





## İlişkisel Ruminasyon Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

### Relational Rumination Questionnaire: Adaptation to Turkish, Validity and Reliability Study

Sayfa | 2412

Fatma Selda ÖZ SOYSAL , Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, seldaoz.oz@gmail.com

Samiye OGAN , Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, ogansamiye@gmail.com

**Geliş tarihi - Received:** 6 Eylül 2024  
**Kabul tarihi - Accepted:** 15 Ekim 2024  
**Yayın tarihi - Published:** 28 Aralık 2024



**Öz.** Bu araştırmanın amacı, Senkans ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen “İlişkisel Ruminasyon Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi lisans düzeyinde öğrenim gören gönüllü 161 kız (%52.8), 159 (%47.2) erkek öğrenci olmak üzere toplamda 320 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışma kapsamında öncelikle ölçeğin dil geçerliği incelenmiştir. Dil geçerliği çalışmasından sonra Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçeğin üç faktörlü yapısı incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği’nin üç faktörlü yapısının doğrulandığını göstermiştir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliğini belirlemek için “Perseveratif Düşünce Ölçeği”nin alt boyutları ölçüt olarak kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ve iç tutarlılık katsayısından yararlanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu alt ölçeği için 0.81, ilişki belirsizliği ruminasyonu alt ölçeği için 0.80, ayrılma ruminasyonu alt ölçeği için 0.76 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak elde edilen tüm bulgular, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği’nin beliren yetişkinlerde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *ruminasyon, romantik ilişki meşguliyeti, ilişki belirsizliği, ayrılma, uyarlama.*

**Abstract.** The aim of this study is to adapt the “Relational Rumination Questionnaire” developed by Senkans et al. (2015) to Turkish, and to conduct a validity and reliability study. The study was conducted with a total of 320 volunteer participants, 161 female (%52.8) and 159 (%47.2) male undergraduate students at Dokuz Eylül University. Within the scope of the study, the language validity of the scale was first examined. After the language validity study, the three-factor structure of the scale was examined with Confirmatory Factor Analysis (CFA). The confirmatory factor analysis results showed that the three-factor structure of the Relational Rumination Questionnaire was confirmed. The sub-dimensions of the “Perseverative Thinking Questionnaire” were used as criteria to determine the validity of the scale with similar scales. The test-retest reliability coefficient and internal consistency coefficient were used to test the reliability of the scale. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was calculated as 0.81 for the romantic relationship preoccupation rumination subscale, 0.80 for the relationship uncertainty rumination subscale, and 0.76 for the breakup rumination subscale. As a result, all the findings obtained showed that the Relational Rumination Questionnaire can be used as a valid and reliable measurement tool in emerging adults.

**Keywords:** *ruminaton, romantic relationship preoccupation, relationship uncertainty, breakup, adaptation.*



## Extended Abstract

**Introduction.** The evaluations individuals make about their relationships also play a role in maintaining their relationships. Emerging adults can critically evaluate their romantic relationships and whether the qualities and experiences of their romantic partners meet their own needs for closeness and commitment (Clark & Beck, 2010). As a result of the evaluations made, a series of thoughts that are constantly repeated in the minds of individuals may occur, and this situation is addressed with the concept of “rumination”. In this context, Senkans et al. (2015) determined the thoughts that individuals frequently repeat in their minds about their relationships with the “Relational Rumination Questionnaire” consisting of three factors and 16 items. The scale includes the dimensions of “romantic relationship preoccupation rumination”, “relationship uncertainty rumination” and “separation rumination”.

Romantic relationships have their own dynamics and emerging adulthood is a period full of uncertainties, which makes it difficult to explain the processes of romantic relationships established during emerging adulthood. At this point, it is thought that developing and adapting measurement tools for the emerging adult population is of critical importance. In this context, the aim of this study is to adapt the “Relational Rumination Questionnaire” to Turkish and to conduct its validity and reliability study.

**Method.** The participants of the study consisted of 320 volunteer students, 161 female (52.8%) and 159 male (47.2%). The ages of the participants ranged from 18 to 26 years old ( $M= 21.2$ ,  $SD= 1.7$ ). The Relational Rumination Questionnaire and the Perseverative Thinking Questionnaire were used as data collection tools in the study.

In order to examine the validity and reliability of the Relational Rumination Questionnaire, the data obtained from the scales were first transferred to SPSS 23. Descriptive statistics to reveal the characteristics of the participants, the correlations between the variables and the internal consistency scores of the scales were calculated using SPSS 23 (IBM Corp., 2015). In addition, in order to decide whether to apply parametric analysis, normal distribution indicators were examined with skewness and kurtosis values. Confirmatory factor analysis (CFA) was used to calculate the construct validity of the scale and the Amos 22 package program was used for this analysis.

