramda ruminasyon, stres yaratan durumlar sonrasında bireyin negatif çıkarımlar yapması ve zihninde negatif düşünce ve bilişlerin sık sık yer alması olarak vurgulanmaktadır. Kurama göre ruminasyon yaşanan stresli olayı çözmeı engellemektedir. STORK ruminasyonun depresif duygu durum var olmadan önce meydana çıktığını ileri sürmekteyken Tepki Biçimleri Kuramı ruminasyonun depresif duygu duruma verilen tepki olduğunu ileri sürmektedir. STORK, stresli olaylar sonrasında yapılan ruminasyonun üzüntü ve diğer olumsuz duyguları artırabileceğini ve sürdürebileceğini öne sürer (Robinson ve Alloy, 2003). Tüm bunlar sonucunda araştırmacılar ruminasyonu uyum bozucu bir duygu düzenleme biçimi ve birçok psikopatoloji için yordayan bir değişken olarak ele almışlardır (Nolen-Hoeksema ve ark.,2008; Watkins ve Roberts, 2020).

Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema'ya (2003) göre ruminasyonun derin düşünme ve yansıtıcı ruminasyon olmak üzere iki alt boyutu vardır. Saplantılı düşünme (brooding) kişinin mevcut durumu hakkında mutsuz ve karamsar hissetmesi ve diğer insanlarla kendini kıyaslayarak eleştirmesi olarak ifade edilirken, derin düşünme (reflection) yaşanan sıkıntılarla çözmeye yönelik başa çıkma düşüncelerini ifade etmektedir. Boyutlardan ikisinin de işlevsiz olduğu belirtilmektedir ancak derin düşünme tarzındaki ruminasyonun saplantılı düşünme tarzındaki ruminasyona oranla daha işlevsel olabileceği belirtilmektedir (Iqbal ve Dar, 2015). TBK'ye göre, saplantılı düşünmek daha fazla sıkıntılı hissetmeye neden olur. Bunun sebebi ise bu tür düşünce stilinin mevcut koşulları bunaltıcı ve çözülemez olarak yorumlamak için negatif düşünceyi kullanması ve daha etkili sorun çözme yollarını ve davranışları engellemesidir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Treynor ve arkadaşları (2003) saplantılı düşünmenin depresif semptomlar için yordayıcı olabileceğini ancak

derin düşünmenin ise depresif semptomları daha az yordadığını ileri sürmüştür. Fresco ve arkadaşları (2007) 61 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırma duygu düzenleme, ruminasyon, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda saplantılı düşünmenin depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aldao ve Nolen-Hoeksema (2010) tarafından yapılan benzer başka bir araştırmada 252 üniversite öğrencisinin ruminasyon, duygu düzenleme, depresyon ve kaygı bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Saplantılı düşünme ve derin düşünmenin depresyon ve kaygı bozukluklarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Saplantılı düşünme eğilimi daha yüksek olan kişilerin romantik bir ilişkinin sona ermesiyle birlikte daha fazla sıkıntı yaşama olasılıklarının olduğu belirtilmektedir (Palacio- González, Clark ve O’Sullivan, 2016).

Nolen-Hoeksema ve Davis’e (1999) göre herkes zaman zaman ruminatif tepkiler vermeye eğilimlidir ancak bir kişinin ne sıklıkta ve ne yoğunlukta ruminatif tepkiler verdiği yakın zamanda yaşadığı olaylar, kişilik özellikleri, mevcut stresörler ve çıkma mekanizmaları gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebilmektedir. Bugay ve Erdur-Baker (2011) 14-24 yaş arasındaki 866 katılımcının ruminatif düşünceleri ve semptomları, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelemiştir. Bu araştırmada yaşınl anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ancak kadınlarda ruminatif düşünme eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olduğunu saptanmıştır. Başka bir araştırmada ise 15-87 yaş arasındaki 300 kişinin depresyon, yaşam memnuniyeti ve ruminatif tepkileri incelenmiştir ve yaşınl ruminatif düşünceler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Sütterlin, Paap, Babic, Kübler ve Vögele, 2016). Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001) tarafından 25-75 yaş arasındaki 740 yetişkinin depresyon ve anksiyete semptomlarının, ruminatif tepkilerin ve negatif düşüncelerin cinsiyet üzerindeki etkisi

incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla ruminatif düşünme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Stres verici yaşam olayları sonrasında verilen ruminatif tepkiler birçok psikolojik soruna yol açabilmektedir. Literatür incelendiğinde ruminasyon ile karmaşık yas arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eisma ve ark.,2020; Milman ve ark.,2019).

### **1.3.2.Ruminasyon ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisi.**

Ruminasyonun yas sürecinde kişinin kayba uyumunu zorlaştırdığını gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Doering, Barke, Friehs ve Eisma, 2018; Eisma ve Stroebe, 2017; Stroebe, Boelen, van den Hout, Stroebe, Saleminck ve van den Bout, 2007). Yapılan araştırmalarda kayıp sonrasında ruminasyon düzeyi yüksek çıkan kişilerin psikolojik streslerinin daha fazla olduğu (Nolen-Hoeksema, McBride ve Larson, 1997) ve iyilik hallerinin de daha az olduğu bulunmuştur (Michael ve Synder, 2005). Kayıp sonrasında olumsuz duyguları üzerine ruminasyon yapan kişilerin daha karamsar oldukları ve buna bağlı olarak daha fazla sıkıntı ve uyum zorluğu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

Yas sürecine uyumla ilgili olarak TBK, ruminasyonu kayıp sonrasında bireyin uyumunu zorlaştıran duygular hakkında tekrar tekrar düşünmeyi gerektirdiği için bir yüzleşme stratejisi olarak kavramsallaştırır. Stroebe ve arkadaşlarına (2007) göre ise ruminasyon bilişsel kaçınma işlevi görebilir ve bu sebeple yas sürecinde bireyin kayba olan duygusal adaptasyonunu zorlaştırabilir. Bu tür bir bilişsel kaçınma kaybın kabul edilmesini engelleyebilir veya kişinin kayıpla ilgili kişisel anılarının mevcut anılarla bütünleşmesini güçleştirebilir.

Yas yaşıyan kişilerin aşırı derecede ruminasyon yapmaları sonucunda yas sürecinde takılıp kalacakları ileri sürülmektedir (Stroebe ve ark., 2007). Eisma ve arkadaşları (2020) tarafından kayıp yaşamış 474 kişiyle yapılan araştırmada ruminasyon, endişe ve kaçınmanın kayıp sonrası uyum sürecindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda her ikisinin de karmaşık yasla pozitif yönde ilişkisi bulunmuş ancak ruminasyonun endişeye kıyasla karmaşık yas belirtilerini daha güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Milman ve arkadaşları (2019) tarafından Amerika'da kayıp deneyimlemiş yetişkinlerle yapılan çalışmada ruminasyonun kayıp sonrası anlam oluşturma ve karmaşık yas semptomları üzerindeki düzenleyici (moderatör) etkisi incelenmiştir. Çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma, eş kaybı, nörotisizm ve düşük sosyal destek karmaşık yas sürecini etkileyen risk faktörleri olarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda anlam oluşturmaya çalışan katılımcıların, yüksek ruminasyon yapmalarının karmaşık yas semptomlarının artmasına sebep olduğu bulunmuştur. Yüksek ruminasyonun anlam oluşturma değişkeninden bağımsız olarak karmaşık yas semptomlarını arttırdığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca her bir risk faktörü, katılımcıların kayıplarını daha az anlamlandırmasıyla ve karmaşık yas semptomlarını arttırmakla ilişkilendirilmiş ve bu aracılık etkisinin ruminasyon tarafından düzenlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Allen ve arkadaşları (2012) tarafından eşleri huzurevindeyken vefat eden 61 yaşlı bireyle yapılan araştırmada, eşlerinin çektikleri acıları hakkında daha yüksek ruminasyon yapan ve ölümlerinin ardından daha düşük rahatlama hisseden bireylerin kayıp sonrasında iyilik hallerinin daha düşük olduğu ve bu faktörlerin yas yoğunluklarının artması için bir risk faktörü oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gözüyeşil ve arkadaşları (2022) perinatal kayıp yaşayan 70 Türk kadınla 1 yıl süresince yaptıkları araştırmada kayıptan sonraki erken dönemde ruminasyon arttıkça yasın da arttığını ortaya koymuştur. Araştırma bebek kaybı yaşayan kadınların birçoğunun kayıptan 6 ay sonra kayba uyum sağladığı sonucunu elde etmiştir ancak uyum sağlayamayan kadınların iyileşen kadınlara göre zamanla daha fazla ruminatif tepki verdiği belirtilmiştir.

Eisma ve arkadaşları (2013) tarafından ortalama olarak son 18 ay içerisinde kayıp yaşamış olan 282 yetişkinle yapılan çalışmada ruminasyon derin düşünme ile komplike yas ve depresyon arasındaki ilişkide kaçınma süreçlerinin aracı rolü incelenmiştir. Derin düşünmenin komplike yası ve depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Eisma ve arkadaşları (2020) kayıp yaşamış 474 kişiyle yaptıkları araştırmada ruminasyon saplantılı düşünme ve endişe ile karmaşık yas ve depresyon arasındaki ilişkide bilişsel ve davranışsal kaçınmanın aracı rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda saplantılı düşünmenin karmaşık yasla endişeye göre daha yüksek bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Literatürde ruminasyon ve yas ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunluğunu ölüm yası oluştursa da ruminasyon ve duygusal kaçınma gibi bireye fayda sağlamadığı düşünülen duygu düzenleme stratejilerinin romantik ayrılık yasının bir parçası olan ayrılık sıkıntısı (breakup distress) üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olduğu bulunmuştur (Roos, 2018). Öncelikle ruminasyon ve romantik ayrılık sonrası deneyimlenen süreç incelendiğinde ruminasyonun bireylerin romantik ayrılığa uyum sürecini ve duygu durumunu etkilediği görülmektedir. Saffrey ve Ehrenberg (2007) bağlanma kaygısı ve uyum arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü oynadığını ve yüksek düzeyde ruminasyonun romantik ilişki kaybına olan uyumu olumsuz

etkilediğini belirtmiştir. Romantik ayrılık sonrasında ayrılığı başlatan ve başlatmayan taraflar incelendiğinde, her iki tarafın da ruminasyon yaptığı ancak ayrılığı başlatmayan bireylerin daha fazla ruminasyon yaptığı ve depresif semptomlar gösterdiği bulunmuştur (Field ve ark.,2009; Perilloux ve Buss,2008; Robak ve Weitzman,1998). Ex-partner ve kaybedilen ilişki hakkında kişinin sahip olduğu olumsuz ruh hali ve kayıp sonrasında ruminatif tepkiler veriyor olmak (Hunt ve Chung, 2012), başka bir partnerle yeni bir ilişki geliştirmek ve ona yatırım yapmak için gerekli olan duygusal kaynakları olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Shulman, Seiffge-Krenke, Scarf, Lev,Ari ve Levy, 2017).

Eisma, Tonus ve Jong (2022) tarafından romantik ayrılık yaşamış 62 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada kaygılı bağlanma, ruminasyon ve ayrılık sonrası yas arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonucu kaygılı bağlanan kişilerin ayrılık hakkında ruminatif düşünmeye daha meyilli olduğunu belirtmekte ve kişinin uyumunu zayıflatarak yası arttırdığını ifade etmektedir. Field ve arkadaşları (2013) tarafından 283 üniversite öğrencisiyle romantik ayrılık sonrası yasin bir parçası olan ayrılık sıkıntısını ölçümlemek için yapılan çalışmada ayrılık sıkıntısını daha çok yaşayan bireylerin istem dışı düşüncelere (intrusive thoughts) maruz kaldıkları, düşüncelerini kontrol etmede zorluk çektiği ve ruminatif tepkiler verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazındaki çalışmalar ruminasyon ile yas süreci arasındaki ilişkilere işaret etse de ilgili kavramlar arasındaki ilişkilerin romantik ayrılık sonrası yas sürecine etkisinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

### **1.3.3.Ruminasyon ve Nörotisizmin İlişkisi.**

Araştırmalar nörotisizm ve ruminasyon arasında ilişki bulunduğunu göstermektedir (Chen,Pu, Shi ve Zhou,2020; Roelofs,Huibers, Peeters ve Arntz,2008). Ruminasyonun nörotisizmin bilişsel görünümü olduğu ileri sürülmektedir (Chen ve ark.,2020). Nörotisizm bireyin öfke, depresyon, kaygı ve suçluluk gibi olumsuz duyguları yaşama eğiliminde olduğu kalıcı bir kişilik özelliğidir (Griffith ve ark. 2010). Kişilik özelliklerinin evrensel olarak sabit olduğu, bireyin düşünme biçimini ve bilişsel stilini etkileyebileceği öne sürülmektedir (Steger ve ark.,2008). Nörotisizm özelliğini yüksek oranda taşıyan bireyler stresli olayları abartır ve günlük yaşamda baskı hissettiği zaman endişe duymaya başlamaktadır (Chen ve ark., 2020). Nörotisizm düzeyi yüksek olan bireylerin daha gergin, heyecanlı, duygusal, hassas ve kolayca hayal kırıklığına uğrayan kişiler olmaları sebebiyle kendilerine odaklanıp karar verme güçlükleri yaşamaya ve olumsuz olaylar içinde kalmaya meyilli olduklarını öne süren araştırmalar bulunmaktadır (Griffith ve ark. 2010). Kendileri ile ilgili olumsuz bilgilere odaklanmaları ve bunlarla sürekli ilgilenmeleri, bu bilgileri yeniden düşünmeleri ruminatif düşünme alışkanlığını kazanmaları için zemin hazırlayıcı niteliktedir (Muris ve ark. 2005; Yu, Zhou, Fan,Yu ve Peng, 2016). Chen ve ark. (2020) tarafından Çin’de 405 yaşlı bireyle yapılan araştırmada nörotisizmin anksiyete ve depresyon semptomlarını yordadığı bulunmuş ve bu ilişkiye ruminasyonun kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Roelofs ve arkadaşları (2008) klinik olarak depresyon tanısı almış olan 198 kişiyle yaptıkları araştırmada nörotisizm ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide ruminasyonun (saplantılı düşünme ve derin düşünme) ve endişenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda saplantılı düşünmenin ve derin düşünmenin nörotisizm ile

depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Araujo Do Bu ve arkadaşları (2022) tarafından vitiligo hastası 324 kişiyle yapılan araştırmada nörotisizm ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyon saplantılı düşünme ve derin düşünme alt ölçeklerinin aracılık rolü incelenmiştir. Saplantılı düşünmenin nörotisizm ile depresyon ve anksiyete arasında aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre ruminasyonu anlamak, nörotisizmin depresif belirtiler ve kişinin iyilik hali üzerindeki işlevsiz etkisini azaltmak için önemli olabilmektedir.

#### **1.4. Amaç ve Hipotezler**

Romantik ayrılık sonrasında yaşanan yas tepkilerinin bireyin yaşamındaki olumsuz etkilerini anlamak için bu süreci etkileyen faktörlerin araştırılması önemlidir. Bu tez çalışmasının amacı, Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencilerinde nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünü incelemektir.

Özellikle literatür incelendiğinde romantik ayrılık sonrası yasin yeterince çalışılmayan bir konu olması dikkat çekmektedir. Bu tez çalışmasının bireylerde romantik ilişki kaybı sonrası oluşan yas sürecini anlamakta Türkçe literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazındaki çalışmalar söz konusu değişkenler ile yas süreci arasındaki ilişkilere işaret etse de ilgili kavramlar arasındaki ilişkilerin romantik ayrılık sonrası yas sürecine etkisinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın temel sorusu şu şekildedir:

1. Ruminasyon, nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ilişkisine aracılık etmekte midir?

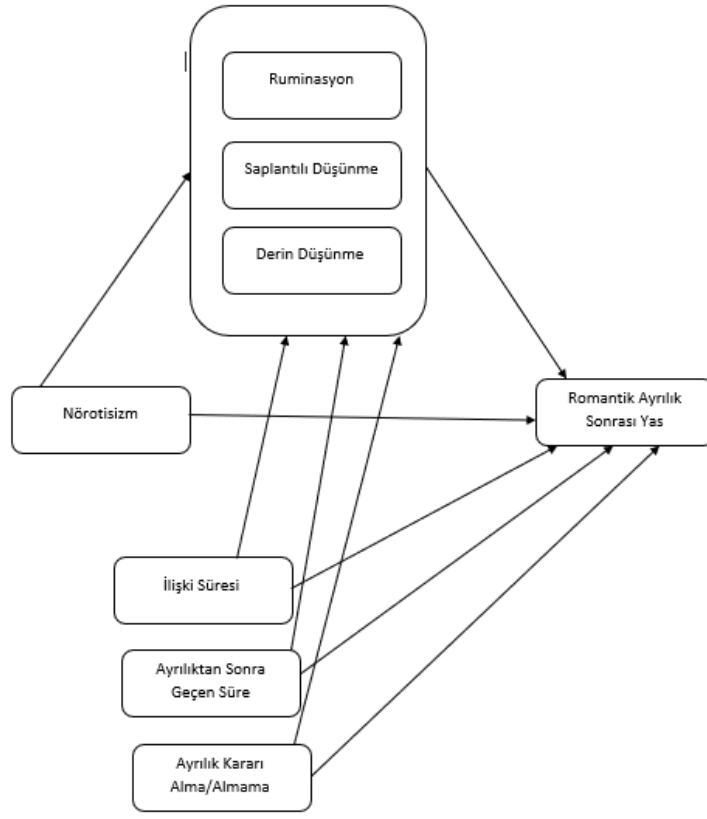
### Temel hipotezler

1. Katılımcıların nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
2. Katılımcıların ruminasyon ölçeği toplam puanı ve romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
3. Katılımcıların nörotisizm ve ruminasyon ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.
4. Katılımcıların nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyon ölçeği toplam puanının aracı rolü bulunmaktadır.
5. Katılımcıların nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyon ölçeği saplantılı düşünme alt ölçek puanının aracı rolü bulunmaktadır.
6. Katılımcıların nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyon ölçeği derin düşünme alt ölçek puanının aracı rolü bulunmaktadır.

### Yan Hipotezler

1. Katılımcıların nörotisizm, romantik ayrılık sonrası yas ve ruminasyon toplam ölçek puanları yaş, cinsiyet, psikolojik destek alma durumu, ayrılık kararı alma durumu bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın kavramsal modeli Şekil 1.'de gösterilmektedir.