**Results.** Before starting the analysis on the validity and reliability of the Relational Rumination Questionnaire, normality tests were applied to the distribution of the data and the results were presented. When the obtained values were examined, it was concluded that the data met the normal distribution assumption. In order to examine the language validity of the Relational Rumination Questionnaire in the study, the original form and the Turkish adapted form of the questionnaire were applied to a group of 72 4th year students of the English Language Teaching Department of Dokuz Eylül University, Buca Faculty of Education at 15-day intervals. The correlation coefficient resulting from the results of the two studies conducted was 0.82 ( $p<0.05$ ). In this case, it was concluded that the adapted form and the original form of the questionnaire measured a similar structure. The three original questionnaires developed by Senkans et al. (2015) are three-dimensional. The first aim of this study was to test the structural validity of the original three-dimensional structure in its Turkish form. For this purpose, confirmatory factor analysis (CFA) was applied and the original three-dimensional structure was examined. In order to determine the similar scale validity of the scale, the



“Perseverative Thinking Questionnaire” developed by Ehring et al. (2011) and adapted to Turkish by Altan Atalay and Sarıtaş Atalar (2018) was taken as a criterion. The relationships between the scales were examined by calculating the Pearson product-moment coefficient. The values obtained show that the Relational Rumination Questionnaire has external validity. In this study, the reliability of the Relational Rumination Questionnaire was examined by Test-repeat and Cronbach alpha internal consistency estimation method. For this purpose, the scale was applied to a group of 110 people under appropriate conditions at 20-day intervals and the test-retest reliability coefficient was calculated as 0.77 ( $p<0.05$ ).

**Discussion and Conclusion.** Individuals’ recurring thoughts about their romantic relationship experiences prevent them from staying in the moment, and individuals remain stuck in the thoughts they have developed about their relationships. Staying in the moment and being mindful ensure that partners are happier in their romantic relationships and have higher levels of relationship satisfaction (Khaddouma et al., 2017). In light of this information, it is thought that determining the recurring thoughts that emerge in individuals’ minds is of critical importance in the romantic relationship literature. In this context, it is thought that correlational, predictive, and modeling studies evaluating the relationship between relational rumination and different romantic relationship variables or different psychological concepts will enrich the romantic relationship literature. In addition, it is possible to support the functional, healthy romantic relationship experiences of emerging adults by conducting experimental studies, psychoeducation studies, and group psychological counseling practices that can identify the recurring thoughts in emerging adults’ minds about their romantic relationships and enable them to stay in the moment.

Within the scope of the study, firstly the language validity of the scale was examined. After the language validity study, the three-factor structure of the scale was examined with Confirmatory Factor Analysis (CFA). The confirmatory factor analysis results showed that the three-factor structure of the Relational Rumination Questionnaire was confirmed. In order to determine the validity of the scale with similar scales, the sub-dimensions of the “Perseverative Thinking Questionnaire” were used as criteria. In order to test the reliability of the scale, the test-retest reliability coefficient and the internal consistency coefficient were used. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was calculated as 0.81 for the romantic relationship preoccupation rumination sub-scale, 0.80 for the relationship uncertainty rumination sub-scale, and 0.76 for the separation rumination sub-scale. As a result, all the findings obtained showed that the Relational Rumination Questionnaire can be used as a valid and reliable measurement tool for emerging adults.



## Giriş

Romantik ilişkiler, karşılıklı gönüllü etkileşimleri içeren, diğer yakın ilişkilerden farklı olarak genellikle sevgi ifadeleri ile mevcut veya öngörülen cinsel davranışlarla karakterize bir ilişki türünü oluşturmaktadır (Furman ve Collins, 2009). Romantik ilişkilere verilen önem beliren yetişkinlik dönemde daha fazla artmaktadır. Bu dönemde romantik ilişkiler geliştirmek, içinde bulunulan dönemin özellikleriyle bağlantılı olarak büyük bir belirsizlik ve potansiyel çalkantılara sahip olabilmekte, bireyler bu süreçte daha istikrarlı bir ilişkiye geçme beklentisiyle birlikte ilişkilerinin devam edip etmeyeceğine dair birtakım işaretler aramaktadırlar (Knobloch ve Solomon, 2004). Bireylerin ilişkileri hakkında yaptıkları değerlendirmeler de ilişkilerinin sürdürülmesinde etken olmaktadır. Beliren yetişkinler, romantik ilişkilerini eleştirel bir gözle değerlendirebilmekte ve romantik partnerlerinin nitelikleri ile deneyimlerinin kendi yakınlık ve bağlılık ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını ele alabilmektedirler (Clark ve Beck, 2010). Yapılan değerlendirmeler sonucu bireylerin zihninde sürekli tekrar eden bir dizi düşünce oluşabilmekte ve bu durum “ruminasyon” kavramıyla ele alınmaktadır. Nolen-Hoeksema (1991), ruminasyonu, kişinin semptomlarına, bunların olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar ve pasif bir şekilde odaklanarak yaşanan sıkıntıya tepki verme süreci olarak kavramsallaştırmıştır. Ruminasyon, bağlanma sistemine yönelik tehditler ortadan kalktıktan çok sonra bile bilişsel olarak erişilebilir hale getiren “kendi kendini güçlendiren bir sıkıntı döngüsünü” sürdürdüğü düşünülen bir dizi stratejiden biri olarak değerlendirilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2008). Konuyla ilgili yapılan birçok araştırma, bu tür tekrarlı düşünmenin zararlı etkilerini belirtmektedir (Aldao vd., 2014; Kirkegaard Thomsen, 2006; Thomsen vd., 2003; Watkins, 2011). Bunlar arasında en önemlisi, ruminasyon, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığı sorunları dahil olmak üzere çok çeşitli zihinsel bozuklukların gelişimi ve sürdürülmesiyle ilişkilendirilmiştir (Aldao vd., 2010; Watkins, 2011; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminasyonun teorik kavramsallaştırmaları, tekrarlayan olumsuz düşünmenin gelişimsel kökeninde stresli yaşam olaylarının rolünü vurgulamaktadır (Nolen-Hoeksema ve Watkins, 2011). Yapılan araştırmalar ruminatif düşünmenin aynı zamanda karakteristik bir tepki stili olarak da nitelendirilebileceğini göstermektedir (Lopez vd., 2009; Muris vd., 2009; Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminatif tepki stilinin, dikkati sorundan uzaklaştırarak, çözüme katkıda bulunabilecek eylem veya düşünceleri engellerken, bir soruna (olumsuz duygusal durumlar dahil) odaklanmayı içeren karakteristik bir düşünme biçimi olduğu düşünülmektedir (Ehring vd., 2011). Kirkegaard Thomsen (2006) ruminasyonun farklı türleri ve temaları üzerinde daha fazla araştırılması gerektiğine işaret etmiştir. Bu temalardan birisi de romantik ilişkilerdir. İlgili literatürde romantik ilişkilerde yaşanan duygusal uyumsuzluklarda ruminasyonun nasıl rol oynayabileceğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Reynolds vd., 2014; Tran ve Joormann, 2015). Romantik ilişkilerle ilgili ruminatif düşünmenin başarısız bir ilişki arayışı sırasında, romantik ilişkiler sırasında ve ilişkinin sona ermesinden sonra olabileceği ve uyumsuz yapılarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Senkans vd., 2015). Ruminasyon, olumsuz duygu durumlarından, bu tür durumların sürdürülmesinden veya her ikisinden de kaynaklanabilmekte (Kirkegaard Thomsen, 2006) ve ilişkisel saldırı (Cupach vd., 2011), partner şiddeti (Watkins vd., 2015) gibi agresif davranışlarla kendini gösterebilmektedir. Ruminasyonun olumlu ve olumsuz boyutlarının olduğunu belirten Saffrey ve Ehrenberg (2007) ise ayrılık sonrası ilişkide olan bitenleri anlamak ve tanımlamak amacıyla düşünmek olarak tanımladıkları yansıtıcı tarzda düşünen bireylerin ayrılığa sağlıklı uyum geliştirdiğini; olan biten hakkında sürekli olarak pişmanlık içeren tarzda düşünen bireylerin ise ayrılık durumuna yönelik sağlıklı uyum geliştirdiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda;



Senkans ve diğerleri (2015) geliştirdikleri üç faktör, 16 maddeden oluşan “İlişkisel Ruminasyonu Ölçeği” ile bireylerin ilişkilerine yönelik zihinlerinde sık sık tekrar ettikleri düşünceleri belirlemişlerdir. Ölçek “romantik ilişkiyle meşguliyet ruminasyonu”, “ilişki belirsizliği ruminasyonu” ile “ayrılık ruminasyonu” boyutlarını içermektedir. Ayrılığa uyum noktasında ise, ölçeğin eski partner(ler) ve önceki ayrılıklara dair ruminasyon teması öne çıkmaktadır.

Sayfa | 2417

Romantik ilişki deneyimlerine yönelik zihinde oluşan düşüncelerin belirlenebilmesinin; eski ilişkiler bağlamında, sonlanan ilişkiye yönelik uyum sağlanabilmesi; mevcut ilişkiler bağlamında, ilişkinin sağlıklı, etkili ve kaliteli sürdürülebilmesi; yeni bir ilişki başlatma bağlamında ise kurulabilecek yeni romantik ilişki deneyimlerine açık olma gibi bir dizi süreç için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. İlişkisel ruminasyon, romantik ilişki deneyimlerinde sıklıkla karşılaşılan bir kavram olsa da romantik ilişki literatüründe oldukça sınırlı çalışmalarda ele alınmıştır (Reynolds vd., 2014; Saffrey ve Ehrenberg, 2007; Tran ve Joormann, 2015). Romantik ilişkilerin kendine özgü bir dinamığe sahip olması ve beliren yetişkinlik döneminin belirsizliklerle dolu bir dönem olması beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişki süreçlerinin açıklanabilmesini zorlaştırmaktadır. Bu noktada, beliren yetişkin popülasyonuna yönelik ölçüm araçları geliştirilmesi ve uyarlanmasının kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; “İlişkisel Ruminasyon Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır.