**Şekil 1.** Araştırmanın Kavramsal Modeli

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, verilerin analiz edilmesi ve yorumlanmasıyla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada romantik ayrılık sonrası yas bağımlı değişken, nörotisizm bağımsız değişken ve ruminasyon aracı değişken olarak değerlendirilmiştir. İlişki süresi, ayrılıktan sonra geçen süre ve ayrılık kararı alma değişkenleri kontrol edilmiştir. Romantik ayrılıktan sonra bireyin yas deneyimi ilişki süresi, ayrılıktan sonra geçen süre ve ayrılığı başlatan/başlatmayan kişi olma değişkenlerden etkilenmektedir. Kaczmarek ve arkadaşları (1991) ilişki uzunluğunun bireyin deneyimlediği yasin yoğunluğunu arttırdığını ifade etmektedir. Boelen ve Reijntjes (2009) yaptıkları araştırmada ayrılığın üzerinden geçen sürenin yası etkilediğini, süre uzadıkça yas yoğunluğunun azaldığını belirtmiştir. Robak ve Weitzman (1998) ise ayrılık kararını kişinin kendisi almadığında daha fazla kayıp ve yas duygusu yaşadığını belirtmiştir. Bu sebeple bu değişkenler kontrol edilmiştir.

#### 2.2. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Romantik ayrılıklarının üzerinden en az 1 ay, en fazla 12 ay geçmiş olan ve şu an herhangi bir romantik ilişki içerisinde bulunmayan lisans ve yüksek lisans öğrencileri çalışmaya dahil olmuştur. Araştırma kapsamında bu kriterlere uyan yaşları 18 ve 42 arasında değişen toplam 355 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarına ait sosyodemografik bilgiler Tablo 2.1’de verilmiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde %43.9'unun 24 yaş altı, %56.1'inin ise 24 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde %89.3'unun kadınlardan, %10.7'sinin ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir.

Cinsel yönelim değişkenine bakıldığında katılımcıların %95.8'i kendini heteroseksüel olarak ve %4.2'si kendini LGBTI+ olarak tanımlamıştır. Katılımcıların medeni durumlarının dağılımı incelendiğinde %100'unun bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşadıkları yer incelendiğinde, %0.06'sının köyde/kasabada, %7.3'unun ilçede, %15.5'inin ilde ve %76.6'sının büyükşehirde yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların kaldıkları yer incelendiğinde %57.7'sinin ailesiyle yaşarken, %42.3'unun ailesinden ayrı yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların %1.7'si hazırlık, %5.9'u 1.sınıf, %7.0'si 2.sınıf, %7.6'sı 3.sınıf, %21.1'i 4.sınıf, %3.7'si 5.sınıf, %2.5'i 6.sınıf ve %50.4'ü yüksek lisans öğrencisidir. Katılımcıların gelir durumuna göre dağılımı incelendiğinde %20.6'sının düşük, %70.4'sünün orta ve %9.0'ının yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcılar sonlanan ilişki durumlarına incelendiğinde %14.9'unun flört, %80.6'sının sevgili ve %4.5'unun sözlü/nişanlı statüsünde olduğu görülmektedir. Katılımcıların sonlanmış olan ilişki sürelerine göre dağılımına bakıldığında %37.4'unun 0-6 ay, %20.9'unun 7-12 ay, %7.6'sının 13-18 ay, %9.9'unun 19-24 ay, %2.8'inin 25-30 ay, %5.7'sinin 31-36 ay ve %15.7'sinin 37 ay ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların ayrılıktan sonra geçen süreye göre dağılımları incelendiğinde %73'ü 1-6 ay ve %27'si 7-12 ay olarak bulunmuştur. Katılımcıların ayrılığı sonlandırma kararı alma durumuna göre dağılımı incelendiğinde, %37.5'inin ayrılık kararını kendisinin aldığı, %42.8'inin ayrılık kararını karşı tarafın aldığı ve %19.7'sinin ortak karar aldığı görülmektedir.

Katılımcıların ayrılık sonrasında psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre dağılımı incelendiğinde %28.7'sinin destek aldığı, %71.3'ünün ise destek almadığı görülmektedir.



**Tablo 2.1.** Araştırma Örneklemine Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı

| <b>Faktör</b>                                        | <b>Değişken</b>                   | <b>Sayı<br/>(N=355)</b> | <b>Yüzde<br/>(%)</b> |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>Yaş</b>                                           | 24 yaş altı                       | 156                     | 43.9                 |
|                                                      | 24 yaş ve üstü                    | 199                     | 56.1                 |
| <b>Cinsiyet</b>                                      | Kadın                             | 317                     | 89.3                 |
|                                                      | Erkek                             | 38                      | 10.7                 |
| <b>Cinsel Yönelim</b>                                | Heteroseksüel                     | 340                     | 95.8                 |
|                                                      | LGBTİ+                            | 15                      | 4.2                  |
| <b>Medeni Durum</b>                                  | Bekar                             | 355                     | 100                  |
| <b>Yaşanılan Yer</b>                                 | Köy/Kasaba                        | 2                       | 0.6                  |
|                                                      | İlçe                              | 26                      | 7.3                  |
|                                                      | İl                                | 55                      | 15.5                 |
|                                                      | Büyükşehir                        | 272                     | 76.6                 |
| <b>Kalınan Yer</b>                                   | Aileyle birlikte                  | 205                     | 57.7                 |
|                                                      | Aileden ayrı                      | 150                     | 42.3                 |
| <b>Sınıf</b>                                         | Hazırlık                          | 6                       | 1.7                  |
|                                                      | 1.sınıf                           | 21                      | 5.9                  |
|                                                      | 2.sınıf                           | 25                      | 7.0                  |
|                                                      | 3.sınıf                           | 27                      | 7.6                  |
|                                                      | 4.sınıf                           | 75                      | 21.1                 |
|                                                      | 5.sınıf                           | 13                      | 3.7                  |
|                                                      | 6.sınıf                           | 9                       | 2.5                  |
|                                                      | Yüksek lisans                     | 179                     | 50.4                 |
| <b>Gelir Düzeyi</b>                                  | Düşük                             | 73                      | 20.6                 |
|                                                      | Orta                              | 250                     | 70.4                 |
|                                                      | Yüksek                            | 32                      | 9.0                  |
| <b>Sonlanan İlişki Durumu</b>                        | Flört                             | 53                      | 14.9                 |
|                                                      | Sevgililik                        | 286                     | 80.6                 |
|                                                      | Sözlü/Nişanlı                     | 16                      | 4.5                  |
| <b>Sonlanan İlişki Süresi</b>                        | 0-6 ay                            | 133                     | 37.4                 |
|                                                      | 7-12 ay                           | 74                      | 20.9                 |
|                                                      | 13-18 ay                          | 27                      | 7.6                  |
|                                                      | 19-24 ay                          | 35                      | 9.9                  |
|                                                      | 25-30 ay                          | 10                      | 2.8                  |
|                                                      | 31-36 ay                          | 20                      | 5.7                  |
|                                                      | 37 ay ve üstü                     | 56                      | 15.7                 |
| <b>Ayrılıktan Sonra Geçen Süre</b>                   | 1-6 ay                            | 259                     | 73.0                 |
|                                                      | 7-12 ay                           | 96                      | 27.0                 |
| <b>İlişki Sonlanması Kararı</b>                      | Ben karar verdim                  | 133                     | 37.5                 |
|                                                      | Birlikte olduğum kişi karar verdi | 152                     | 42.8                 |
|                                                      | Ortak karardı                     | 70                      | 19.7                 |
| <b>Ayrılık Sonrası Psikolojik/Psikiyatrik Destek</b> | Alan                              | 102                     | 28.7                 |
|                                                      | Almayan                           | 253                     | 71.3                 |

### **2.2.1. Veri Toplama Araçları.**

Araştırma kapsamında katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Envanteri (Sümer, Lajunen ve Özkan,2005), Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği (Bugay ve Erdur-Baker,2012) ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (Yıldız ve Cimete, 2011) verilmiştir. Ölçek kullanımı için yazarlardan e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır.

### **2.2.2. Bilgilendirilmiş Onam Formu.**

Bilgilendirilmiş onam formunda çalışmanın amacı ve yüksek lisans programı tarafından yürütüldüğünün bilgisi katılımcılara verilmektedir. Çalışmaya katılabilmek için gerekli kriterler verilmiştir. Çalışmanın 10-15 dakika süreceği belirtilmiştir. Çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu ve istedikleri anda çalışmayı sonlandırabileceklerinin bilgisi verilmiştir. Katılımcılara araştırma kapsamında elde edilen verilerin bilimsel amaçlar için kullanılacağı ve verilerin kümülatif bir şekilde değerlendirileceği belirtilmiştir. Araştırmacıların bilgileri onam formunda belirtilmiştir (Bknz. Ek.1).

### **2.2.3. Demografik Bilgi Formu.**

Araştırma kapsamında ilgili literatür göz önünde bulundurularak hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda 14 soru bulunmaktadır. Katılımcılardan cinsiyet, yaş, cinsel yönelim, gelir durumu gibi sosyo-demografik bilgilerini doldurmaları istenmiştir. Ek olarak sonlanmış olan romantik ilişkilerine dair bilgi (ilişki süresi, ayrılıktan sonra geçen süre, ayrılık kararını veren kişi vb.) alınmıştır (Bknz. Ek.2).

### **2.2.4. Beş Faktör Kişilik Envanteri.**

Benet-Martinez and John (1998) tarafından Beş Faktör Kişilik modeli baz alınarak geliştirilmiştir. Ölçek sıfatlardan oluşan 44 maddeden oluşmakta ve 5'li likert

(1-hiç katılmıyorum, 5-çok katılıyorum) olarak cevaplanmaktadır. Ölçeğin, 8 maddesi dışadönüklük, 9 maddesi yumuşak başlılık, 9 maddesi sorumluluk, 8 maddesi duygusal dengesizlik ve 10 maddesi deneyime açıklık kişilik özelliklerini yansıtmaktadır. Her bir maddeden alınan yüksek puan denk geldiği kişilik özelliğini yüksek miktarda taşıdığını göstermektedir. Sümer, Lajunen ve Özkan (2005) tarafından yapılan ölçeğin Türkiye’deki uygulamasında iç tutarlılık katsayıları dışadönüklük için .66, yumuşak başlılık için .64, sorumluluk için .75, nörotisizm için .72 ve deneyime açıklık için .77 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma için ölçeğin nörotisizme denk gelen duygusal tutarsızlık boyutu kullanılmıştır. Ölçek yazarından bu konuda fikir alınmış ve kullanımının uygun olduğu öğrenilmiştir. Ölçeğin 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 ve 39. soruları duygusal dengesizlik/nörotisizm boyutunu oluşturmakta ve 9, 24 ve 34. sorular ters madde olarak puanlanmaktadır (Benet ve John, 1998) (Bkz. Ek 3.). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılığı .76 olarak bulunmuştur.

#### **2.2.5. Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği.**

Ruminatif Tepki Stilleri Ölçeği’nin alt boyutu olan Ruminatif Tepki Ölçeği, Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından oluşturulmuş, kişilerin ruminasyon düzeylerini ölçmek için 22 maddeden ve 4’lü likert değerlendirilmeden oluşan bir ölçektir. İlerleyen süreçte Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) ölçekte benzer maddeleri çıkararak soru sayısını 10 maddeye indirmiştir. Her madde orijinaliyle aynı olarak 1 (hiçbir zaman) ve 4 (her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması ruminatif düşüncenin artması anlamına gelmektedir. Ölçek, saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflection) olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır.

Kısa formdaki ölçeğin Türkçe’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Bugay ve Erdur-Baker (2010) yapmıştır. 387 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, ölçeğin orijinal ve uzun formu olan Ruminatif Tepki Stilleri Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri de uygulanmıştır. Kısa formdaki ölçeğin orijinal ölçekle ilişkisinin yüksek olduğu (.70) bulunmuştur. Ölçeğin kısa formunda derin düşünme alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .77 bulunurken, saplantılı düşünme alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur. (Bknz. Ek.4).

Bu çalışmada ölçeğin tümü için Cronbach’s Alpha iç tutarlılığı .78 olarak bulunmuştur. Derin düşünme alt boyutu için Cronbach’s Alpha iç tutarlılığı .67, saplantılı düşünme için ise .70 olarak bulunmuştur.

#### **2.2.6. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği.**

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği Fashingbauer, Devaul ve Zisook tarafından sevilen birinin ölümünün ardından görülen yas reaksiyonunun yoğunluğunu ölçmek ve değerlendirmek amacıyla 1981 yılında geliştirilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin ilk 8 sorusu geçmiş davranışla ilgili sorulardan oluşurken, 13 tanesi ise şimdiki duygulara yönelik soruları içermektedir. Ölçek ‘tamamen doğru’ (1), ‘çoğunlukla doğru’ (2), ‘ne doğru ne de yanlış’ (3), ‘çoğunlukla yanlış’ (4), ‘tamamen yanlış’ (5) seçeneklerini içerek 5’li likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı geçmiş davranışlar alt bölümü için .77, şimdiki duygular alt bölümü için 0.88’dir (Yıldız ve Cimete, 2011). Ölçeğin genel Cronbach Alpha değeri ise .80 olarak belirtilmiştir (APA, 2018). Ölçek Yıldız ve Cimete tarafından 21 soruluk haliyle 2011 yılında Türkçe’ye uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçek de orijinal formdaki gibi 8 soruluk kısım geçmiş davranışları ölçerken, kalan 13 soru şimdiki duyguları ölçmektedir. Türkçe versiyonu bebeğini kaybeden 154 ebeveyn tarafından doldurulmuştur. Ölçeğin

Cronbach alpha iç tutarlılık değeri tüm maddeler için .85, geçmiş davranışlar için .76 ve şimdiki duygular için .84'tür.

Ölümden sonraki yas sürecinin yanı sıra, orijinal Texas Yas Envanteri, romantik ilişkilerin sonlanmasına yönelik yasla ilgili bazı araştırmalarda kullanılmıştır (örneğin, Boals ve Klein, 2005; Kaczmarek, Backlund ve Biemer, 1990). Türkçe literatür incelendiğinde revize edilerek kullanılmış olan ölçeğin Kırıl (2019) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında kullanıldığı görülmüştür. İlgili tez çalışmasında revize edilerek kullanılan ölçeğin Cronbach alpha değeri tüm sorular için .95, geçmiş davranışlar için .86 ve şimdiki duygular için ise .95 olarak bulunmuştur. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, bu tez çalışması için de ölçeğin sorularının romantik ayrılık sonrası yası ölçümlemek adına revize edilerek kullanılmasına karar verilmiştir. (Bknz. Ek.5). Ölçek analiz edilirken ölçek puanlaması Kırıl (2019)'un tez çalışmasındaki gibi tersine çevrilmiştir (1-tamamen yanlış, 5-tamamen doğru) ve bu halinde ölçekten alınan puan arttıkça yas artmaktadır.

Bu çalışmada tüm ölçek Cronbach's Alpha iç tutarlılığı .93 olarak bulunmuştur. Geçmiş davranışlar için Cronbach's Alpha iç tutarlılığı .82 ve şimdiki duygular için Cronbach's Alpha iç tutarlılığı .94 olarak bulunmuştur.

### **2.3. İşlem**

Araştırma öncesinde Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 2022-11/30 karar numarasıyla izin alınmıştır. Araştırmanın verileri Ağustos 2022-Eylül 2022 arasında toplanmıştır. Katılımcılara online veri toplama platformu (Qualtrics) aracılığıyla kar topu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında ilk olarak katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formunu okumaları ve devamında onayları dahilinde çalışmanın gerektirdiği veri toplama araçlarını

doldurmaları istenmiştir. Onam formunu dolduran katılımcılara ölçekler sosyodemografik bilgi formu başta olmak üzere sırayla verilmiştir. Sıra etkisini önlemek amacıyla ölçekler karışık sırada verilmiştir. Her katılımcı ölçekleri yalnızca bir kez doldurmuştur. Ölçekler ortalama 10-15 dakika arasında doldurulmuştur. Katılımcıların soruları dikkatle okuyup okumadıklarını ölçmek için her ölçeğe bir tane kontrol sorusu (‘‘Bu maddeyi okuyorsanız lütfen 3’ü işaretleyin.’’ gibi) eklenmiştir.

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 26. programına aktarılarak analiz edilmiştir. İlk olarak katılımcılardan elde edilen veriler betimsel istatistik yöntemleri (ortalama, sıklık, standart sapma) ile incelenmiştir. Daha sonra katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar cinsiyet, yaş ve psikiyatrik destek alıp almama değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Bağımsız Örneklem T-testi ile incelenmiştir. Ayrılık kararını alan/almayan olma değişkenlerinin çalışmanın ölçek puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ölçek puanları ile ilişki süresi ve ayrılık süresinin ilişkisi ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı ile incelenmiştir. Aracılık modelinin incelenmesi için Hayes-Process analizi Model 4 kullanılarak yapılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik bilgileri ve araştırmanın hipotezlerini test etmeye yönelik yapılan analizlerin bulguları aktarılmıştır.

#### 3.1. Data Temizleme

Araştırma kapsamında toplam 449 kişiden veri elde edilmiştir. Online araştırma esnasında tüm ölçek maddelerinin doldurulması zorunlu tutulmuştur ancak 30 katılımcı son ölçeklerini tamamen doldurmadan araştırmadan ayrılmıştır. Bu kişiler veri setinden çıkarılmıştır. Bununla beraber araştırmanın dışlama kriterlerine (1-12 ay içerisinde romantik ilişkinin sonlanması, şu an bir romantik ilişki içerisinde olmamak) uymayan 49 katılımcı ve kontrol maddesine yanlış cevap veren 15 katılımcı araştırmadan çıkarılmıştır. Yapılan bu işlemlerle beraber toplamda 94 kişi data setinden çıkarılmış ve analizlere 355 kişi ile devam edilmiştir.

Tek değişkenli uç değer analizinde her değişkene ait z puanı hesaplanmıştır. Z puanı -3.29 ve +3.29 limitini aşan (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2007) katılımcı olmaması nedeniyle kimse çıkarılmamış ve 355 kişi olarak devam edilmiştir. Yapılan çok değişkenli uç değerler analizinde Mahallanobis uzaklığı incelenmiş ve  $\chi^2$  değeri için  $p < .001$  altında kalma koşulu (Tabachnick ve Fidell, 2007) göz önüne alındığında uç değere sahip kimse bulunmamıştır.