## Yöntem

### Katılımcılar

Bu araştırmanın ilk hipotezi olan İlişkisel Ruminasyon Ölçeği’nin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir araç olup olmadığını sınamak için öncelikle orijinal ölçeği geliştiren araştırmacılardan izin alınmış ve Dokuz Eylül Üniversitesi Lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, gönüllü 161 kız (%52.8), 159 (%47.2) erkek öğrenci olmak üzere toplamda 320 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 26 yaş arasında değişmektedir ((M= 21.2, SD= 1.7). Katılımcıların %39.2 (n=126) bekar, geri kalan %60.6’sının (n = 194) bir partneri vardır (flört ediyor). Katılımcıların çoğu (%70.9, n=227) daha önceden ilişkileri olduğunu bildirmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların çoğunluğu (%66.9, n=214) daha önce ayrılık yaşadığını, %10.6’sı (n=34) ise daha önce ayrılık yaşamadığını belirtmiştir. Katılımcılara ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.  
Katılımcıların demografisi

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	161	52.8
Erkek	159	47.2
<b>İlişki Durumu</b>		
Bekar	126	39.2
İlişkisi var	194	60.6
<b>İlişki Durumu</b>		
Daha önce bir ilişki deneyimlemiş	227	70.9





Daha önce bir aylık deneyimlemiş	214	66.9
Daha önce bir aylık deneyimlememiş	34	10.6

## Veri Toplama Araçları

Sayfa | 2418

**İlişkisel Ruminasyonun Ölçeği:** Senkans ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen üç faktör, 16 maddeden oluşan beşli likert tipi (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman) bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları “Romantik ilişkiyle meşguliyet ruminasyonu” (örn madde; “Neden arkadaşlarımla romantik ilişkileri var da benim yok diye merak edip duruyorum”) “İlişki belirsizliği ruminasyonu” (örn. madde; “Partnerimin beni aldatma düşüncesi ile strese giriyorum”) ve “Ayrılık ruminasyonu” dur. (örn. madde; “Eski partnerimle ayrılmamızı nasıl önleyebilirdim diye düşünüyorum”). Ölçeğin romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .74, ilişki belirsizliği ruminasyonu alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .68, ayrılık ruminasyonu alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .71, toplam ölçek için güvenilirlik katsayısı .71 olarak belirlenmiştir.

**Perseveratif Düşünce Ölçeği:** Ehring ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen üç faktörlü dördümlük likert tipi (0= Hiçbir zaman, 4= Neredeyse her zaman) bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları “Temel özellikler” (örn madde; “Düşünceler zihnime zorla girer”) “Verimsizlik” (örn. madde; “Düşüncelerimin bana pek faydası olmuyor”) ve “Zihinsel kapasitenin ele geçirilmesi” dir. (örn. madde; “Düşüncelerim tüm dikkatimi alıyor”). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması, Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için .95, temel özellikler için .93, verimsizlik için .74 ve zihinsel kapasiteleri ele geçirme için .89 olarak belirlenmiştir.

## İşlem

Ölçme aracını geliştirenlerden gerekli izinler alındıktan sonra öncelikle ölçeğin maddeleri araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Dokuz Eylül Üniversitesi Etik Kurulu'ndan araştırma izni alındıktan sonra katılımcılara uygulanacak form oluşturulmuştur. Çevirisi yapılan metin, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında en az doktora derecesine sahip, Türkçe ve İngilizceyi iyi derecede bilen beş öğretim üyesine incelenmek üzere gönderilmiştir. Çeviri versiyona gelen geri bildirimler değerlendirilerek versiyon araştırmacılar tarafından yeniden düzenlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilen son hali üç uzman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş ve bu form orijinal formuyla karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonrasında ölçek maddelerinin Türk kültürüne uygun olduğuna karar verilmiştir. Daha sonra dil geçerliliği yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmeden önce bir grup üzerinde pilot çalışma yapılmıştır. Bu pilot çalışmanın ardından asıl uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Orijinal çalışma için maddeler çevrimiçi bir ankete dönüştürülmüştür. Orijinal uygulama kapsamında geçerlilik çalışmalarının yapı geçerliği yakınsak geçerlilik ile test edilmiştir. Güvenirlik çalışmaları ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa değeri ile belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin güvenilirliğini desteklemek amacıyla test-tekerrar test güvenilirliği gerçekleştirilerek ölçek üç hafta aryla başka bir gruba tekrar uygulanmıştır.



## Verilerin analizi

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

## Bulgular

İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin analizlere başlamadan önce verilerin dağılımına ilişkin normallik testleri uygulanmış ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.  
İlişkisel Ruminasyon Ölçeği normallik testi

Boyut	Kolmogorov–Smirnov			Shapiro–Wilk			Skewness		Kurtosis	
	Statistics	sd	p	Statistics	sd	p	Coefficient	Se	Coefficient	Se
Romantik İlişkiyle Meşguliyet Ruminasyonu	.075	320	.000	.989	320	.014	.184	.136	-.295	.272
İlişki Belirsizliği Ruminasyonu	.062	320	.004	.987	320	.005	.209	.136	-.445	.272
Ayrılık Ruminasyonu	.056	320	.017	.988	320	.012	.156	.136	-.069	.272
Temel Özellikler	.12	320	.000	.942	320	.000	.779	.136	.160	.272
Verimsizlik	.155	320	.000	.906	320	.000	.866	.136	.015	.272
Zihinsel Kapasitenin Ele Geçirilmesi	.163	320	.000	.899	320	.000	.870	.163	.005	.272

Tablo 2 incelendiğinde normallik testlerinin istatistiksel olarak anlamsız değerlere sahip olması gerekirken bu değerlerin tüm alt boyutlarda anlamlı değerlere sahip olduğu görülmektedir. Ancak yapılan normallik testleri oldukça hassas bir yapıya sahip olduğundan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri ile Q-Q grafikleri ve histogramlardan elde edilen değerlerin birlikte incelenmesi önerilmektedir (Field, 2009). Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık değerleri  $\pm 1,5$





aralığında olup verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Elde edilen değerler incelendiğinde verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna varılmaktadır.

### Dil geçerliği

Araştırmada İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin dil geçerliğini incelemek amacıyla Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, İngilizce öğretmenliği 4. sınıf öğrencilerinden 72 kişiden oluşan bir gruba anketin orijinal formu ve Türkçe'ye uyarlanmış formu 15 günlük aralıklarla uygulanmıştır. Yürütülen iki çalışma sonuçlarından ortaya çıkan korelasyon katsayısı 0.82'dir ( $p < 0.05$ ). Bu durumda anketin uyarlanmış formuyla orijinal formunun benzer yapıyı ölçtüğü sonucuna ulaşılmıştır.

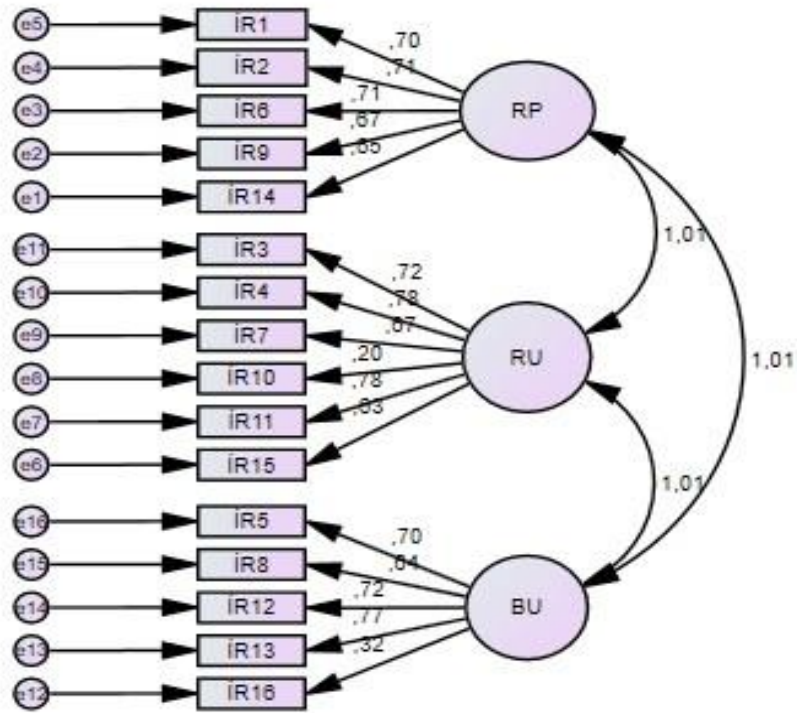
### Yapı geçerliği

Senkans ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen üç orijinal anket üç boyutludur. Bu araştırmanın amaçlarından ilki, üç boyutlu orijinal yapının Türkçe formundaki yapı geçerliğini test etmektir. Bu amaçla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış ve orijinal üç boyutlu yapı incelenmiştir. Anketin, üç boyutlu yapısına yönelik model veri uyumunu belirten indeksler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.  
İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin uyum iyiliği testlerine ilişkin değerler

$\chi^2$	Df	$\chi^2/df$	GFI	CFI	IFI	NFI	RMSEA
220.399	101	2.1	.92	.96	.96	.92	.06

Tablo 3'te verilen uyum indekslerinden ki-kare ( $\chi^2/df$ ) 2 ve 4 arasında olması modelin kabul edilebilir uyum gösterdiğini (Haigh, Moore, Kashdan ve Fresco, 2011) kanıtlamaktadır. Bu durum, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin üç boyutlu yapısına yönelik bulunan ki-kare değeri ( $\chi^2/sd$ ,  $p < 0.05$ ), modelin iyi uyum gösterdiğinin işaretidir. Uyum indekslerinden NFI'nın, CFI IFI'nın, AGFI'nın ve GFI'nın 0.90'dan küçük ya da eşit değere sahip olması da kabul edilebilir uyum düzeyi olduğunun kanıtıdır. RMSEA indekslerinin de 0.05'ten küçük veya eşit değeri iyi uyumu, 0.05 ile 0.10 arasında bulunması ise kabul edilebilir uyumu (Munro, 2005, s.351-76; Şimşek, 2007, s.4-22; Wang ve Wang, 2012, s.5-9.) göstermektedir. Elde edilen bu değerler doğrultusunda, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin üç boyutlu yapısına yönelik değerlerin NFI (0.92), CFI (0.96), IFI (0.96), GFI (.0.92), RMSEA (0.06) indekslerine göre iyi uyum düzeyinde olduğunu göstermektedir. İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik araştırması için yapılan doğrulayıcı faktör analizine yönelik diyagram Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin yol diyagramı