#### 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Ölçeklerin Tanımlayıcı

##### İstatistikleri

Araştırmada kullanılan Beş Faktör Kişilik Ölçeği Nörotisizm Ölçeği'ne, Kısa Ruminatif Tepkiler Ölçeği'ne ve Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri'ne ait normal dağılım analiz bulguları Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.** Araştırmada Yer Alan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

|                            | $\bar{x}$ | SS    | Min. | Max. |
|----------------------------|-----------|-------|------|------|
| BFKE-Nörotisizm            | 27.06     | 5.17  | 13   | 40   |
| KRYÖ-Toplam                | 25.56     | 5.26  | 10   | 40   |
| KRYÖ-Saplantılı<br>Düşünme | 12.79     | 3.17  | 5    | 20   |
| KRYÖ-Derin Düşünme         | 12.76     | 2.83  | 5    | 20   |
| TDYE-Toplam                | 67.20     | 18.14 | 23   | 102  |
| TDYE-Geçmiş<br>Davranışlar | 26.83     | 6.96  | 8    | 40   |
| TDYE-Şimdiki<br>Duygular   | 40.37     | 13.15 | 13   | 65   |

(BFKE-Nörotisizm: Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm Toplam Puanı, KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği Toplam Puanı, TDYE:Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri Toplam Puanı)

### 3.3.Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizleri

Bu çalışmada kullanılan ölçeklere ait normallik testi sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir.

Beş Faktör Kişilik Ölçeği Nörotisizm Ölçeği’ne, Kısa Ruminatif Tepkiler Ölçeği’ne ve Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri’ne ait normallik testi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçekler normal dağılım göstermektedir ve parametrik testlerin kullanımı uygundur (Tabachnick ve Fidell, 2013).

**Tablo 3.2.** Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

| Ölçek                      | Çarpıklık | Basıklık |
|----------------------------|-----------|----------|
| BFKE-Nörotisizm            | -.131     | -.280    |
| KRYÖ-Toplam                | .064      | -.157    |
| KRYÖ-Saplantılı<br>Düşünme | .189      | -.499    |
| KRYÖ-Derin<br>Düşünme      | -.137     | -.202    |
| TDYE-Toplam                | -.361     | .458     |
| TDYE-Geçmiş<br>Davranışlar | -.407     | -.352    |
| TDYE-Şimdiki<br>Duygular   | -.229     | -.745    |

(BFKE-Nörotisizm: Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm Toplam Puanı, KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği Toplam Puanı, TDYE:Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri Toplam Puanı)

### 3.4. Araştırma Değişkenlerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Katılımcıların araştırma değişkenlerinden aldıkları puanlar yaş, cinsiyet, psikolojik destek alma durumu, ayrılık kararı alma durumu değişkenlerine göre incelenmiştir. Değişkenler arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla T-testi uygulanmıştır.

#### 3.4.1.Katılımcıların cinsiyetlerine göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

Kadın ve erkek katılımcıların araştırma değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla puan ortalamaları karşılaştırıldığında, yalnızca nörotisizm ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur ( $t(353) = 2.384, p < .05$ ). (Bkz. Tablo 3.3.)

**Tablo 3.3** Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

|                             | Kadın<br>(n=317) |       | Erkek<br>(n=38) |       | Test<br>İstatistiği | p     |
|-----------------------------|------------------|-------|-----------------|-------|---------------------|-------|
|                             | M                | SD    | M               | SD    |                     |       |
| <b>BFKE-<br/>Nörotisizm</b> | 66.94            | 17.99 | 69.42           | 19.47 | t(353)= 2.384       | .018* |
| <b>KRYÖ</b>                 | 25.70            | 5.21  | 24.31           | 5.62  | t(353)= 1.545       | .123  |
| <b>TDYE</b>                 | 66.94            | 17.99 | 69.42           | 19.47 | t(353)= -0.795      | .427  |

\* $p < 0,05$ : İstatistiksel olarak anlamlı

(BFKE-Nörotisizm: Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm Toplam Puanı, KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği Toplam Puanı, TDYE: Teklas Düzeltilmiş Yas Envanteri Toplam Puanı)

#### 3.4.2. Katılımcıların yaşlarına göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

Katılımcıların yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. (Bkz. Tablo 3.4.).

**Tablo 3.4.** Yaşa Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

|                             | 24 yaş altı<br>(n=156) |       | 24 yaş ve üstü<br>(n=199) |       | Test İstatistiği | p    |
|-----------------------------|------------------------|-------|---------------------------|-------|------------------|------|
|                             | M                      | SD    | M                         | SD    |                  |      |
| <b>BFKE-<br/>Nörotisizm</b> | 27.46                  | 5.33  | 26.74                     | 5.02  | t(353)=-1.311    | .191 |
| <b>KRYÖ</b>                 | 25.75                  | 5.12  | 25.41                     | 5.38  | t(353)=-.600     | .549 |
| <b>TDYE</b>                 | 65.90                  | 17.32 | 68.23                     | 18.74 | t(353)=1.200     | .231 |

\* $p < 0,05$ : İstatistiksel olarak anlamlı

(BFKE-Nörotisizm: Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm Toplam Puanı, KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği Toplam Puanı, TDYE: Teklas Düzeltilmiş Yas Envanteri Toplam Puanı)

#### 3.4.3. Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

Psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ölçek ortalama puanları karşılaştırıldığında, nörotisizm ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur

( $t(353) = 2.997, p < .05$ ) (Bkz. Tablo 3.7). Psikolojik destek alan katılımcıların ( $\bar{x} = 28.34, SS = 4.53$ ) nörotisizm puanı, almayan katılımcılara ( $\bar{x} = 26.54, SS = 5.33$ ) göre daha yüksek bulunmuştur.

Psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ölçek ortalama puanları karşılaştırıldığında, ruminasyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur ( $t(353) = 2.715, p < .05$ ). Psikolojik destek alan katılımcıların ( $\bar{x} = 26.74, SS = 5.13$ ) ruminasyon puanı, almayan katılımcılara ( $\bar{x} = 25.08, SS = 5.25$ ) göre daha yüksek bulunmuştur.

Psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ölçek ortalama puanları karşılaştırıldığında, romantik ayrılık sonrası yas ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmuştur ( $t(353) = 2.697, p < .05$ ). Psikolojik destek alan katılımcıların ( $\bar{x} = 71.26, SS = 17.50$ ) yas puanı, almayan katılımcılara ( $\bar{x} = 65.57, SS = 18.18$ ) göre daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Tablo 3.5.).

**Tablo 3.5.** Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.

|                        | Psikolojik Destek Alan<br>(n=102) |       | Psikolojik Destek Almayan<br>(n=253) |       | Test İstatistiği | p     |
|------------------------|-----------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|
|                        | M                                 | SD    | M                                    | SD    |                  |       |
| <b>BFKE-Nörotisizm</b> | 28.34                             | 4.53  | 26.54                                | 5.33  | $t(353)=2.997$   | .003* |
| <b>KRYÖ</b>            | 26.74                             | 5.13  | 25.08                                | 5.25  | $t(353)=2.715$   | .007* |
| <b>TDYE</b>            | 71.26                             | 17.50 | 65.57                                | 18.18 | $t(353)=2.697$   | .007* |

\* $p < .05$ : İstatistiksel olarak anlamlı

(BFKE-Nörotisizm: Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm Toplam Puanı, KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği Toplam Puanı, TDYE: Tekas Düzeltmiş Yas Envanteri Toplam Puanı)

### 3.4.4. Katılımcıların ayrılık kararı alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

Araştırma değişkenlerinin ayrılık kararı alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre ayrılık kararı alan/almayan olma değişkeninin TDYE toplam puanı ile arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur [ $F(2-352)=9.664$ ,  $p < .05$ ]. Gruplar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc analizi yapılmıştır. Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda, ayrılık kararının bireyin kendisi tarafından verilmesi ( $\bar{x} = 62.72$ ,  $SS = 19.47$ ) ile karşı taraf tarafından verilmesi ( $\bar{x} = 71.82$ ,  $SS = 16.64$ ) arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ve kararı karşı taraf verdiğinde yasin yoğunluğunun arttığı bulunmuştur (Bkz. Tablo 3.6.).

**Tablo 3.6.** Ayrılık kararı alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin incelenmesi.

|                        | M± SD       | Min-Maks | F           | Scheffe |
|------------------------|-------------|----------|-------------|---------|
| <b>BFKE-Nörotisizm</b> |             |          |             |         |
| Kişinin kendisi        | 26.99±5.57  | 13-40    | [F(2-       | -       |
| Karşı taraf            | 26.91±5.10  | 15-40    | 352)=0.340, |         |
| Birlikte               | 27.51±4.51  | 17-37    | p=0.732]    |         |
| <b>KRYÖ</b>            |             |          |             |         |
| Kişinin kendisi        | 25.77±5.54  | 12-40    | [F(2-       | -       |
| Karşı taraf            | 25.78±4.80  | 14-39    | 352)=1.286, |         |
| Birlikte               | 24.65±5.65  | 10-39    | p=0.278]    |         |
| <b>TDYE</b>            |             |          |             |         |
| Kişinin kendisi        | 62.72±19.47 | 23-101   | [F(2-       | 2 >1    |
| Karşı taraf            | 71.82±16.64 | 25-102   | 352)=9.664, |         |
| Birlikte               | 65.71±16.44 | 26-101   | p=0.000*]   |         |

*\* $p < .05$ : İstatistiksel olarak anlamlı (BFKE-Nörotisizm: Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm Toplam Puanı, KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği Toplam Puanı, TDYE: Teksas Düzeltmiş Yas Envanteri Toplam Puanı)*

### 3.5. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Birbiriyle Olan İlişkisinin İncelenmesi

Araştırmadaki değişkenlerin birbiriyle ilişkisine yönelik yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.7.'de verilmiştir.

**Tablo 3.7.** Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuçları.

| Değişkenler               | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7 |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1.BFKE Nörotisizm Toplam  | 1      |        |        |        |        |        |   |
| 2.KRYÖ Toplam             | .392** | 1      |        |        |        |        |   |
| 3.KRYÖ-Saplantılı Düşünme | .427** | .891** | 1      |        |        |        |   |
| 4.KRYÖ-Derin Düşünme      | .250** | .861** | .536** | 1      |        |        |   |
| 5.TDYE Toplam             | .228** | .447** | .466** | .310** | 1      |        |   |
| 6.TDE-Geçmiş Davranışlar  | .276** | .429** | .446** | .298** | .810** | 1      |   |
| 7.TDYE-Şimdiki Duygular   | .168** | .390** | .406** | .270** | .951** | .581** | 1 |

\* $p < ,05$ : İstatistiksel olarak anlamlı, \*\* $p < ,01$ : İstatistiksel olarak anlamlı, *BFKE-Nörotisizm: Beş Faktör Kişilik Envanteri Nörosizim Toplam Puanı*, *KRYÖ-Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği Toplam Puanı*, *TDYE-Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri Toplam Puanı*

Tablo 3.7.'de verilmiş Pearson momentler çarpımı analizi sonuçları, BFKE-Nörotisizm toplam puanı ile Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği toplam puanı ( $r=.392$ ,  $p<.01$ ), saplantılı düşünme alt ölçeği ( $r=.427$ ,  $p<.01$ ), derin düşünme alt ölçeği ( $r=.250$ ,  $p<.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri toplam puanı ( $r=.228$ ,  $p<.01$ ), geçmiş davranışlar alt ölçeği ( $r=.276$ ,  $p<.01$ ) ve şimdiki duygular alt ölçeği ( $r=.168$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir.

Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği toplam puanı ile saplantılı düşünme alt ölçeği ( $r=.891$ ,  $p<.01$ ), derin düşünme alt ölçeği ( $r=.861$ ,  $p<.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri toplam puanı ( $r=.447$ ,  $p<.01$ ), geçmiş davranışlar alt ölçeği ( $r=.429$ ,  $p<.01$ ) ve şimdiki duygular alt ölçeği ( $r=.390$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği saplantılı düşünme alt ölçeği ile derin düşünme alt ölçeği ( $r=.536$ ,  $p<.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri toplam puanı ( $r=.466$ ,  $p<.01$ ), geçmiş davranışlar alt ölçeği ( $r=.446$ ,  $p<.01$ ) ve şimdiki duygular alt ölçeği ( $r=.406$ ,  $p<.01$ ) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği derin düşünme alt ölçeği ile Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri toplam puanı ( $r=.310$ ,  $p<.01$ ), geçmiş davranışlar alt ölçeği ( $r=.298$ ,  $p<.01$ ) ve şimdiki duygular alt ölçeği ( $r=.270$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri toplam puanı ile geçmiş davranışlar alt ölçeği ( $r=.810$ ,  $p<.01$ ) ve şimdiki duygular alt ölçeği ( $r=.951$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Tekras D zeltilm  Yas Envanteri geçmiş davranışlar alt  l e i ile  imdi i duygular alt  l e i ( $r=.581$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

### **3.6. Aracılık Modeli ve Analizlerine Yönelik Bulgular**

Bu araştırmada Be  Faktör Kişilik Envanteri Nörotisizm alt  l e i bağımsız değişken (X), Tekras D zeltilm  Yas Envanteri ve bağımlı değişken (Y) olarak ele alınmıştır. Kısa Ruminatif Yanıt  l e i ve alt ölçekleri (saplantılı düşünme ve derin düşünme) ise aracı değişken (M) olarak ele alınmıştır. Araştırmada romantik ilişki süresi, romantik ayrılıktan sonra geçen süre ve ayrılık kararı alma durumu değişkenleri kontrol edilmiştir. Araştırmanın kavramsal modeli  ekil 1.'de belirtilmiştir. Araştırma kapsamında nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas arasındaki ilişkide ruminasyon  l e inin aracılık rolü Hayes Process Analizi ile Model 4 kullanılarak değerlendirilmiştir. Bağımlı değişken ve aracı değişkenin boyutları için Hayes aracılık modeli 3 ayrı kez yürütülmüştür.

Aracı değişken (M) bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişkenin (Y) arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Baron ve Kenny (1986) bir değişkenin aracı değişken olarak tanımlanabilmesi için bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni (toplam etki, c yolu), bağımsız değişkenin aracı değişkeni (a yolu) ve bağımlı de i kenle aracı değişkenin birlikte regresyon analizi yapıldığında aracı değişkenin bağımlı değişkeni (b yolu) anlamlı olarak etkilemesi gerektiğini belirtmiştir. Bu koşullar sağlandıktan sonra bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamsıza dönerse tam aracılık etkisi, anlamsıza dönmez ancak ilişki zayıflarsa kısmi aracılık etkisi sağladığı belirtilmektedir (Gürbüz ve  ahin, 2017). Belirtilen bu modelde bütün koşullar sağlanmalıdır. Aksi takdirde aracı değişkenin

etkisi olmadığı ifade edilmektedir (Fritz ve MacKinnon, 2007). Uzun yıllar boyunca bu model araştırmalarda kullanılmıştır. Fakat modern yaklaşımlar bu modeli Tip I. Ya da Tip II. hataya sebep olabileceği gerekçesiyle eleştirmiştir ve dolaylı etkinin (a. b) anlamlı olmasının aracılık etkisini açıklamak için yeterli olduğunu ileri sürmüştür (Preacher ve Hayes, 2004). Baron ve Kenny (1986) tarafından geliştirilen modelde modern yaklaşımın aksine dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığı a yolu ve b yolunun ayrı test edilmesiyle belirlenmektedir. Modern yaklaşımda ise, dolaylı etkinin anlamlılığına karar verirken dolaylı etkinin kendisinin (a.b) anlamlı sonuç sağlayıp sağlamadığına bakılması gerektiği ileri sürülmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Baron ve Kenny'nin modelinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üstündeki etkisi (c yolu) anlamsız ise aracılık etkisinden söz edilmemektedir. Fakat Hayes (2009) toplam etkinin anlamsız olduğu koşulda bile aracılık etkisinin anlamlı olarak yorumlanabileceğini ileri sürmektedir. Mackinnon, Lockwood ve Williams (2004) Baron ve Kenny'nin modelinde dolaylı etkinin anlamlılığını test eden Sobel testinin normal dağılım varsayımını içermesi nedeniyle yeteri kadar güçlü olmadığını ileri sürmüştür. Baron ve Kenny'nin modelinde aracı değişkenin tam aracı değişken olması ya da kısmi aracı değişken olması toplam etkinin değeri üzerinden yorumlanmaktadır. Fakat modern yaklaşımda toplam etkinin anlamlı olmadığı durumlarda bile dolaylı etkinin anlamlı olabileceği ileri sürüldüğü için tam aracı değişken ve kısmi aracı değişken terimlerinin kullanımı tercih edilmemektedir (Gürbüz ve Bayık, 2018).

Yapılan eleştiriler doğrultusunda araştırmalarda artık dolaylı etki ve doğrudan etkinin hesaplanıp yorumlanması üzerine kurulu modern yaklaşım kullanılmaya başlanmıştır (Hayes, 2017; Preacher ve Hayes, 2008). Bu tez çalışmasında da Preacher ve Hayes'in (2008) geliştirmiş olduğu Hayes-Process modeli ile analiz yapılmıştır. Bu

modelde değişkenlerin birbiri üzerindeki dolaylı ve doğrudan etkisi hesaplanmaktadır. Dolaylı etki hesaplanırken bağımsız değişkenin (X) aracı değişkene (M) olan etkisi “a yolu” ile aracı değişkenin bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisi “b yolu” çarpımı (a.b) ile bulunmaktadır. Bootstrap güven aralığı testi sonucunda a ve b yollarının çarpımı arasında sıfır değeri bulunmadığında model anlamlı kabul edilmektedir (Hayes ve Preacher, 2004). Aracı değişkene ait etki büyüklüğü yorumlanırken, tam standardize etki büyüklüğünün .01’e yakın olması düşük, .09’a yakın olması orta, .25’e yakın olması ise yüksek etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Hayes analizi yapılırken modele kontrol değişkenleri eklenebilmekte ve etkisi kontrol edilebilmektedir.