**Benzer ölçekler geçerliği**

Ölçeğin benzer ölçek geçerliğini belirlemek için Ehring ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar (2018) tarafından yapılan "Perseveratif Düşünce Ölçeği" ölçüt olarak alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Buna göre elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 4'te verilmiştir.



Tablo 4.  
İlişkisel Ruminasyon Ölçeği alt boyutları ve Perseveratif Düşünce Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler

Sayfa | 2422

Boyut	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. Romantik İlişkiyle Meşguliyet Ruminasyonu	10.5	4.5	-					
2. İlişki Belirsizliği Ruminasyonu	11.6	5.1	-.80**	-				
3. Ayrılık Ruminasyonu	10.4	4.3	.82**	-.80**	-			
4. Temel Özellikler	18.8	7.6	.45**	-.43**	.40**	-		
5. Verimsizlik	6.3	3.1	.47**	-.45**	.38**	.74**	-	
6. Zihinsel Kapasitenin Ele Geçirilmesi	6.1	2.9	.42**	.48**	.44**	.83**	.70**	-

\*\*p &lt; .01

Tablo 4'e göre romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu ile ilişki belirsizliği ruminasyonu arasındaki korelasyon katsayısı  $r = -.80$ ,  $p < .01$ ; romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu ile ayrılık ruminasyonu arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .82$ ,  $p < .01$ ; romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu ile temel özellikler arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .45$ ,  $p < .01$ ; romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu ile verimsizlik arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .47$ ,  $p < .01$ ; romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu ile zihinsel kapasitenin ele geçirilmesi arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .42$ ,  $p < .01$ ; ilişki belirsizliği ruminasyonu ile ayrılık ruminasyonu arasındaki korelasyon katsayısı  $r = -.80$ ,  $p < .01$ ; ilişki belirsizliği ruminasyonu ile temel özellikler arasındaki korelasyon katsayısı  $r = -.43$ ,  $p < .01$ ; ilişki belirsizliği ruminasyonu ile verimsizlik arasındaki korelasyon katsayısı  $r = -.45$ ,  $p < .01$ ; ilişki belirsizliği ruminasyonu ile zihinsel kapasitenin ele geçirilmesi arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .48$ ,  $p < .01$ ; ayrılık ruminasyonu ile temel özellikler arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .40$ ,  $p < .01$ ; ayrılık ruminasyonu ile verimsizlik arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .38$ ,  $p < .01$ ; ayrılık ruminasyonu ile zihinsel kapasitenin ele geçirilmesi arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .44$ ,  $p < .01$ 'dir. Elde edilen bu değerler, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin dış geçerliğinin olduğunu göstermektedir.

### Güvenirlilik

Bu çalışmada İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin güvenilirliği, Test-tekrar ve Cronbach alfa iç-tutarlılık kestirme metoduyla incelenmiştir. Bu amaçla, ölçek 110 kişilik bir gruba uygun şartlar yerine getirilerek 20 günlük aralarla uygulanmış ve test-tekrar güvenilirlik katsayısı 0.77 ( $p < 0.05$ ) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin, iç-tutarlılık kestirme metoduna göre elde edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı romantik ilişki meşguliyeti ruminasyonu alt ölçeği için 0.81, ilişki belirsizliği ruminasyonu alt ölçeği için 0.80, ayrılma ruminasyonu alt ölçeği için 0.76 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin güvenilir bir ölçek olduğuna kanıt sağlamaktadır.



## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, "İlişkisel Ruminasyon Ölçeği"nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ilk olarak dil geçerliğini saptamak amacıyla ölçeğin orijinal ve Türkçeye uyarlanmış formu İngilizce öğretmenliği okuyan 72 üniversite öğrencisinden oluşan bir gruba 15 günlük aralıkla uygulanmıştır. Ölçeğin toplam puanlarına yönelik iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısının 0.82 ( $p < 0.05$ ) olduğu belirlenmiş olup ölçeğin uyarlanmış formu ile orijinal formunun benzer yapıyı ölçtüğü saptanmıştır.

İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin yapı geçerliğini saptamaya yönelik ise 320 beliren yetişkin ile yürütülen ana çalışmada yapılan DFA analizinin uyum değerlerinin iyi olduğu tespit edilmiştir. Saptanan dil ve yapı geçerliği değerleri, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin orijinal üç boyutlu yapısının Türk kültürüne uygun ve uyarlanabilir bir ölçek olabileceğine yönelik kanıt sağlamaktadır. Yapı geçerliği için yürütülen DFA analizinden sonra ölçeğin geçerliğini desteklemek amacıyla benzer ölçekler geçerliği çalışması yürütülmüştür. Benzer ölçekler geçerliği çalışmasında Perseveratif Düşünce Ölçeği'nin alt boyutları ölçüt olarak alınmıştır. Yapılan analizler, İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin alt boyutlarından romantik ilişkiyle meşguliyet ruminasyonu ve ayrılma ruminasyonu ile Perseveratif Düşünce Ölçeği'nin alt boyutlarından temel özellikler, verimsizlik ve zihinsel kapasitenin ele geçirilmesi puanları arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar olduğunu; ilişki belirsizliği ruminasyonunun, temel özellikler ve verimsizlik puanları arasında negatif, zihinsel kapasitenin ele geçirilmesi puanı ile arasında pozitif korelasyonlar olduğunu göstermektedir. Tespit edilen bu değerler İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin dış geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ruminasyonun yalnızca düşünce içeriğiyle ilgili bir şey olmaması, bireylerin duyguları ve sorunları hakkında ısrarcı bir şekilde düşünme sürecini temsil etmesine (Nolen-Hoeksema vd., 2008), ruminasyonun, endişe gibi diğer psikolojik süreçleri de içeren bir tür perseveratif (tekrarlayıcı) biliş olarak tanımlanmasına (Sansone ve Sansone, 2012; Verkuil vd., 2011) yönelik literatürde yer alan bulguların da mevcut bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin güvenilirliğini saptamak amacıyla Test-tekrar ve Cronbach alfa iç-tutarlılık kestirme metodu uygulanmıştır. Bu kapsamda öncelikle ölçek 110 kişilik bir örneklem grubuna 20 günlük aralarla uygulanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısının iki-dört haftalık uygulama aralıklarında yürütülmesi, katsayının 0.80 ve üzerinde olması, güvenilirlik açısından iyi bir değer olarak kabul edilmektedir (Cohen ve Swerdlik, 2002). Bu bağlamda İlişkisel Ruminasyon Ölçeği'nin güvenilirliğe sahip bir ölçek olduğu saptanmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin romantik ilişkileri kurma ve sürdürmeye yönelik ilgi ve isteklerinin artış gösterdiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda beliren yetişkinlerin romantik ilişki deneyimlerine yönelik zihinlerinde beliren düşüncelerin tespit edilebilmesinin bireylerin eski ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sonlandırabilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin mevcut ilişkisine yönelik düşüncelerin belirlenmesi sağlıklı, etkili ve kaliteli sürdürülebilmesini sağlayabilmektedir. Bununla birlikte her romantik ilişki sürmemekte, ilişkiler sağlıklı bir şekilde sonlanmamakta, bireyler yeni bir partnere ya da ilişki kurmaya yönelik olumlu inançlarını kaybetmeye eğilimli olabilmektedir. Bu noktada bireyler, ilişki deneyimlerine yönelik işlevsiz bir şekilde tekrar eden düşüncelerin belirlenerek bu düşüncelerin yerine işlevsel düşüncelere dönüştürmeyi



sağlayabilirler. Bu sayede de yeni romantik ilişki deneyimlerine açık olabilirler. Bireylerin romantik ilişki deneyimlerine yönelik tekrar eden düşüncelerinin olması anda kalmalarının önüne geçmekte ve bireyler ilişkilerine yönelik geliştirdikleri düşüncelerinde takılı kalmaktadır. Anda kalma ve farkındalık sahibi olma, partnerlerin romantik ilişkilerinde daha mutlu olmalarını ve ilişki doyum düzeylerinin yüksek olmasını sağlamaktadır (Khaddouma vd., 2017). Bu bilgiler ışığında, bireylerin zihinlerinde beliren ve tekrar eden düşüncelerinin belirlenmesinin romantik ilişki literatüründe kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda ilişki ruminasyonunun farklı romantik ilişki değişkenleriyle ya da farklı psikolojik kavramlarla ilişkisinin değerlendirildiği korelasyonel, yordama ve modelleme çalışmalarının romantik ilişki literatürünü zenginleştireceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerine yönelik zihinlerinde tekrar eden düşüncelerinin belirlenebileceği ve anda kalmalarını sağlayabilecek deneysel çalışmaların, psikoeğitim çalışmalarının ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının yürütülmesiyle beliren yetişkinlerin işlevsel, sağlıklı romantik ilişki deneyimlerinin desteklenmesi sağlanabilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulguların yorumlanmasında, araştırmanın sınırlılıklarının da göz önünde bulundurularak değerlendirme yapılması gerekmektedir. İlk olarak örneklem grubunda daha önceden ilişkisi olan ve olmayan katılımcı sayısı arasındaki farklılığın fazla olması iki grup arasında kıyaslama yapılmasına olanak tanıyamamakta, genellenebilirliği etkilemektedir. Verilerin öz bildirim yoluyla toplanması, yanıtların doğası gereği geriye dönük olması ve verilerin çevrim içi form aracılığıyla toplanması çalışmanın diğer sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, katılımcıların uyumlu yanıt verme olasılığının yüksek olduğu, rastgele işaretlemelerin tespit edildiği verilerin belirlenerek çalışmadan hariç tutulmasıyla bu sınırlılıkların önüne geçilmeye çalışılmıştır.

Sonuç olarak; "İlişkisel Ruminasyon Ölçeği"nin Türk kültürüne uygun, konuyla ilgili teorik çalışmaların yanı sıra pratik ve klinik uygulamalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.





## Kaynakça

- Aldao, A., McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L. ve Sheridan, M. A. (2014). The relationship between rumination and affective, cognitive, and physiological responses to stress in adolescents. *Journal of experimental psychopathology*, 5(3), 272-288. <https://doi.org/10.5127/jep.039113>
- Aldao, A., Mennin, D. S., Linardatos, E. ve Fresco, D. M. (2010). Differential patterns of physical symptoms and subjective processes in generalized anxiety disorder and unipolar depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 250-259. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.12.001>
- Altan-Atalay, A. ve Saritas-Atalar, D. (2018). Psychometric qualities of Turkish version of perseverative thinking questionnaire (PTQ). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 252-266. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10942-018-0285-7>
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in cognitive sciences*, 14(9), 418-424. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Cohen, R. J. ve Swerdlik, M. E. (2002). *Psychological testing and assessment*. McGraw-Hill.
- Cupach, W. R., Spitzberg, B. H., Bolingbroke, C. M. ve Tellitocci, B. S. (2011). Persistence of attempts to reconcile a terminated romantic relationship: A partial test of relational goal pursuit theory. *Communication Reports*, 24(2), 99-115. <https://doi.org/10.1080/08934215.2011.613737>
- Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schönfeld, S. ve Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 225-232. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.12.003>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (3rd Edition)*. London: SAGE Publication.
- Furman, W. ve Collins, W. (2009). Adolescent romantic relationships and experiences. İçinde K. H. Rubin, W. M. Bukowski ve B. Laursen (Ed.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (ss. 341–360). New York, NY: Guilford Press.
- Khaddouma, A., Coop Gordon, K. ve Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636-651. <https://doi.org/10.1111/famp.12226>
- Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235. <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>
- Knobloch, L. K. ve Solomon, D. H. (2004). Interference and facilitation from partners in the development of interdependence within romantic relationships. *Personal Relationships*, 11(1), 115-130. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00074.x>
- Lopez, C. M., Driscoll, K. A. ve Kistner, J. A. (2009). Sex differences and response styles: Subtypes of rumination and associations with depressive symptoms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/15374410802575412>
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2008). An attachment perspective on bereavement. İçinde M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut ve W. Stroebe (Ed.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (ss. 87–112). Washington, DC: American Psychological Association.
- Munro, B. H. (2005). *Statistical methods for health care research* (s.351-76). Lippincott Williams & Wilkins
- Muris, P., Fokke, M. ve Kwik, D. (2009). The ruminative response style in adolescents: An examination of its specific link to symptoms of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 21-32. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9120-7>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. ve Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 589-609. <https://doi.org/10.1177/1745691611419672>
- Öz Soysal, F.S. ve Ogan, S. (2024). İlişkisel Ruminasyon Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 2412-2426.  
DOI. 10.51460/baebd.1544967





- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science, 3*(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Reynolds, S., Searight, H. R. ve Ratwik, S. (2014). Adult attachment styles and rumination in the context of intimate relationships. *North American Journal of Psychology, 16*(3), 495-506.
- Saffrey, C. ve Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal relationships, 14*(3), 351-368. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x>
- Sansone, R. A. ve Sansone, L. A. (2012). Rumination: Relationships with physical health. *Innovations in clinical neuroscience, 9*(2), 29.
- Senkans, S., McEwan, T. E., Skues, J. ve Ogloff, J. R. (2016). Development of a relational rumination questionnaire. *Personality and Individual Differences, 90*, 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.032>
- Şimşek, F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve LISREL Uygulamaları* (s. 4-22). Ekinoks.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Christensen, S. ve Zachariae, R. (2003). Rumination—relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences, 34*(7), 1293-1301. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00120-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00120-4)
- Tran, T. B. ve Joormann, J. (2015). The role of Facebook use in mediating the relation between rumination and adjustment after a relationship breakup. *Computers in Human Behavior, 49*, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.050>
- Verkuil, B., Brosschot, J. F., Gebhardt, W. A. ve Thayer, J. F. (2010). Perseverative cognition, psychopathology, and somatic health. İçinde *Emotion regulation and well-being* (ss. 85-100). Springer.
- Wang, J. ve Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Applications using mplus: Methods and applications* (s.5-9). John Wiley & Sons.
- Watkins, E. R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., ... ve Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: Phase II randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry, 199*(4), 317-322. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.090282>
- Watkins, L. E., DiLillo, D., Hoffman, L. ve Templin, J. (2015). Do self-control depletion and negative emotion contribute to intimate partner aggression? A lab-based study. *Psychology of Violence, 5*(1), 35. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0033955>