### **3.6.1. Nörotisizm ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas Arasındaki İlişkisinde Ruminasyonun Aracılık Rolü.**

Bu kısımda ruminasyonun nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ilişkisi arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Analizler yapılırken ilişki süresi, ayrılıktan sonra geçen süre, ayrılık kararı alan/almayan kişi olma değişkenleri kontrol edilmiş ve model 5000 yeniden örnekleme metodu (bootstrapping) ile incelenmiştir.

İlk olarak nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyon toplam puanının aracı rolü incelenmiştir. Daha sonrasında nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeğinin aracılık rolü incelenmiştir. Son olarak nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyon derin düşünme alt ölçeğinin aracılık rolü incelenmiştir.

**3.6.1.1.Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas Toplam Puanı Arasında Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanının Aracılık Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz.**

Bu kısımda katılımcılara ait nörotisizm puanları ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişki, ruminasyon ölçeği toplam puanının aracılık rolüyle incelenmiştir. İlgili aracılık modeline ait sonuçlar Tablo 3.8.'de verilmiştir.

**Tablo 3.8.** Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisinde Ruminasyon Toplam Puanının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları (n = 355)

|                                                                    | %95 Güven Aralığı          |                     |                            |                            |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                    | Katsayı                    | SH                  | t                          | p                          |
| <b>Toplam Etki</b>                                                 |                            |                     |                            |                            |
| Nörotisizm→ Romantik Ayrılık Sonrası Yas (TDYE)                    | .793                       | .181                | 4.367                      | .000*                      |
| <b>Doğrudan Etki</b>                                               |                            |                     |                            |                            |
| Nörotisizm→ Romantik Ayrılık Sonrası Yas (TDYE)                    | .191                       | .180                | 1.058                      | .290                       |
| Nörotisizm→ Ruminasyon (KRYÖ)                                      | .400                       | .049                | 8.051                      | .000*                      |
| İlişki Süresi                                                      | -.019                      | .011                | -1.661                     | .097                       |
| Ayrılıktan Sonra Geçen Süre                                        | .012                       | .076                | .161                       | .872                       |
| Ayrılık Kararı                                                     | -.546                      | .350                | -1.557                     | .120                       |
| Ruminasyon→ Romantik Ayrılık Sonrası Yas (TDYE)                    | 1.503                      | .178                | 8.443                      | .000*                      |
| İlişki Süresi                                                      | .010                       | .038                | .284                       | .776                       |
| Ayrılıktan Sonra Geçen Süre                                        | -.256                      | .254                | -1.007                     | .314                       |
| Ayrılık Kararı                                                     | 3.141                      | 1.172               | 2.679                      | .007                       |
|                                                                    | <b>Bootstrap Katsayısı</b> | <b>Bootstrap SH</b> | <b>Bootstrap Alt Limit</b> | <b>Bootstrap Üst Limit</b> |
| <b>Dolaylı Etki</b>                                                |                            |                     |                            |                            |
| Nörotisizm→ Ruminasyon (KRYÖ)→ Romantik Ayrılık Sonrası Yas (TDYE) | .602                       | .101                | .416                       | .808                       |

\*p<,05: İstatistiksel olarak anlamlı, (KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği, TDYÖ: Tekrar Düzeltilmiş Yas Ölçeği)

Nörotisizm puanının romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamsızdır ( $b = .191$ ,  $\beta = .472$ ,  $se = .180$ ,  $p = .290$ , %95GA =  $-.163 \sim .545$ ).

Nörotisizm puanının ruminasyon toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisinin (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $b = .400$ ,  $\beta = .407$ ,  $se = .049$ ,  $p < .01$ , %95GA =  $.302 \sim .498$ ).

Ruminasyon ölçeğinin romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisinin (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $b = 1.503$ ,  $\beta = .472$ ,  $se = .178$ ,  $p < .01$ , %95GA =  $1.153 \sim 1.854$ ).

Nörotisizm puanının romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı üzerindeki toplam etkisi (c) istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur ( $b = .793$ ,  $\beta = .253$ ,  $se = .181$ ,  $t = 4.367$ ,  $p < .01$ , %95 GA =  $.435 \sim 1.150$ ).

Ruminasyon ölçeğinin, nörotisizm puanı ve romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $b = .602$ ,  $BOOTse = .101$ ,  $p < .01$ , %95 GA =  $.416 \sim .808$ ). Ruminasyon ölçeği, nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .25'e yakın olmasından dolayı yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır ( $boot = .171$ ,  $BOOTse = .028$ , %95 GA =  $.119 \sim .228$ ).

### ***3.6.1.2. Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas Toplam Puanı Arasında Ruminasyon Saplantılı Düşünme Alt Ölçeğinin Aracılık Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz.***

Bu kısımda katılımcılara ait nörotisizm puanları ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişki, ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeğinin

aracılık rolüyle incelenmiştir. İlgili aracılık modeline ait sonuçlar Tablo 3.9’da verilmiştir.



**Tablo 3.9.** Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisinde Ruminasyon Saplantılı Düşünme Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları ( $n = 355$ )

| %95 Güven Aralığı                                                                            |                                |                         |                               |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                              | Katsayı                        | SH                      | <i>t</i>                      | <i>p</i>                       |
| <b>Toplam Etki</b>                                                                           |                                |                         |                               |                                |
| Nörotisizm→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas                                            | .793                           | .181                    | 4.367                         | .000*                          |
| <b>Doğrudan Etki</b>                                                                         |                                |                         |                               |                                |
| Nörotisizm→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas (TDYE)                                     | .079                           | .181                    | .435                          | .663                           |
| Nörotisizm→<br>Saplantılı<br>Düşünme<br>(KRYÖ)                                               | .263                           | .029                    | 9.019                         | .000*                          |
| İlişki Süresi<br>Ayrılıktan Sonra                                                            | -.013                          | .006                    | -1.964                        | .050*                          |
| Geçen Süre                                                                                   | -.022                          | .044                    | -.509                         | .611                           |
| Ayrılık Kararı                                                                               | -.493                          | .206                    | -2.394                        | .017*                          |
| Saplantılı<br>Düşünme→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas (TDYE)                          | 2.707                          | .299                    | 9.047                         | .000*                          |
| İlişki Süresi<br>Ayrılıktan Sonra                                                            | .081                           | .037                    | .477                          | .633                           |
| Geçen Süre                                                                                   | -.176                          | .215                    | -.700                         | .484                           |
| Ayrılık Kararı                                                                               | 3.656                          | 1.163                   | 3.143                         | .001*                          |
|                                                                                              | <b>Bootstrap<br/>Katsayısı</b> | <b>Bootstrap<br/>SH</b> | <b>BootstrapAlt<br/>Limit</b> | <b>Bootstrap<br/>Üst Limit</b> |
| <b>Dolaylı Etki</b>                                                                          |                                |                         |                               |                                |
| Nörotisizm→<br>Saplantılı<br>Düşünme<br>(KRYÖ)→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas (TDYE) | .713                           | .110                    | .507                          | .938                           |

\* $p < .05$ : İstatistiksel olarak anlamlı (*KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği, TDYE: Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri*)

Nörotisizm puanının romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamsızdır ( $b = .079$ ,  $\beta = .492$ ,  $se = .181$ ,  $p = .663$ , %95GA =  $-.278 \sim .436$ ).

Nörotisizm puanının saplantılı düşünme alt ölçeği puanı üzerindeki doğrudan etkisinin (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $b = .263$ ,  $\beta = .453$ ,  $se = .029$ ,  $p < .01$ , %95GA =  $.206 \sim .321$ ).

Saplantılı düşünme alt ölçeği romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisinin (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $b = 2.707$ ,  $\beta = .492$ ,  $se = .299$ ,  $p < .01$ , %95GA =  $2.118 \sim 3.295$ ).

Nörotisizm puanının romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı üzerindeki toplam etkisi (c) istatistiksel olarak anlamlıdır ( $b = .793$ ,  $\beta = .253$ ,  $se = .181$ ,  $t = 4.367$ ,  $p < .01$ , %95 GA =  $.435 \sim 1.150$ ).

Saplantılı düşünme alt ölçeği puanının, nörotisizm puanı ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $b = .713$ ,  $BOOTse = .110$ ,  $p < .01$ , %95 GA =  $.507 \sim .938$ ). Saplantılı düşünme alt ölçeği, nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .25'e yakın olmasından dolayı yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır ( $boot = .203$ ,  $BOOTse = .030$ , %95 GA =  $.146 \sim .264$ ).

***3.6.1.3. Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas Toplam Puanı Arasında Ruminasyon Derin Düşünme Alt Ölçeğinin Aracılık Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz.***

Bu kısımda katılımcılara ait nörotisizm puanları ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişki, ruminasyon derin düşünme alt ölçeğinin aracılık rolüyle incelenmiştir. İlgili aracılık modeline ait sonuçlar Tablo 3.10’da verilmiştir.



**Tablo 3.10.** Katılımcılarda Nörotisizm ile Romantik Ayrılık Sonrası Yas İlişkisinde Ruminasyon Derin Düşünme Alt Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Aracılık Analizi Sonuçları ( $n = 355$ )

| %95 Güven Aralığı                                                                    |                                |                         |                               |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                      | Katsayı                        | SH                      | $t$                           | $p$                            |
| <b>Toplam Etki</b>                                                                   |                                |                         |                               |                                |
| Nörotisizm→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas (TDYE)                             | .793                           | .181                    | 4.436                         | .000*                          |
| <b>Doğrudan Etki</b>                                                                 |                                |                         |                               |                                |
| Nörotisizm→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas (TDYE)                             | .553                           | .180                    | 3.065                         | .002*                          |
| Nörotisizm→<br>Derin Düşünme<br>(KRYÖ)                                               | .136                           | .028                    | 4.823                         | .000*                          |
| İlişki Süresi<br>Ayrılıktan<br>Sonra Geçen<br>Süre                                   | -.005                          | .006                    | -.889                         | .374                           |
| Ayrılık Kararı                                                                       | .035                           | .043                    | .807                          | .419                           |
| Derin Düşünme<br>(KRYÖ)→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas (TDYE)                | -.052                          | .199                    | -.263                         | .792                           |
| İlişki Süresi<br>Ayrılıktan<br>Sonra Geçen<br>Süre                                   | 1.749                          | .330                    | 5.302                         | .000*                          |
| Ayrılık Kararı                                                                       | -.007                          | .040                    | -.187                         | .851                           |
|                                                                                      | -.299                          | .269                    | -1.113                        | .266                           |
|                                                                                      | 2.412                          | 1.233                   | 1.955                         | .051                           |
|                                                                                      | <b>Bootstrap<br/>Katsayısı</b> | <b>Bootstrap<br/>SH</b> | <b>BootstrapAlt<br/>Limit</b> | <b>Bootstrap<br/>Üst Limit</b> |
| <b>Dolaylı Etki</b>                                                                  |                                |                         |                               |                                |
| Nörotisizm→<br>Derin Düşünme<br>(KRYÖ)→<br>Romantik<br>Ayrılık Sonrası<br>Yas (TDYE) | .239                           | .065                    | .118                          | .378                           |

\* $p < .05$ : İstatistiksel olarak anlamlı (KRYÖ: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği, TDYE: Teksas Düzeltilmiş Yas Envanteri)

Nörotisizm puanının romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) istatistiksel olarak anlamlıdır ( $b = .553$ ,  $\beta = .366$ ,  $se = .180$ ,  $p < .01$ , %95GA = .198~.909).

Nörotisizm puanının derin düşünme alt ölçeği puanı üzerindeki doğrudan etkisinin (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $b = .136$ ,  $\beta = .257$ ,  $se = .028$ ,  $p < .01$ , %95GA = .081~.192).

Derin düşünme alt ölçeğinin romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisinin (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $b = 1.749$ ,  $\beta = .366$ ,  $se = .330$ ,  $p < .01$ , %95GA = 1.100~2.398).

Nörotisizm puanının romantik ayrılık sonrası yas puanı üzerindeki toplam etkisi (c) istatistiksel olarak anlamlıdır ( $b = .793$ ,  $\beta = .253$ ,  $se = .181$ ,  $t = 4.436$ ,  $p < .01$ , %95GA = .435~1.150).

Derin düşünme alt ölçeği puanının, nörotisizm puanı ve romantik ayrılık sonrası yas puanı arasındaki ilişkideki dolaylı etkisi (a.b) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $b = .239$ ,  $BOOTse = .065$ ,  $p < .01$ , %95GA = .118~.378). Derin düşünme alt ölçeği, nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ölçeği arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .09'a yakın olmasından dolayı orta düzeyde olduğu saptanmıştır ( $boot = .068$ ,  $BOOTse = .018$ , %95GA = .034~.106).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin nörotisizm kişilik özelliği ile romantik ayrılık sonrası yas deneyimleri arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü incelenmiştir. Çalışma kapsamında ilk önce nörotisizm kişilik özelliği, romantik ayrılık sonrası yas deneyimleri ve ruminasyon puanları arasındaki farklılıklar yaş, cinsiyet, psikolojik destek alma durumu ve ayrılık kararı alma durumları bakımından değerlendirilmiştir. Daha sonrasında nörotisizm toplam puanı, romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı, ruminasyon ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Son olarak nörotisizm, romantik ayrılık sonrası yas ve ruminasyon ölçekleri ve ölçeklere ait bütün alt ölçekler arasındaki ilişki aracılık analizleri ile incelenmiştir. Bu bölümde çalışmadan edinilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

#### 4.1 Araştırma Değişkenlerinin Betimsel Değişkenlere Göre Tartışılması

Çalışma kapsamında katılımcıların nörotisizm, romantik ayrılık sonrası yas ve ruminasyon toplam puanlarının yaş, cinsiyet, psikolojik destek alma durumu ve sonlanan ilişki statüsü değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

##### 4.1.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.

Bulgulara göre, katılımcıların nörotisizm kişilik özelliği toplam puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Erkeklerin nörotisizm kişilik özelliği puanı, kadınlardan anlamlı olarak yüksektir. Bu bulgu bu erkeklerin kadınlara göre daha fazla nörotisizm kişilik özelliği taşıdığı anlamına gelmektedir. Costa ve McCrae (1992) nörotisizmi öfke, üzüntü, kaygı, endişe, düşmanlık ve kırılganlık özelliklerini içeren bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır.

Araştırmanın sonucundan elde edilen literatürde yer alan bazı çalışmalarla tutarlıdır. Uçar ve Konal (2018) öğretmenlerden, üniversite ve lise öğrencilerinden oluşan 826 kişiyle yaptığı araştırmada kişilik özelliklerini Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği'ni (Morsünbül, 2014) kullandıkları çalışmalarında erkeklerin nörotisizm kişilik özelliğinin kadınlardan fazla olduğunu saptamıştır. Ancak literatürde kadınların nörotisizm özelliğini erkeklere göre daha fazla taşıdığını gösteren araştırmalar çoğunluktadır. Schmitt ve arkadaşları (2008) tarafından Fransa, Amerika, Japonya, Türkiye, Güney Afrika, İsrail, Brezilya, Tanzanya gibi farklı kültürlerle sahip 55 farklı ülkeden 17.637 katılımcıyla yürütülen çalışmada katılımcıların kişilik özellikleri Beş Faktör Envanteri (Benet-Martinez ve John, 1998) kullanılarak incelenmiştir. Çalışma sonucunda cinsiyetler arası farklılığın en çok nörotisizm kişilik özelliğinde görüldüğü, 49 ülkede kadınların erkeklere oranla nörotisizm ölçeğinden daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Costa ve arkadaşları (2001) tarafından 26 farklı ülkeden 23.031 kişinin kişilik özellikleri NEO Kişilik Envanteri (Costa ve McCrae, 1992) ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla nörotisizm, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk özelliğini taşıdığını, erkeklerin de kadınlara göre deneyime açıklık boyutuna daha fazla sahip olduğuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bu sonuçlar kültürel farklılıklar ve toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanmıştır. Avrupa ve Amerika ülkelerine göre Asya ve Afrika ülkelerinde toplumsal cinsiyet rollerinin daha az farklılık gösterdiğini ve buna bağlı olarak cinsiyetlerin birbirine benzer kişilik özellikleri gösterdiği belirtilmiştir. Cinsiyet açısından farklılıkların olmadığı çalışmalar da dikkat çekmektedir. Karancı, Dirik ve Yorulmaz (2007) Türkçe'de 756 üniversite öğrencisi ile Eysenck Kişilik Anketi'nin

kısaltılmış formunun geçerlilik ve güvenilirliğini incelemiştir. Araştırma sonucunda nörotisizm, dışa dönüklük ve psikotizm boyutlarından hiçbirinde cinsiyetin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirtilmiştir. Araştırmacılar bu sonucu toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklamış, üniversite öğrencilerinde bu rollerin daha değişken olduğunu ve kadın ve erkek rollerinin geleneksellikten uzaklaştığını belirtmiştir. Bu tez çalışmasında literatürle tutarsız bir sonucun elde edilmiş olması kültürle açıklanabilir. Türkiye’de son zamanlarda yapılan toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin çalışmalar erkeklerin geleneksel rollere daha bağlı kaldığını gösterirken, kadınların eşitlikçi bir perspektife sahip olduğu göstermiştir (Öngen ve Aytaç, 2013). Üniversite eğitime sahip olmanın kişilerin toplumsal cinsiyet rollerinden ayrışmasına ve yeni fikirlere açık olmalarına katkı sağladığı düşünülmektedir (Kodan-Çetinkaya, 2013).

Katılımcıların ruminatif düşünme eğilimleri cinsiyetleri açısından karşılaştırıldığında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bir başka ifadeyle bu bulgu, kadın ve erkek katılımcıların benzer yoğunlukta ruminatif tepkiler verdiğini göstermektedir. Nolen- Hoeksema’ya (1991) göre ruminasyon olumsuz olayların ya da duyguların sebepleri ve sonuçları hakkında tekrarlayıcı bir biçimde düşünme sürecidir. Cinsiyet ve ruminasyona ilişkin daha önceki araştırmalar incelendiğinde, bu bulgunun literatür ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Bugay ve Erdur-Baker (2011) tarafından yapılan çalışmada 14-24 yaş arasındaki 866 katılımcının ruminatif düşünceleri cinsiyetleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların ruminatif düşünme eğilimlerinin erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından 1328 kişiyle yapılan çalışmada kadınların erkeklerden daha ruminatif tepkiler verdiği bulunmuştur. Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001) tarafından 25-75

yaş aralığındaki 740 kişi ile yapılan başka bir araştırmada, kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Saffrey ve Ehrenberg (2007) 231 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada kişilerin ruminatif düşüncelerinin, romantik ayrılık sonrasındaki uyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilmiş olan 22 soruluk Ruminatif Yanıt Ölçeği'ni revize etmiş ve kısaltıp yönergeyi değiştirerek kullanmışlardır. Çalışma sonucunda ruminatif düşünceler üzerinde cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bunun nedenini ruminasyon ölçeğini revize ederek kullanmış olmalarına bağlamışlardır ve bundan dolayı orijinal haline göre daha farklı bir sonuç bulduklarını ileri sürmüşlerdir.

Son olarak katılımcıların romantik ayrılık sonrası yas deneyimleri cinsiyetleri açısından karşılaştırıldığında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu kadın ve erkek katılımcıların ayrılık sonrasında yaşadığı yas deneyimlerinin benzer olduğunu göstermektedir. Cinsiyet ve yasa odaklanan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Genel yas literatürüne bakıldığında da kadınların erkeklere oranla yas belirtilerine daha çok sahip olduğu belirtilmektedir. Eisma ve arkadaşları (2020) 474 katılımcının kayıp sonrasındaki uyum sürecini incelemiş ve kadınların daha yoğun bir yas deneyimi yaşadığı sonucunu elde etmiştir. Van der Houwen ve arkadaşları (2010) kayıp sonrasında 195 kişi ile yaptığı araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla yas deneyimi yaşadığını belirtmiştir. Benzer şekilde kadınların romantik ayrılık yasının bir parçası olan ayrılık sıkıntısını daha fazla yaşadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Perilloux ve Buss (2008) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ayrılıktan sonra kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz duygular hissettiklerini,

üzgün, kafası karışmış ve korkmuş hissettiklerini belirtmiştir. Bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı bir çalışma da bulunmaktadır. Nitekim Robak ve Weitzman (1998) 148 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada romantik ayrılık sonrasında kişilerin yas deneyimlerini (inkar, umutsuzluk, öfke, suçluluk, sosyal izolasyon, kontrol hissinin kaybı, ruminasyon, somatizasyon gibi) ve romantik ayrılık sonrası yaşadıkları yasin yoğunluğunu incelemiştir. Araştırma sonucunda kişilerin romantik ayrılık sonrası yas yoğunlukları ile cinsiyetleri arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu tez çalışmasından cinsiyetle ilgili elde edilen bulguların nörotisizm, ruminasyon ve yas literatürüyle farklı sonuçlar elde etmesinin sebebinin, örneklemdaki kadın (n=317) ve erkek (n=38) sayısının eşit olmaması, kadın katılımcıların daha fazla sayıda olması olduğu düşünülmektedir. Erkek katılımcıların az sayıda olmasından dolayı gruplar arasında anlamlı farklılıkların ortaya çıkmamış olabileceği düşünülmektedir.

#### **4.1.2. Katılımcıların yaşlarına göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.**

Üniversite bitirme yaşı 24 yaş olduğundan katılımcılar 24 yaş ve üstü ile 24 yaş altı olarak 2 gruba ayrılmıştır.

Katılımcıların nörotisizm kişilik özellikleri yaşları açısından karşılaştırıldığında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgu literatür ile tutarlıdır. Costa ve McCrea (1988) kişilik özelliklerinin sabit ve sürekli olduğunu ileri sürmüştür yıllar içerisinde değişiklik göstermediğini belirtmiştir.

Diğer taraftan literatürdeki bazı araştırmalar kişilik özelliklerinin farklı yaş gruplarına göre farklılık gösterdiğini bulmuştur. McCrea ve arkadaşları (1999) 9

ülkeden katılımcıya ulaştıkları çalışmada 18 yaşından 30 yaşına kadar nörotisizmin, dışadönüklüğün ve deneyime açıklığın azaldığını, uyumluluk ve sorumluluk/ öz-disiplinin ise arttığını saptamıştır. Benzer şekilde Lucas ve Donnellan (2009) Avusturalya’da 12.618 kişiyle yaşı kişilik özellikleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada nörotisizm, dışa dönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleri kişinin yaşı arttıkça azaldığını ancak uyumluluk ve sorumluluk özelliklerinin kişinin yaşının artmasıyla beraber arttığını saptamıştır. Yapılan bu tez çalışmasında katılımcılar lisans ve yüksek lisans üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla katılımcıların yaşları birbirine yakın, benzer bir yaş aralığındadır. Katılımcıların benzer yaş aralığında olması sebebiyle nörotisizm kişilik özelliğinin yaşa göre farklılaşmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların ruminatif düşünme eğilimleri yaşları açısından karşılaştırıldığında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmadan edinilen bu sonuçla bazı araştırmalarla tutarsızdır. Sütterlin ve ark. (2016) tarafından yaşları 15 ila 87 arasında değişen 300 kişiyle yapılan çalışmada kişilerin ruminatif tepkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda ruminasyonun gençlerde daha fazla olduğu ve yaşın ilerlemesiyle birlikte ruminatif tepkilerin daha az verildiği saptanmıştır. Bu araştırmanın sonucuyla tutarlılık gösteren bir araştırma da bulunmaktadır. Buday ve Erdur-Baker (2011) tarafından yapılan bir araştırmada 14-24 yaş arasındaki 866 katılımcının ruminatif düşünceleri yaş ve cinsiyet açısından incelenmiştir. Katılımcılar 14-15, 16-17, 18-19, 20-21 ve 22-24 yaş olarak gruplara ayrılarak incelendiğinde yaş ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmada katılımcıların benzer yaş aralığında olmasından dolayı ruminatif düşünmenin yaşa göre farklılaşmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların romantik ayrılık sonrası yas yoğunlukları yaşları açısından karşılaştırıldığında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özellikle üniversite öğrencileri ailelerinden uzak olmalarından kaynaklanan fiziksel ve duygusal yalnızlığı romantik ilişkiler ile doldurmak istemektedir (Hoyer ve Roodin, 2009). Ancak bu ilişki sona erdiğinde kişi zorlayıcı deneyimleri yaşadığı yas dönemine girmektedir (Saffrey ve Ehrenberg, 2007). Finkelstein'e (2014) göre geç ergenlik dönemindeki bireyler farklı yaş grubundaki kişilere oranla bu ayrılıktan daha fazla etkilenme eğilimindedir. Benzer şekilde Sanders (1988) yası etkileyen risk faktörlerini incelediği çalışmasında kayıptan sonraki zamanda gençlerin yaşlılardan daha fazla yas tepkisi verdiğini saptamıştır. Bu tez çalışmasından elde edilen bulguda yasin yaşa göre farklılaşmıyor olmasının nedeninin, katılımcıların benzer yaş aralığında olması olduğu düşünülmektedir.

#### **4.1.3. Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.**

Katılımcılar romantik ayrılık sonrası psikolojik destek alma durumuna göre iki gruba ayrılmışlardır.

Katılımcıların nörotisizm kişilik özellikleri psikolojik destek alma durumlarına göre karşılaştırıldığında, psikolojik destek alıp almama durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrılık sonrasında psikolojik destek alan katılımcıların nörotisizm kişilik özelliğinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu literatürü destekler niteliktedir. Goldberg (1990) nörotisizmin kaygı, güvensizlik ve karamsarlık içeren bir kişilik özelliği olduğu ifade etmektedir. Bu özelliğin fazla olduğu bireyler kaygı, suçluluk, depresyon ve öfke gibi duyguları yaşamaya daha eğilimlidir (Eysenck, 1975; Eysenck

ve Eysenck, 1985). Bu kişilerin stres verici yaşam olaylarına karşı daha işlevsiz ve olumsuz tepkiler verdikleri bilinmektedir (Lahey, 2009; Widiger, 2009). Dolayısıyla nörotisizm kişilik özelliğini daha fazla taşıyan kişilerin romantik ayrılık gibi stres verici bir olay karşısında duygularıyla baş etmekte daha fazla zorlandığı ve bu sebeple ayrılıktan sonra psikolojik destek alma ihtiyacı hissettiği düşünülmektedir.

Katılımcıların ruminatif düşünme eğilimleri psikolojik destek alma durumlarına göre karşılaştırıldığında, psikolojik destek alıp almama durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrılık sonrasında psikolojik destek alan katılımcıların ruminatif düşünme eğiliminin daha fazla olduğu görülmektedir. Ruminasyon, olumsuz olayların nedenleri ve sonuçları hakkındaki tekrarlayıcı düşünme sürecidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı, üzüntü gibi olumsuz duyguların stres verici yaşam olayları sonrasında yapılan ruminasyona bağlı olarak artacağını ifade etmektedir (Robinson ve Alloy, 2003). Buradan yola çıkarak psikolojik destek alan kişilerin daha ruminatif tepkiler veren kişiler olduğu ve duygularıyla baş etmekte zorlandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların romantik ayrılık sonrası yaşadıkları yas deneyimleri psikolojik destek alma durumları açısından karşılaştırıldığında, psikolojik destek alıp almama durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrılık sonrasında psikolojik destek alan katılımcıların romantik ayrılık yasını daha yoğun yaşadıkları görülmüştür. Bu bulgu ilgili literatürü destekler niteliktedir. Ayrılık sonrasında kişilerin akademik düşüş, sosyal yaşamdan geri çekilme, dikkatsizlik gibi problemler ile uykusuzluk, anksiyete, depresyon gibi yas belirtileri yaşadığı bilinmektedir (Field, 2011; Kaczmareck ve Buckland, 1991). Bu sebeplerden dolayı

ayrılık sonrasında bu problemleri daha fazla yaşıyan kişilerin, bir başka ifadeyle yası daha yoğun deneyimleyen kişilerin psikolojik destek alıyor olması anlaşılırdır.

#### **4.1.4.Katılımcıların ayrılık kararı alma durumuna göre araştırma değişkenlerinin tartışılması.**

Katılımcıların ayrılık kararı alma durumu ayrılık kararını kendilerinin alması, karşı tarafın alması ve birlikte alınması olarak 3 grupta incelenmiştir.

Katılımcıların nörotisizm kişilik özelliği ayrılık kararı alma durumuna göre karşılaştırıldığında, ayrılık kararı alma durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu konu üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı kaldığı dikkat çekmektedir. Nitekim ayrılık kararı kişinin kendisi tarafından alınmadığında kişilerin olumsuz duyguları daha çok deneyimlediği bilinmektedir. Perilloux ve Buss (2008) 199 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada ayrılık sonrasında kişilerin üzüntü, öfke, suçluluk ve pişmanlık gibi duyguları hissettiğini ve ayrılık kararı karşı taraf tarafından alındığında depresyon ve özgüven kaybı yaşadıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Robak ve Weitzman (1998) ayrılık kararını kişinin kendisi almadığında yüksek bir öfkeye ve kontrol kaybı hissine sahip olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla nörotisizm kişilik özelliğine daha fazla sahip olan bireylerin ayrılık kararını kendisinin almadığı durumlarda ayrılığa daha fazla tepki vermesi ve daha zor adapte olması beklenmektedir. Bu çalışmada nörotisizme sahip bireylerin ayrılık kararı alma durumuna göre farklılaşmıyor olmasının sebebinin, kişilerin hafif stresörlere bile yoğun tepkiler veriyor olmaları olduğu düşünülmektedir. Bu kişiler kayıpla başa çıkmanın bir yolu olarak olumsuz duygularına odaklanma eğiliminde olduğundan, kayıp sonrasında sıkıntı yaşamaya devam etmektedirler

(Robinson ve Marwit, 2006). Dolayısıyla ayrılık kararını kendileri alsa da almasa da bu kayıptan etkilenmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Katılımcıların ruminatif düşünme eğilimi ayrılık kararı alma durumuna göre karşılaştırıldığında, ayrılık kararı alma durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bu sonuç ilgili literatür ile tutarsızdır. İlgili literatüre göre ayrılık kararını kişinin kendisi almadığında kişiler ayrılığa uyum sağlamakta zorlanmaktadır ve daha fazla ruminasyon yapmaktadır (Robak ve Weitzman, 1998). Perilloux ve Buss (2008) ayrılık kararını kişinin kendisi almadığında sonlanan ilişkiyle ve eski partneriyle ilgili daha çok ruminasyon yaptığını ifade etmektedir. Horwitz ve Wakefield (2007) kişilerin ilişkinin neden bittiğini ve neden başarısız olduğunu bulmanın bir yolu olarak ruminasyon yaptığını belirtmektedir.

Katılımcıların romantik ayrılık sonrası yaşadıkları yas yoğunluğu ayrılık kararı alma durumuna göre karşılaştırıldığında, ayrılık kararı alma durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulgular, ayrılık kararının kişinin kendisi almadığında yas deneyiminin daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu sonucun ilgili literatür ile tutarlı olduğu görülmüştür. Ayrılık kararını kişinin kendisi almadığında bireyler yası daha fazla deneyimlemektedir ve kayıp duygusu daha fazla olmaktadır (Robak ve Weitzman, 1998). Robak ve Weitzman (1998) 148 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada ayrılık kararını kişinin kendisi almadığında daha yüksek öfkeye ve kontrol kaybı hissine sahip olduğunu, yası daha fazla deneyimlediğini ve kayıp duygusunu daha fazla yaşadığını belirtmiştir. Benzer şekilde ayrılık kararının karşı taraf tarafından alınmasının yasin daha işlevsiz ve yoğun

duyguların eşlik ettiği karmaşık yasa dönüşmesine katkıda bulunduğu saptanmıştır (Boelen ve Reijntjes, 2009).

#### **4.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması**

Bu tez çalışmasında nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyonun ve alt ölçeklerinin (saplantılı düşünme ve derin düşünme) aracılık rolü incelenmiştir. Aracılık analizleri öncesinde araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, tüm değişkenler arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre, nörotisizm toplam puanı ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ruminasyon toplam puanı ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Nörotisizm toplam puanı ile ruminasyon arasında orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Korelasyon analizleri bulgularına göre, nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas pozitif yönde ilişkilidir. Bir başka ifadeyle, nörotisizm kişilik özelliği arttıkça kişilerin romantik ayrılık sonrası yas deneyimi de artış göstermektedir. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Costa ve McCrae'ye (1992) göre daha olumsuz duygulara yatkın olmakla açıklanan nörotisizm kayıp sürecini etkileyen faktörlerden bir tanesidir. Yapılan araştırmalar nörotisizm arttıkça bireylerin yaşadığı yas yoğunluğunun da önemli düzeyde arttığını göstermektedir. Goetter ve arkadaşları (2018) karmaşık yas tanısı almış ve hiç tanı almamış kontrol grubundan oluşan toplam 81 kişiyle yaptıkları araştırmada, karıştırıcı değişkenler kontrol edildiğinde dahi karmaşık yas tanısı almış bireylerin daha yüksek nörotisizm özelliği taşıdığı sonucuna ulaşmıştır. Robinson ve

Marwit (2006) evlat kaybı yaşamış 138 anneye yaptıkları araştırmada yüksek düzeyde nörotisizm kişilik özelliğine sahip olmanın karmaşık yas için risk faktörü oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Wijngaards-de Meij (2007) evlatlarını kaybetmiş 219 çiftle yaptığı araştırmada nörotisizm ile karmaşık yas arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Romantik ayrılık sonrasında da bireyler kendilerini olumsuz etkileyebilecek olan bir takım bilişsel, davranışsal ve fiziksel belirtilerin görüldüğü bir yas sürecine girebilmektedir (Harris, 2011, akt., Flynn, 2015). Bu süreçte kişilerde depresyon, anksiyete, intihar eğilimi gibi birçok sorunun yaşanabildiği bilinmektedir (Field, 2011). Nörotisizm kişilik özelliğinin yüksek olduğu kişiler öfke, kaygı, suçluluk gibi duygulara daha yatkın olduğundan kayıp sonrasında yaşamlarına uyum sağlamakta zorlanmaktadır (Griffith ve ark. 2010; Meuser ve Marwit, 2000).

Bulgular ruminasyon ile romantik ayrılık sonrası yas arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle, kişilerde ruminatif düşünme eğiliminin artması romantik ayrılık sonrası yasin da arttığı anlamına gelmektedir. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. İlgili literatüre göre ruminatif tepkiler ile yas yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve ruminasyon arttıkça yas yoğunluğu artmaktadır. Eisma ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada ruminasyon, endişe ve kaçınmanın karmaşık yasla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bir başka ifadeyle, olaylar karşısında ruminatif tepki veren kişiler problemlere ve problemten kaynaklanan hislerine takılıp kalmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000, s.504). Milman ve arkadaşları (2019) tarafından Amerika’da kayıp deneyimlemiş 171 yetişkinle yapılan çalışmada ruminasyon ile karmaşık yas arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Eisma ve arkadaşları (2002) ayrılık yaşamış

üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında kaygılı bağlanan kişilerin ayrılık hakkında ruminatif düşünmeye daha meyilli olduğunu ve uyumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Başka bir araştırmada romantik ayrılığın bir parçası olan ayrılık sıkıntısını yaşayan bireylerin istem dışı düşüncelere (intrusive thoughts) maruz kaldıkları, düşünce kontrolünde zorlandıkları ve ruminatif tepkiler verdikleri belirtilmiştir (Field ve ark., 2012). Dolayısıyla ruminatif düşünme süreci kişilerin daha karamsar olmasına ve kayıp sonrasında daha fazla uyum zorluğu yaşamasına sebep olmaktadır (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

Korelasyon analizleri bulgularına göre, ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeği ile romantik ayrılık sonrası yas arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde ruminasyon derin düşünme alt boyutu ile romantik ayrılık sonrası yas arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu kişilerde saplantılı düşünme veya derin düşünme ruminatif tepkilerinin artmasının romantik ayrılık sonrası yası da da arttığı anlamına gelmektedir. Bu bulgular literatür ile tutarlıdır. Treynor ve arkadaşları (2003) ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme olarak 2 alt türü olduğunu belirtmiştir. Saplantılı düşünme kişinin daha mutsuz, karamsar ve eleştirel olmasını ifade ederken, derin düşünme yaşanan sıkıntıları çözmeye yönelik başa çıkma düşüncelerini ifade etmektedir. Eisma ve arkadaşları (2015) tarafından son 10 ay içerisinde kayıp yaşamış 242 kişiyle yapılan çalışmada ruminasyon saplantılı düşünme ile komplike yas arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Eisma ve arkadaşları (2020) kayıp yaşamış 474 kişiyle yaptıkları araştırmada saplantılı düşünme ve komplike yas arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eisma ve arkadaşları (2013) tarafından ortalama olarak son 18 ay içerisinde kayıp yaşamış olan

282 yetişkinle yapılan çalışmada ruminasyon derin düşünme ile komplike yas arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

İlgili korelasyon analizleri nörotisizm ile ruminasyon toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu kişilerde nörotisizm kişilik özelliğinin artmasının ruminatif düşünme eğilimini de arttırdığı anlamına gelmektedir. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. İlgili literatürde ruminasyonun nörotisizmin bilişsel görünümü olduğu ileri sürülmektedir (Chen ve ark.,2020). Yu ve arkadaşları (2016) nörotisizme sahip kişilerin kendilerine ait olumsuz yönlere odaklanmalarının ve bunları tekrarlayıcı bir şekilde düşünmelerinin ruminatif düşünme eğilimini arttırdığını belirtmektedir. Muris ve arkadaşları (2005) 73 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada nörotisizmin ruminasyon ile pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bulgular nörotisizm ile ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeği arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde nörotisizm ile derin düşünme alt ölçeği arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu, kişilerde nörosizim kişilik özelliği arttıkça saplantılı düşünme veya derin düşünme ruminatif tepkilerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Bu bulgular ilgili literatür ile tutarlıdır. Merino, Senra ve Ferreira (2016) tarafından 134 kişiyle yapılan araştırmada nörotisizm ile saplantılı düşünme arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak nörotisizm ile derin düşünme arasındaki ilişkinin istatistiksel anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Roelofs ve arkadaşları (2008) klinik olarak depresyon tanısı almış olan 198 kişiyle yaptıkları araştırmada nörotisizm ile saplantılı düşünme ve derin düşünme arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Benzer

şekilde Araujo Do Bu ve arkadaşları (2022) tarafından vitiligo hastası 324 kişiyle yapılan başka bir araştırmada nörotisizm ile saplantılı düşünme ve derin düşünme arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

#### **4.3.Nörotisizm ve Romantik Ayrılık Sonrası Yas Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracılık Rolünün Tartışılması**

Araştırmadan elde edilen bulgular ruminasyon toplam puanının ve alt ölçeklerinin nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Bir başka ifadeyle, nörotisizm kişilik özelliğine sahip olmak bireylerin ruminatif düşünme eğilimlerini arttırarak romantik ayrılık sonrası yasin artmasına neden olmaktadır.

Araştırma bulgularına göre nörotisizmin romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamsızdır. Bu bulgu literatür ile tutarsızdır. Nörotisizm kişilik özelliğine sahip kişiler stresli yaşam olaylarına karşı duyarlıdır (Watson ve ark.,1994). Literatürde nörotisizm ve yası bir arada inceleyen çalışmaların birçoğu ölüm yasını araştırmıştır (ör. Boelen ve Klugkis, 2011; Robinson ve Marwit, 2006; Wijngaards-de Meij ve ark., 2007). Boelen ve Klugkist (2011) kayıp yaşamış 348 kişiyle yaptığı araştırmada negatif bilişler, bağlanma, bilişsel kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda nörotisizmin karmaşık yas üzerinde güvensiz bağlanma stillerine göre daha güçlü bir doğrudan etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Robinson ve Marwit (2006) tarafından evlat kaybı yaşamış 138 anneyle yapılan çalışmada kişilik özellikleri, başa çıkma mekanizmaları ve bireylerin yaşadığı yasin yoğunluğu incelenmiştir. Başa çıkma mekanizmaları ve kayıptan sonra geçen süre kontrol edildiğinde bile nörotisizmin karmaşık yasin yoğunluğu üzerinde önemli bir doğrudan etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gegieckaite ve

Kazlauskas (2020) tarafından 203 kişiyle yapılan araştırmada nörotisizm kişilik özelliği, bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri ve karmaşık yas arasındaki ilişki incelenmiş, nörotisizmin karmaşık yasa doğrudan etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Wijngaards-de Meij (2007) evlatlarını kaybetmiş 219 çiftle yaptığı araştırmada bağlanma türlerinin ve nörotisizmin, yas ve depresyon üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda nörotisizmin, yas ve depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin bağlanma stillerine göre daha yüksek olduğu ve yasin varyansının %18'ini açıkladığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası deneyimlerini inceleyen çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Verhallen, Alonso-Martinez, Renken, Bernard, Marshman ve Horst (2022) romantik ayrılık yaşamış 87 kadınla yaptıkları boylamsal araştırmada depresyon belirtileri, ruminasyon, nörotisizm ve bilişsel özelliklerini incelemiştir. Araştırma 1 yıl boyunca sürmüş ve kişilerin depresyon belirtileri incelenerek dayanıklı (resilience), çabuk iyileşen, yavaş iyileşen ve kronik strese sahip olanlar olarak 4 gruba ayrılmıştır. Yavaş iyileşme gösteren grubun ve kronik strese sahip olan grubun yüksek nörotisizme ve ruminasyona sahip olduğu, kronik stres grubunun da hızlı iyileşen gruptan daha fazla nörotisizm kişilik özelliğine sahip olduğu bulunmuştur.

Bu tez çalışmasında nörotisizmin romantik ayrılık sonrası yas üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmaması yasin türü ve kullanılan ölçeklerin önceki araştırmalardan farklı olması ile açıklanabilir. İlk olarak ilgili literatürde nörotisizmin yas üzerindeki etkisi incelenirken ölüm yası üzerinden incelendiği görülmektedir. Fakat bu tez çalışmasında nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas arasındaki ilişki incelenmiştir. İkinci olarak, ilgili literatürde nörotisizm ile yas arasındaki ilişkinin normal yas yerine karmaşık yas ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Buna bağlı

olarak kullanılan ölçekler de karmaşık yas semptomlarını ölçümlemek için uygulanmıştır. Bu araştırmada romantik ayrılık sonrası normal yasin ilgili ölçekle incelenmiş olmasından dolayı nörotisizmin romantik ayrılık sonrası yas deneyimi üzerinde doğrudan etkisi olmadığı düşünülmektedir.

Literatüre göre nörotisizm kişilik özelliği yüksek olanlar partnerleri onlara duygu ve düşüncelerini ifade etse bile kendileri bunları partnerleriyle konuşmakta isteksizdir (Cunningham ve Strassberg, 1981). Dolayısıyla bu kişilerin ilişkide partnerlerine karşı daha olumsuz davranma eğiliminde olduğu ve karşılığında da partnerlerinden daha olumsuz davranışlara maruz kaldıkları ileri sürülmektedir. Ek olarak yüksek düzeyde nörotisizm özelliğine sahip olmanın daha az ilişki doyumu ve daha yüksek boşanma oranları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kreuzer ve Gollwitzer, 2021). Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışmada nörotisizmin romantik ayrılık yası üzerinde doğrudan etkisi olmaması, daha fazla nörotisizme sahip bireylerin sonlanan ilişkilerinden yeterince tatmin olmamış olabilecekleri ve bunun da yas sürecini etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre ruminasyon ölçeği toplam puanının romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bir başka deyişle, ruminatif düşünce eğilimi romantik ayrılık sonrası yas sürecini etkilemektedir. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Kayıp sonrasında daha ruminatif tepkiler verenlerin psikolojik streslerinin daha yüksek olduğu ve iyilik hallerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur (Michael ve Synder, 2005; Nolen-Hoeksema ve ark., 1997). Stroebe ve arkadaşları (2007) ruminasyonun bilişsel kaçınma işlevi gösterip yas sürecinde bireyin kayba olan duygusal adaptasyonunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Ruminatif tepkiler verme eğilimi,

bireylerin yaşadıkları yasın karmaşık yas haline dönüşmesine katkı sağlamaktadır (Allen ve ark., 2012). Allen ve arkadaşları (2012) eş kaybı yaşamış 61 kişinin arasında eşlerinin çektiği acılar hakkında daha yüksek ruminasyon yapan katılımcıların daha yoğun bir yas deneyimlediğini bulmuştur. Benzer şekilde Field ve arkadaşları (2013) 283 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada romantik ayrılığın bir parçası olan ayrılık sıkıntısını yaşayan bireylerin ruminatif tepkiler verdiğini belirtmiştir.

Araştırma bulgularına göre ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeği ve derin düşünme alt ölçeğinin romantik ayrılık sonrası yas üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Saplantılı düşünme eğilimi yüksek olan bireyler mutsuz ve karamsar hissetmeye, kendini başkalarıyla kıyaslamaya yatkınken, derin düşünme eğilimine olanlar sıkıntıları çözmeye yönelik bir baş etme çabası içerisindedir (Treynor ve ark., 2003). Saffrey ve Ehrenberg (2007) romantik ayrılık yaşamış 231 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada saplantılı düşünme ve derin düşünmenin romantik ayrılık sonrası uyumu olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Ayrılık sonrasında bireylerin üzüntü, öfke, kafa karışıklığı, şok, intikam, umursamazlık, kıskançlık, korku, suçluluk ve pişmanlık gibi duygularını hissettiği bilinmektedir (Perilloux ve Buss, 2008). Ancak bireylerin yaşadığı yas toplum ve çevre tarafından yeterince görülmemektedir ve yasları “engellenmiş yasa” dönüşebilmektedir (Robak ve Weitzman, 1998). Kişi ayrılık deneyimleri hakkında çevresindeki insanlarla konuştuğunda bu bireylerin kişinin yaşadığı kayıp sonrasında ne hissetmesi veya ne tepki vermesi gerektiğiyle ilgili söyledikleri teselli edici cümleler kişiyi rahatlatmak yerine olumsuz yönde etkilemektedir (Kaczmareck ve Buckland, 1991). Dolayısıyla bu kişilerin duygu ve düşüncelerini başkalarıyla yeterince paylaşamadıkları ya da paylaşırsalar da rahatlama hissi yaşamadıkları

düşünülmektedir. Halihazırda kendine karşı eleştirel olan ve karamsarlığa yatkın olan bu bireylerin düşünceleriyle baş başa kalarak sıkıntılarını kendi başlarına çözmeye çalıştığı düşünülmektedir. Bu durumun da romantik ayrılık sonrası yasın artmasına katkı sağlayabileceğine inanılmaktadır.

Araştırma bulgularına göre nörotisizmin ruminasyon ölçeği toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bir başka deyişle, bireylerde nörotisizm kişilik özelliği ruminatif düşünce eğilimini doğrudan etkilemektedir. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Ruminasyonun nörotisizmin bilişsel görünümü olduğu belirtilmektedir (Chen ve ark.2020). Nörotisizm kişilik özelliği yüksek olan bireylerin olumsuzla çok fazla odaklanıp sürekli bunları düşünüyor olmaları ruminatif düşünme alışkanlığı kazanmalarına neden olabilmektedir (Muris ve ark. 2005; Yu ve ark. 2016). Chen ve arkadaşları (2020) Çin’de 61-72 yaş arasındaki 405 kişiyle yaptıkları araştırmada nörotisizm, ruminasyon, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda nörotisizmin ruminasyon üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre nörotisizmin ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeği ve derin düşünme alt ölçeği üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgu literatürdeki bir araştırma ile tutarlıdır. Araujo Do Bu ve arkadaşları (2022) tarafından vitiligo hastası 324 kişiyle yapılan araştırmada nörotisizmin ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeği ve derin düşünme alt ölçeği üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Ancak Roelofs ve arkadaşları (2008) tarafından klinik olarak depresyon tanısı almış olan 198 kişiyle yapılan araştırmada nörotisizmin ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeği ve derin düşünme alt ölçeği üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunmuştur. Nörotisizm kişilik özelliğini daha

fazla taşıyan kişilerin sempatik sistemi hafif stresörler karşısında bile aktifleşmeye yatkındır ve bu kişiler olaylar karşısında daha duygusal yanıtlar verme eğilimindedirler (Schultz ve Schultz, 2005). Bu kişiler olumsuz çok fazla odaklanmaktadır ve karar vermekte zorlanmaktadır; dolayısıyla olumsuz olayların içinde kalmaya yatkın hale gelmektedir (Griffith ve ark. 2010). Buradan hareketle bu kişilerin ayrılık gibi yoğun bir kaygı ve depresif duygu durumuna sebep olabilecek bir stresör karşısında baş etmeye dair düşüncelerinin bilişsel olarak engellendiği ve bu durumun da saplantılı düşünme ve derin düşünmeye yol açtığı düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasından elde edilen bulgular, nörotisizm toplam puanı ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyon toplam puanının ve alt ölçeklerinin aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Bu sonuç ilgili literatür ile tutarlıdır. Van der Houwen ve arkadaşları (2010) kayıp yaşamış 195 kişi ile yaptığı araştırmada yas, depresyon, duygusal yalnızlık ve pozitif duygu durumları ile risk faktörleri (nörotisizm, sosyal destek, bağlanma) arasındaki ilişkiyi ruminasyon, yas kaçınması ve yas bilişlerinin aracı rolüyle incelemiştir. Araştırma sonucunda ruminasyonun nörotisizm ile yas arasında aracı rolü üstlendiği ve aradaki ilişkinin %49'unu açıklayarak yas sürecini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Gegieckaite ve Kazlauskas (2020) tarafından kayıp yaşamış 203 bireyle yapılan araştırmada ise nörotisizm ve güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınan bağlanma) türleri ile karmaşık yas arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda nörotisizmin karmaşık yasa olan doğrudan etkisi, dolaylı etkisi ve toplam etkisi anlamlı bulunmuş, duygu düzenleme güçlüklerinin nörotisizm ile karmaşık yas arasındaki ilişkinin varyansının yaklaşık üçte birine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle, nörotisizm kişilik özelliğine

sahip bireyler duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadır ve bu da karmaşık yasa yol açabilmektedir. Benzer şekilde Boelen ve Klugkist (2011) yakınıni kaybetmiş 348 kişiyle yaptığı araştırmada nörotisizm ve güvensiz bağlanma stilleri ile karmaşık yas deneyimi arasındaki ilişkide yas bilişlerinin ve bilişsel kaçınma stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuç, yas bilişlerinin ve bilişsel kaçınma stratejilerinin nörotisizm ve güvensiz bağlanma stilleri ile karmaşık yas arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu, nörotisizmin ise karmaşık yas üzerinde güvensiz bağlanma stillerine göre daha güçlü bir doğrudan etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bu tez çalışması bulgularına göre tüm aracılık modellerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuç ilgili literatür ile tutarlıdır. Araştırmada en yüksek etki büyüklüğü ruminasyon saplantılı düşünme alt ölçeğinin nörotisizm toplam puanı ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkide aracılık ettiği modelde bulunmuştur. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Saplantılı düşünmenin derin düşünmeye göre daha az işlevsel olduğu belirtilmektedir (Iqbal ve Dar, 2015). Treynor ve arkadaşları (2003) saplantılı düşünmenin depresif semptomları arttırabileceğini ileri sürmüştür. Aldao ve arkadaşları (2010) saplantılı düşünmenin olumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığını belirtmiştir. Saplantılı düşünme eğilimi daha yüksek olan kişilerin romantik bir ilişkinin sona ermesiyle birlikte daha fazla sıkıntı yaşama olasılıklarının olduğu belirtilmektedir (Palacio- González ve ark., 2016).

## SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında nörotisizm, romantik ayrılık sonrası yas ve ruminasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yasa ruminasyonun aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiş, gelecek çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırmaya ait değişkenler katılımcıların sosyodemografik değişkenleri açısından incelenmiştir. Katılımcıların nörotisizm puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Katılımcıların nörotisizm, romantik ayrılık sonrası yas ve ruminasyon puanlarının kişilerin ayrılıktan sonra psikolojik destek alma durumuna göre farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik destek alan katılımcıların puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların romantik ayrılık sonrası yas puanlarının ayrılık kararı alma durumuna göre farklılaştığı ve ayrılık kararını kişinin kendisi almadığında yas deneyiminin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Korelasyon sonucunda, araştırmanın tüm değişkenlerinin birbiriyle pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas toplam puanı arasındaki ilişkide ruminasyonun toplam puanının ve alt ölçeklerinin (saplantılı düşünme ve derin düşünme) aracı rolü incelenmiş ve 3 ayrı aracılık analizi yapılmıştır. Aracı değişken analizi sonuçlarına göre, bütün aracılık analizleri anlamlı çıkmış, nörotisizm ile romantik ayrılık sonrası yas arasında ruminasyonun aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan temel hipotezlerin tamamı doğrulanmıştır.

Yas literatürü incelendiğinde yapılan araştırmaların birçoğunun ölüm yasını incelediği görülmüştür. Ancak özellikle ailelerinden uzakta olan ve bir yandan da akademik problemlerle uğraşan üniversite öğrencilerinin ayrılık sonrasında bir yas süreci deneyimlediklerinin farkında olması önemlidir. Bu deneyimin farkında olmaları yaşadıklarının normal bir süreç olduğunun ancak ihtiyaç duydukları anda da gerekli desteği alabilmelerini sağlamak için gereklidir. Romantik ayrılık sonrası yasin “engellenmiş yas” kavramından ayrışabilmesi, toplum tarafından ölüm sonrası yaşanan yasla benzer bir süreç olduğunun farkında varılması önemlidir. Romantik ayrılık sonrasında yaşanan yas deneyiminin özellikle klinisyenler tarafından daha anlaşılabilir ve görülebilir olması, risk faktörlerinin belirlenmesi ve buna yönelik müdahaleler yapılabilmesi ayrılık yaşayan kişilerin kayba daha kolay bir şekilde uyum sağlamasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple yapılan bu tez çalışmasının özellikle Türkçe literatüre romantik ayrılık sonrası yası etkileyen faktörleri anlamak ve gerekli müdahaleleri belirlemek açısından önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Ancak araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Sınırlılıklardan ilki, katılımcıların 355 kişi ile sınırlı kalmasıdır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu kadınlardan ve heteroseksüel yönelimdeki bireylerden oluşmaktadır. Çalışma kadın-erkek oranı açısından daha homojenik bir grupta tekrar edilebilir. Ayrıca literatür incelendiğinde romantik ayrılık sonrası yasin LGBTI+ bireylerle çalışmadığı, çoğunlukla heteroseksüel bireylerle çalışıldığı görülmektedir. Bu anlamda cinsel yönelimin romantik ilişki sonrası yastaki rolünün anlaşılabilmesi için bu alanda çalışmalar yapılabilir.

Sınırlılıklardan bir diğeri örneklem grubun yaşıdır. Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Gelecekteki çalışmaların daha geniş bir yaş aralığında yapılmasının, ayrılık yası bağlamında ergenlerle ve genç yetişkinlerle sınırlı kalan literatüre büyük bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bir diğ er sınırlılık çalışmada kullanılan ölçeklerle ilgilidir. Türkçe olarak romantik ayrılık sonrası yası ölçümlemek adına yapılmış spesifik bir ölçek bulunmamaktadır. Bu çalışmada Teksas Yas Envanteri'nin romantik ayrılık sonrası yası ölçmek için düzenlenmiş hali kullanılmıştır. Gelecek çalışmalarda Türkiye'deki kadın-erkek ilişkilerinin dinamiği ve kültürel özellikler dikkate alınarak romantik ayrılık yasını ölçmek adına ölçek geliştirilebilir. Böyle bir ölçeğin bu alandaki çalışmalara önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ölçekler bağlamında bir diğ er sınırlılık, bu çalışmada nörotisizmi ölçmek için Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin 8 sorudan oluşan duygusal dengesizlik alt boyutunun kullanılmasıdır. Soru sayısının azlığı dikkate alındığında gelecekte yapılacak çalışmaların bu kişilik özelliğini ölçmek için spesifik olarak geliştirilmiş bir ölçekle yapılmasının araştırmanın güvenilirliğini arttıracığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sınırlı kaldığı noktalardan bir diğ eri kesitsel ve öz bildirime dayalı olmasıdır. Özellikle yas gibi zamanın önem teşkil ettiği bir konuda yapılacak boylamsal çalışmalar literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır.

Son olarak, çalışmanın online bir platform üzerinden yapılması katılımcı bulmayı kolaylaştırırken, çalışmanın güvenilirliğini olumsuz etkilemektedir. Bu anlamda gelecekte yüz yüze ve daha detaylı çalışmalar yapılabilir.

## REFERANSLAR

- A del Palacio- González, A., Clark, D. A., ve O'Sullivan, L. F. (2017). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health*, 33(5), 540-548. doi : 10.1002/smi.2738
- Aldao, A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 974-983. doi: 10.1016/j.brat.2010.06.002
- Allen, J. Y. (2012). Bereavement outcomes among spousal hospice caregivers: The role of rumination, feelings of relief, and perceived suffering. doi: 10.1080/07481187.2019.1648331
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E, Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S. ... Lapkin, J. B. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis i psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3). doi: 10.1037/0021-843X.109.3.403
- American Psychological Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (5.baskı). İngiltere: American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2018). Texas Revised Inventory of Grief. <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/texas-grief> adresinden edinilmiştir. Erişim tarihi: 22 Temmuz 2022
- Araunio Do Bú, E. A., Dos Santos, V. M., Lima, K. S., Pereira, C. R., de Alexandre, M. E. S., ve dos Santos Bezerra, V. A. (2022). Neuroticism, stress, and

- rumination in anxiety and depression of people with Vitiligo: An explanatory model. *Acta Psychologica*, 227, 103613. doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103613
- Atherton, O. E., Robins, R. W., Rentfrow, P. J. ve Lamb, M. E. (2014) Personality correlates of risky health outcomes: Findings from a large internet study. *Journal of Research in Personality*, 50:56–60. doi: 10.1016/j.jrp.2014.03.002
- Baddeley, J. L. ve Singer, J. A. (2008). Telling losses: Personality correlates and functions of bereavement narratives. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 421-438. doi: 10.1016/j.jrp.2007.07.006
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Benet-Martinez, V. ve John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729- 750. doi: 10.1037/0022-3514.75.3.729
- Bhugra, D., ve Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World psychiatry*, 4(1), 18.
- Boals, A. ve Klein, K. (2005). Word use in emotional narratives about failed romantic relationships and subsequent mental health. *Journal of Language and Social Psychology*, 24(3), 252-268. doi: 10.1177/0261927X05278386
- Boelen, P. A. ve Klugkist, I. (2011). Cognitive behavioral variables mediate the associations of neuroticism and attachment insecurity with prolonged grief disorder severity. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(3), 23-307. doi: 10.1080/10615806.2010.527335

- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19. doi: 10.1002/smi.1219
- Bowlby, J. (1961). Processes of mourning. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42, 317-340. <https://pep-web.org/browse/document/IJP.042.0317A> adresinden edinilmiştir. Erişim tarihi: 24 Kasım 2022
- Brown, W. J., Hetzel-Riggin, M. D., Mitchell, M. A. ve Bruce, S. E. (2018). Rumination mediates the relationship between negative affect and posttraumatic stress disorder symptoms in female interpersonal trauma survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13-14), 6418-6439. doi: 10.1177/0886260518818434
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599. doi: 10.1016/j.brat.2005.05.001
- Capps, L. ve Bonanno, G. A. (2000). Narrating bereavement: Thematic and grammatical predictors of adjustment to loss. *Discourse processes*, 30(1), 1-25. doi: 10.1207/S15326950dp3001\_01
- Chen, X., Pu, J., Shi, W. ve Zhou, Y. (2020). The impact of neuroticism on symptoms of anxiety and depression in elderly adults: The mediating role of

- rumination. *Current Psychology*, 39(1), 42-50. doi: 10.1007/s12144-017-9740-3
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., ... Stone, N. (2003). Coping with post- traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 19(1), 27-36. doi: 10.1002/smi.956
- Collins, J. E. ve Clark, L. F. (1989). Responsibility and rumination: The trouble with understanding the dissolution of a relationship. *Social Cognition*, 7(2), 152-173. doi: 10.1521/soco.1989.7.2.152
- Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, 60(1), 631-652. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163459
- Cooley, E., Toray, T. ve Roscoe, L. (2010). Reactions to loss scale: Assessing grief in college students. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 61(1), 25–51. doi: 10.2190/OM.61.1.b
- Cooley, E., Toray, T. ve Roscoe, L. (2014). Assessing effective coping with bereavement in college students: The reactions to loss scale. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 68(3), 241–257. doi: 10.2190/OM.68.3.d
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., Zonderman, A. B., Barbano, H. E., Lebowitz, B. Larson, D. M. (1986). Cross-sectional studies of personality in a national sample: II. Stability in neuroticism, extraversion, and openness. *Psychology and aging*, 1(2), 144. <https://psycnet.apa.org/buy/1986-26892-001> adresinden edinilmiştir. Erişim tarihi 2 Ekim 2022

- Costa Jr, P. T., Terracciano, A. ve McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 322. doi: doi/10.1037/0022-3514.81.2.322
- Costa P.T. ve McCrae R.R. (1991). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual. Odessa, Psychological Assessment Resources,
- Cunningham, J. A., ve Strassberg, D. S. (1981). Neuroticism and disclosure reciprocity. *Journal of Counseling Psychology*, 28(5), 455.
- Çevik A. ve Öncü B. (1995). Normal ve patolojik yas kliniğinin çok boyutlu incelenmesi ve tedavi ilkeleri. *Psikiyatri Bülteni*. 3(3):109- 14.
- Dar, K. A. ve Iqbal, N. (2015). Worry and rumination in generalized anxiety disorder and obsessive compulsive disorder. *The Journal of psychology*, 149(8), 866-880. doi: 10.1080/00223980.2014.986430
- Dell’Osso, L., Cremone, I. M., Carpita, B., Dell’Oste, V., Muti, D., Massimetti, G., ... Gesi, C. (2019). Rumination, posttraumatic stress disorder, and mood symptoms in borderline personality disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 1231. doi: 10.2147/NDT.S198616
- Doering, B. K., Barke, A., Friehs, T. ve Eisma, M. C. (2018). Assessment of grief-related rumination: validation of the German version of the Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *BMC psychiatry*, 18(1), 1-11. doi: 10.1186/s12888-018-1630-1
- Doka, K.J. (1999). Disenfranchised grief. *Bereavement Care*, 18:3, 37-39. doi: 10.1080/02682629908657467

- Eisma, M. C. ve Stroebe, M. S. (2017). Rumination following bereavement: an overview, *Bereavement Care*, 36(2), 58-64. doi: 10.1080/02682621.2017.1349291
- Eisma, M. C., de Lang, T. A. ve Boelen, P. A. (2020). How thinking hurts: Rumination, worry, and avoidance processes in adjustment to bereavement. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(4), 548-558. doi: 10.1002/cpp.2440
- Eisma, M. C., Schut, H. A., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., van den Bout, J., & Stroebe, W. (2015). Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three- wave longitudinal study. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 163-180. doi: 10.1111/bjc.12067
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W., Stroebe, W., Boelen, P. A., ve van den Bout, J. (2013). Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(4), 961–970. <https://doi.org/10.1037/a0034051>
- Erdur-Baker, O. ve Bugay-Tuna, A. (2010). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: An examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16. doi:11511/74901
- Erikson, E. H. (1950/1963). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Eysenck, H. J. (1975). The Eysenck Personality Questionnaire (adult and junior) manual. *San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service*.
- Eysenck, H. J. ve Eysenck, S. B. (1969) *Personality structure and measurement*,

- Eysenck, H.J. (1990) Biological dimensions of personality, L.A. Pervin (Ed.) *Handbook of personality: Theory and research*, New York: Guilford Press.
- Eysenck, H.J. ve Eysenck, M.W. (1985) Personality and individual differences,: A *natural science approach*, New York: Plenum.
- Faschingbauer T, Zisook S ve DeVaul R. (1987) The Texas revised inventory of grief. *Biopsychosocial Aspect of Bereavement, Washington*, 7, p.111-124.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement—Romantic breakups. *Psychology*, 2(04), 382. doi: I:10.4236/psych.2011.240
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. ve Delgado, J. (2011). Breakup distress in university students: A review. *College Student Journal*, 45(3).
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. ve Delgado, J. (2013). Intrusive thoughts: A primary variable in breakup distress. *College Student Journal*, 47(4), 578-584.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., ve Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176).
- Finkelstein, L. P. (2014). Breaking your own heart: a qualitative study of grief after initiating a breakup. (Yayınlanmamış doktora tezi). Denver Üniversitesi, Amerika.
- <https://digitalcommons.du.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.com.tr/&httpsredir=1&article=1197&context=etd> adresinden edinilmiştir. Erişim tarihi: 5 Aralık 2022
- Finkelstein, L. P. (2014). *Breaking your own heart: a qualitative study of grief after initiating a breakup* (Yayınlanmamış doktora tezi). Denver Üniversitesi, Amerika.

- Flynn, A. (2015). Disenfranchised grief in response to non-death loss events. (Yayınlanmamış doktora tezi). Humboldt State Üniversitesi.
- Frazier, P. A. ve Cook, S.W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55–67. doi: 10.1177/0265407593101004
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., ve Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior therapy*, 38(3), 234-246. doi: 10.1016/j.beth.2006.08.003
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. Standart edition, Strachey J (Ed), Sayı 14.
- Freud, S. (1963) *Introductory lectures on psychoanalysis*. (Sayı.15-16).
- Friedman, R. ve James, J. W. (2008). The myth of the stages of dying, death and grief. *Skeptic*, 14(2), 37-42.
- Fritz, M. S. ve MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5), 177-180.
- Gegieckaite, G. ve Kazlauskas, E. (2022). Do emotion regulation difficulties mediate the association between neuroticism, insecure attachment, and prolonged grief? *Death Studies*, doi: 10.1080/07481187.2020.1788667
- Gerrig, R. J., ve Zimbardo, P. G. (2012). Psikolojiye giriş-psikoloji ve yaşam. (G. Sart, Çev.). (19.basım). Ankara: Nobel Yayınları

- Godress, J., OZgul, S., Owen, C., ve Foley-Evans, L. (2005). Grief experiences of parents whose children suffer from mental illness. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(1-2), 88-94.
- Goetter, E., Bui, E., Horenstein, A., Baker, A. W., Hoeppner, S., Charney, M. ... Simon, N. M. (2019). Five-factor model in bereaved adults with and without complicated grief. *Death studies*, 43(3), 204-209. doi: 10.1080/07481187.2018.1446059
- Goldberg, L. R. (1990). An Alternative “description of personality”: the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59, 1216-1229. doi: 10.1037/0022-3514.59.6.1216
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American psychologist*, 48(1), 26-34.
- Goodwin, R. D., ve Friedman, H. S. (2006). Health status and the five-factor personality traits in a nationally representative sample. *Journal of health psychology*, 11(5), 643-654. doi: 10.1177/1359105306066610
- Gözüyeşil, E., Manav, A. I., Yeşilot, S. B. ve Sucu, M. (2022). Grief and ruminative thought after perinatal loss among Turkish women: one-year cohort study. *Sao Paulo Medical Journal*, 140, 188-198. doi: 10.1590/1516-3180.2021.0148.R1.09062021
- Griffith, J. W., Zinbarg, R. E., Craske, M. G., Mineka, S., Rose, R. D., Waters, A. M. ... Sutton, J. M. (2010). Neuroticism as a common dimension in the internalizing disorders. *Psychological medicine*, 40(07), 1125–1136. doi: 10.1017/S0033291709991449
- Gross, R. (2020). *Yas psikolojisi*. (1.basım) Nobel Yaşam

- Gürbüz, S. ve Bayık, M. E. (2018). Aracılık modellerinin analizinde modern yaklaşım: Baron ve kenny yöntemi artık terk edilmeli mi? 6. Örgütsel davranış kongresi bildiriler kitabı.
- Harvey, J. H., ve Omarzu, J. (1999). *Minding the close relationships: A theory of relationship enhancement*. New York: Cambridge University Press.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond baron and kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. doi: 10.1080/03637750903310360
- Headington, B. (1981). Understanding a core experience: Loss. *Personnel and Guidance Journal*, 338-341. doi: 10.1002/j.2164-4918.1981.tb00563.x
- Heath, A. (1976). *Rational choice & social exchange. A Critique of exchange theory*. New York: Cambridge University Press.
- Heath, A. (1976). *Rational choice & social exchange. A Critique of exchange theory*. New York: Cambridge University Press.
- Heshmati, R., Zemestani, M. ve Vujanovic, A. (2022). Associations of childhood maltreatment and attachment styles with romantic breakup grief severity: The role of emotional suppression. *Journal of interpersonal violence*, 37(13-14). doi: 10.1177/0886260521997438
- Horowitz, M. J., Wilner, N., Marmar, C., ve Krupnick, J. (1980). Pathological grief and the activity of latent self-images. *The American journal of psychiatry*.
- Horwitz, A. V., ve Wakefield, J. C. (2007). *The loss of sadness: How Psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York: Oxford University Press.

- Hoyer, W. J., ve Roodin, P. A. (2009). *Adult development and aging*. Boston: McGraw-Hill.
- Hunt, L. J. ve Chung, M. C. (2012). Breaking up is hard to do: The impact of relationship dissolution on psychological distress. *The psychology of love*, 1, 107-131.
- Hutchinson, J. G. ve Williams, P. G. (2007). Neuroticism, daily hassles, and depressive symptoms: An examination of moderating and mediating effects. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1367-1378. doi: 10.1016/j.paid.2006.10.014
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. (6.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Jerram, K. L., ve Coleman, P. G. (1999). The big five personality traits and reporting of health problems and health behaviour in old age. *British Journal of Health Psychology*, 4 (Kısım 2), 181–192. doi: 10.1348/135910799168560
- John, O. P., Robins, R. W. ve Pervin, L. A. (2010). *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford Press.
- Judge, T. A., Higgins, C. A., Thoresen, C. J. ve Barrick, M. R. (1999). The big five personality traits, general mental ability, and career success across the life span. *Personnel psychology*, 52(3), 621-652. doi: 10.1111/j.1744-6570.1999.tb00174.x
- Kaczmarek, M. G. ve Backlund, B. A. (1991). Disenfranchised grief: The loss of an adolescent romantic relationship. *Adolescence*, 26(102), 253.

- Kaczmarek, P., Backlund, B. ve Biemer, P. (1990). The dynamics of ending a romantic relationship: An empirical assessment of grief in college students. *Journal of College Student Development*, 31(4), 319–324.
- Karancı, N., Dirik, G., ve Yorulmaz, O. (2007). Reliability and validity studies of Turkish translation of eysenck personality questionnaire revised-abbreviated. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 254.
- Kendler, K. S., Kuhn, J. ve Prescott, C. A. (2004). The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 161(4), 631-636. doi: 10.1176/appi.ajp.161.4.631
- Khan, A. A., Jacobson, K. C., Gardner, C. O., Prescott, C. A. ve Kendler, K. S. (2005). Personality and comorbidity of common psychiatric disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 186(3), 190-196. doi: 10.1192/bjp.186.3.190
- Kıral, Ö. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve gençlerin deneyimlediği romantik ayrılık sonrası yas arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ted Üniversitesi, Ankara
- Klein, D. N., Kotov, R. ve Bufferd, S. J. (2011). Personality and depression: explanatory models and review of the evidence. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 269-295. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104540
- Knox, D., Zusman, M. E., Kaluzny, M. ve Cooper, C. (2000). College student recovery from a broken heart. *College Student Journal*, 34(3), 322-324.
- Kodan-Çetinkaya, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*.1 (02), 21-43.

- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F. ve Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768. doi: 10.1037/a0020327
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (17. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kreuzer, M., ve Gollwitzer, M. (2021). *Neuroticism and satisfaction in romantic relationships: A systematic investigation of intra- and interpersonal processes with a longitudinal approach. European Journal of Personality*, 089020702110012. doi:10.1177/08902070211001258
- Kübler-Ross, E. ve Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving*. Scribner, New York
- LaGrande, L. (1989). Youth and the disenfranchised breakup. *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*, 173-185.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241. doi: 10.1037/a0015309
- Lee, S. A. ve Surething, N. A. (2013). Neuroticism and religious coping uniquely predict distress severity among bereaved pet owners. *Anthrozoös*, 26(1), 61-76. doi: 10.2752/175303713X13534238631470
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American journal of psychiatry*, 101(2), 141-148. doi: 10.1176/ajp.101.2.141
- Lucas, R. E. ve Donnellan, M. B. (2009). Age differences in personality: evidence from a nationally representative Australian sample. *Developmental Psychology*, 45(5), 1353. doi: 10.1037/a0013914
- Mackinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods.

*Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128. doi:  
10.1207/s15327906mbr3901\_4

Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B. ve Schutte, N. S. (2005). The Relationship Between the Five-Factor Model of Personality and Symptoms of Clinical Disorders: A Meta-Analysis. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 27(2), 101–114. doi: 10.1007/s10862-005-5384-y

Merino, H., Senra, C., ve Ferreira, F. (2016). Are worry and rumination specific pathways linking neuroticism and symptoms of anxiety and depression in patients with generalized anxiety disorder, major depressive disorder and mixed anxiety-depressive disorder?. *PloS one*, 11(5) doi:  
10.1371/journal.pone.0156169

McCrae R. R. ve Costa, P. T. (1988). Age, personality, and the spontaneous self-concept. *Journal of Gerontology*, 43(6), 177-185. doi:  
10.1093/geronj/43.6.S177

McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159–181). The Guilford Press.

McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., de Lima, M. P., Simoes, A., Ostendorf, F., Angleitner, A.,... (1999). Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35, 466–477

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.

Meuser, T. M. ve Marwit, S. J. (2000). An integrative model of personality, coping and appraisal for the prediction of grief involvement in adults. *OMEGA-*

*Journal of Death and Dying*, 40(2), 375-393. doi: 10.2190/P6BM-QU6C-6XY9-BNUM

Michael, S. T. ve Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death studies*, 29, 435-458. doi: 10.1080/07481180590932544

Middleton, W., Raphael, B., Burnett, P. ve Martinek, N. (1997). Psychological distress and bereavement. *The Journal of nervous and mental disease*, 185(7), 447-453.

Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R. ve Cohen, S. R. (2019). Rumination moderates the role of meaning in the development of prolonged grief symptomatology. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1047-1065. doi: 10.1002/jclp.22751

Moğulkoç, H., (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Uludağ University, Bursa.

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. doi: 10.1002/j.1556-6678.2003.tb00262.x

Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. ve Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105-1111. doi: 10.1016/j.paid.2005.04.005

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569–582. doi: 10.1037/0021-843x.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504. doi: 10.1037/0021-843X.109.3.504
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. doi: 10.1037/10436-023
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of personality and social psychology*, 77(4), 801-804. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.77.4.801>
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47. doi:10.1111/1471-6402.00005
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post- traumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and social psychology*, 61(1), 115-121. doi: 10.1037/0022-3514.61.1.115
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A. ve Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 855-862. doi: 10.1037/0022-3514.72.4.855

- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92-104. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Olver, J. M. ve Mooradian, T. A. (2003). Personality traits and personal values: A conceptual and empirical integration. *Personality and individual differences*, 35(1), 109-125. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00145-9
- Öncü, B. (2017). Normal yas tepkileri. E.T.,Özel Kızıl (Ed.), *Yürekte Kırk Mum: Bireysel ve toplumsal yas içinde* (s. 9-28). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Öngen, B., ve Aytaç, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam değerleri ilişkisi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (48), 1-18.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. İngiltere: Wiley yayıncılık.
- Perilloux, C. ve Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), doi: 10.1177/147470490800600119
- Pervin, L. A. ve John, O. P. (1999). Handbook of personality. *Theory and research*, 2.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879

- Reimer, J. E. ve Estrada, A. R. (2021). College students' grief over a breakup. *Journal of Loss and Trauma*, 26(2), 179-191. doi: 10.1080/15325024.2020.1757992
- Robak, R. W. ve Weitzman, S. P. (1995). Grieving the loss of romantic relationships in young adults: An empirical study of disenfranchised grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 30(4), 269-281. doi: 10.2190/CY1W-V6RL-0L5V-G4Q2
- Robak, R. W. ve Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 3(2), 205-216. doi: 10.1080/10811449808414442
- Robinson, M. S. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and research*, 27(3), 275-291. doi: 10.1023/A:1023914416469
- Robinson, T. ve Marwit, S. J. (2006). An investigation of the relationship of personality, coping, and grief intensity among bereaved mothers. *Death studies*, 30(7), 677-696. doi: 10.1080/07481180600776093
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F. ve Arntz, A. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual differences*, 44(3), 576-586. doi: 10.1016/j.paid.2007.09.019
- Roos, L. G. (2018). *The Influence of Emotion Regulation on Psychological Distress and Physiological Functioning Following a Romantic Breakup*. (Yayınlanmamış doktora tezi). North Carolina Üniversitesi, Charlotte.
- Robinson, T. ve Marwit, S. J. (2006). An investigation of the relationship of personality, coping, and grief intensity among bereaved mothers. *Death studies*, 30(7), 677-696. doi: 10.1080/07481180600776093

- Saffrey, C. ve Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal relationships*, 14(3), 351-368. doi: 10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x
- Sanders, C. M. (1988). Risk factors in bereavement outcome. *Journal of Social Issues*, 44(3), 97-111. doi: 10.1111/j.1540-4560.1988.tb02079.x
- Saraçoğlu, K. T. ve LU, Ö. B. (2012). Otonom sinir sistemi ve anestezi. *Anestezi Dergisi*. 23 (4), 194-200
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M. ve Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182. doi: 10.1037/0022-3514.94.1.168
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., ve Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168–182. doi: 10.1037/0022-3514.94.1.168
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. (8.baskı) (s.227-228). Amerika.: Thomson Learning
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E. ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: what's on your mind, and how, and how much?. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 909.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(2), 103-117. doi: 10.1002/da.20780

- Sheldon, W. (1942). The varieties of temperament: A psychology of constitutional differences. New York: Harper.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L. ve Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: Associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood*, 5(4), 251-258. doi: 10.1177/2167696817698900
- Silva, N. M., Henrie, J. A. ve Patrick, J. H. (2016). Personality, negative social exchanges, and physical health among bereaved adults. *Health psychology open*, 3(1), 2055102916637877. doi: 10.1177/2055102916637877
- Solmuş, T. (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Spahni, S., Morselli, D., Perrig-Chiello, P. ve Bennett, K. M. (2015). Patterns of psychological adaptation to spousal bereavement in old age. *Gerontology*, 61(5), 456-468. doi: 10.1159/000371444
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
- Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E. ve Van Den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 257(8), 462-472. doi: 10.1007/s00406-007-0746-y

- Sümer, N., Lajunen, T., ve Özkan, T. (2005). Big five personality traits as the distal predictors of road accident. *Traffic and transport psychology: Theory and application*, 215, 215-227.
- Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A. ve Vögele, C. (2016). Rumination and age: some things get better. *Journal of aging research*, 2012. doi: 10.1155/2012/267327
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Pearson 2012, 1.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson Boston, MA.
- Taga, K. A., Friedman, H. S., ve Martin, L. R. (2009). Early personality traits as predictors of mortality risk following conjugal bereavement. *Journal of Personality*, 77(3), 669-690.
- 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. doi: 10.1111/1475-6811.00039
- Taymur, İ. ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177. doi: 10.5455/cap.20120410
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27(3), 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561
- Uçar, M. E. ve Konal, B. (2018). Öğretmenler ile lise ve üniversite öğrencilerindeki narsisizm kişilik özellikleri benlik saygısı ve duygu gereksinimi arasındaki

ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 92-136.  
doi: 10.26466/opus.406591

Van der Houwen, K., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W. ve Van den Bout, J. (2010).  
Mediating processes in bereavement: The role of rumination, threatening grief  
interpretations, and deliberate grief avoidance. *Social science &  
medicine*, 71(9), 1669-1676. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.06.047

Verhallen, A. M., Alonso- Martínez, S., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., ve Ter  
Horst, G. J. (2022). Depressive symptom trajectory following romantic  
relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive  
control. *Stress and Health*, 38(4), 653-665. doi: 10.1002/smi.3123

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive  
thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163-206. doi: 10.1037/0033-  
2909.134.2.163

Watkins, E. R. ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences,  
causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and  
Therapy*, 127, 103573. doi: 10.1016/j.brat.2020.103573

Watson, D. ve Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience  
aversive emotional states. *Psychological bulletin*, 96(3), 465. doi:  
doi/10.1037/0033-2909.96.3.465

Watson, D., Clark, L. A., ve Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their  
relevance to psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 18.

Weiss R.S. (2001) Grief, bonds and relationships. In *Handbook of Bereavement  
Research: Consequences, Coping, and Care*, M.S. Stroebe, R.O. Hansson, W.

- Stroebe and H. Schut (Ed.) içinde: 26-30. Washington, DC, American Psychological Association..
- Widiger, T. A. (2009). Neuroticism. M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* içinde (s. 129–146). The Guilford Press
- Wijngaards-de Meij, L., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., van den Bout, J., van der Heijden, P. ... Dijkstra, I. (2007). Neuroticism and attachment insecurity as predictors of bereavement outcome. *Journal of Research in Personality*, 41(2), 498-505. doi: 10.1016/j.jrp.2006.06.001
- Worden W. (2001). Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. New York: Brunner-Routledge.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Amerika: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Amerika: Springer Publishing Company.
- Yıldız, H. ve Cimete, G. (2011). Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeğinin uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 30-36.
- Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.
- Yu, X., Zhou, Z., Fan, G., Yu, Y. ve Peng, J. (2016). Collective and individual self-esteem mediate the effect of self-construals on subjective well-being of undergraduate students in China. *Applied Research in Quality of Life*, 11(1), 209-219. doi: 10.1007/s11482-014-9362-y

Zisook, S. ve Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World psychiatry*, 8(2), 67. doi: 10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.x



## **EKLER**

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

EK 3: Beş Faktör Kişilik Envanteri

EK 4: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği

EK 5: Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği

EK 6: Etik Kurul Kararı



## EK 1

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Acıbadem Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayça Gülgel tarafından, Öğretim Üyesi Doç. Dr. Şebnem Akan danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı nörotisizm ve romantik ayrılık sonrası yas ilişkisinde ruminasyonun rolünü incelemektir. Aşağıda çalışmaya katılıp katılamayacağınıza karar verebilmeniz için çalışma ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Çalışmaya katılabilmek için son romantik ilişkinizin en az 1 ay önce sonlanmış olması ve şu an herhangi bir romantik ilişki içerisinde olmamanız gerekmektedir.

Çalışma ortalama 10-15 dakika sürmekte ve tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma öncesinde sizden bazı demografik bilgiler istenecektir. Verdiğiniz bilgiler ve cevaplar çalışma kapsamında yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacak ve başka hiçbir kurum/kişi ile paylaşılmayacaktır. Sizden alınan veriler bireysel olarak değil, tüm katılımcılardan elde edilen toplu veriler üzerinden değerlendirilecektir.

Çalışmanın amacına ulaşması için verdiğiniz cevapların içtenliği oldukça önemlidir. Maddelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle maddeleri cevaplarken kendi kişisel tutumunuzu dürüst ve samimi bir şekilde yansıtmanız önemlidir. Maddeleri cevaplandırmadan önce ölçek yönergesini dikkatli bir şekilde okumanız gerekmektedir.

Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda hiçbir neden belirtmeksizin ayrılma hakkına sahipsiniz. Çalışmada sizi rahatsız edecek herhangi bir madde bulunmamaktadır fakat çalışmayı bitirdikten sonra psikolojik olarak olumsuz etkilenirseniz ruh sağlığı profesyonellerinden destek alabilirsiniz.

Araştırmaya yönelik herhangi bir sorunuz olursa  
\_\_\_\_\_adresi üzerinden çekinmeden araştırmacıya  
ulaşabilirsiniz.

Katılımınıza için şimdiden teşekkür ederiz.

( ) Yukarıda yer alan bilgilendirmeleri okudum, araştırmanın amacını ve  
üzerime düşen sorumlulukları anladım. Bu çalışmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı  
olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.



## EK 2

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
  - Kadın
  - Erkek
  - Diğer
3. Cinsel yöneliminiz:.....
4. Medeni Durumunuz: .....
5. Şu an yaşadığınız yer:
  - Köy/Kasaba
  - İlçe
  - İl
  - Büyükşehir
6. Kiminle/kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?
  - Ailemle
  - Yurtta
  - Kendi evimde
  - Diğer:.....
7. Kaçınıcı sınıftasınız?
  - Hazırlık
  - 1.Sınıf
  - 2.Sınıf
  - 3.Sınıf
  - 4.Sınıf
  - Yüksek Lisans
8. Bölümünüz: .....
9. Gelir Düzeyiniz:
  - Düşük
  - Orta

- Yüksek
10. Şu anda bir romantik ilişki içerisinde misiniz?
- Hayır
  - Evet
11. Sonlanmış olan romantik ilişkinizi göz önünde bulundurduğunuzda hangisi bu ilişki için en doğru tanımdır?
- Flört
  - Sevgililik
  - Sözlü/Nişanlı
12. İlişkiniz ne kadar sürdü? (ay ve yıl cinsinden belirtiniz).....
13. İlişkinizin sonlanmasının üzerinden ne kadar süre geçti? (ay ve yıl cinsinden belirtiniz).....
14. İlişkiyi bitirmek kimin kararıydı?
- Ben karar vermiştim
  - Birlikte olduğum kişi karar vermişti
  - İkimizin ortak aldığı bir karardı
15. Romantik ilişkiniz çevrenizde kimler tarafından biliniyordu? Birden fazla işaretleyebilirsiniz.
- Ailem
  - Arkadaşlarım
  - Akrabalarım
  - Hiç kimse bilmiyordu
16. Ayrılık sonrasında psikologtan /psikiyatristten destek aldınız mı?
- Evet
  - Hayır

### EK 3

#### BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ-NÖROTİZM ALT BOYUTU

Aşağıda bireylerin kendilerini ve kişilik özelliklerini anlatmak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuyarak, size ne kadar uyduğunu, uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz.

Örneğin "Endişeli biriyim" ifadesi genel özelliklerinizi düşündüğünüzde size bütünüyle uyuyorsa 5'i, oldukça endişeliyim diyorsanız 4'ü, biraz endişeliyim diyorsanız 3'ü, pek endişeli biri değilim diyorsanız 2'yi ve hiç endişeli birisi değilim diyorsanız 1'i işaretlemeniz gerekir.

| Ben,                                                  | 1.Hiç katılmıyorum | 2.Çok az katılıyorum | 3.Biraz katılıyorum | 4.Oldukça katılıyorum | 5..Çok fazla katılıyorum |
|-------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|
| Karamsar, hüznü biriyim.                              |                    |                      |                     |                       |                          |
| Rahatım, strese girmem.                               |                    |                      |                     |                       |                          |
| Gergin olabilirim.                                    |                    |                      |                     |                       |                          |
| Endişeli biriyim.                                     |                    |                      |                     |                       |                          |
| Duygusal olarak dengeliyim, kolay kolay mutsuz olmam. |                    |                      |                     |                       |                          |
| Duygu durumum (modum) değişkendir.                    |                    |                      |                     |                       |                          |

|                                                           |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Gergin<br>durumlarda,<br>ortamlarda sakin<br>kalabilirim. |  |  |  |  |  |
| Çabuk<br>heyecanlanırım.                                  |  |  |  |  |  |



#### EK 4

#### KISA RUMİNATİF TEPKİ ÖLÇEĞİ

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

1

2

3

4

Hiçbir Zaman

Bazen

Çoğunlukla

Her Zaman

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

**Brooding/ saplantılı düşünme:** 1, 3, 6, 7, 8

**Reflection/ derin düşünme:** 2, 4, 5, 9, 10

## EK 5

### TEKSAS DÜZELTİLMİŞ YAS ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeleri, son romantik ilişkinizin bittiği zamanı düşünerek yanıtlayınız. O zamanki duygu ve eylemlerinizi dikkate almaya çalışınız. Lütfen sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

- 1: Tamamen Doğru
- 2: Çoğunlukla Doğru
- 3: Ne Doğru Ne Yanlış
- 4: Çoğunlukla Yanlış
- 5: Tamamen Yanlış

#### Bölüm I: Geçmiş davranışlar

|                                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Bu ilişkinin sonlanmasından sonra belli insanlarla anlaşmakta zorluk çektim.                       |   |   |   |   |   |
| 2. Bu ilişkinin sonlanmasından sonra yeterince çalışmakta zorlandım.                                  |   |   |   |   |   |
| 3. İlişkim sonlandıktan sonra aileme, arkadaşlarıma ve dışarıdaki etkinliklere olan ilgimi kaybettim. |   |   |   |   |   |
| 4. Ayrıldığım kişinin yapmak istediklerini gerçekleştirme gereksinimi duydum.                         |   |   |   |   |   |
| 5. Ayrılıktan sonra alışılmadık şekilde huzursuz biri oldum.                                          |   |   |   |   |   |
| 6. İlişkimin bitmesinin ardından normal günlük aktivitelerimi yerine getiremedim.                     |   |   |   |   |   |
| 7. Beni bıraktığı için ayrıldığım kişiye kızdım.                                                      |   |   |   |   |   |

|                                                         |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 8. İlişkimin sonlanmasının ardından uyumakta zorlandım. |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## Bölüm II: Şimdiki duygular

**Bu bölümdeki maddeleri ŞU ANDAKİ duygularınızı dikkate alarak işaretleyiniz.**

|                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Ayrıldığım kişi aklıma geldiğinde halen ağlıyorum.                        |   |   |   |   |   |
| 2. Ayrıldığım kişi aklıma geldiğinde halen üzülüyorum.                       |   |   |   |   |   |
| 3. Bu ayrılığı kabullenemiyorum.                                             |   |   |   |   |   |
| 4. Bazen ayrıldığım kişiyi çok fazla özölüyorum.                             |   |   |   |   |   |
| 5. Şimdi bile ayrıldığım kişiyle ilgili anıları hatırlamak bana acı veriyor. |   |   |   |   |   |
| 6. Sürekli aklıma ayrıldığım kişiyle ilgili düşünceler geliyor.              |   |   |   |   |   |
| 7. Ayrıldığım kişiyi düşündüğümde gözyaşlarımı saklıyorum.                   |   |   |   |   |   |
| 8. Hayatımda hiç kimse O'nun yerini alamayacak.                              |   |   |   |   |   |
| 9. Ayrıldığım kişiyi düşünmekten kendimi alamıyorum.                         |   |   |   |   |   |
| 10. Onunla ayrılığımızı haksızlık olarak görüyorum.                          |   |   |   |   |   |

|                                                                               |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11. Çevremdeki eşyalar ve insanlar bana halen ayrıldığım kişiyi hatırlatıyor. |  |  |  |  |  |
| 12. Ayrıldığım kişinin hayatımdan çıkmasını kabul edemiyorum.                 |  |  |  |  |  |
| 13. Halen, ara sıra ayrıldığım kişi için ağlama gereksinimi duyuyorum.        |  |  |  |  |  |



**EK 6**



