

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BOŞANMIŞ VE HİÇ EVLENMEMİŞ BİREYLERİN
EVLİLİĞE YÜKLEDİKLERİ ANLAM İLE ÇOCUKLUK
ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILAR, BENLİK SAYGISI,
METAKOGNİSYONLAR, BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE ALGILANAN STRES
İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kıymet Nazlı KAYA

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ

İSTANBUL – 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BOŞANMIŞ VE HİÇ EVLENMEMİŞ BİREYLERİN
EVLİLİĞE YÜKLEDİKLERİ ANLAM İLE ÇOCUKLUK
ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILAR, BENLİK SAYGISI,
METAKOGNİSYONLAR, BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE ALGILANAN STRES
İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kıymet Nazlı KAYA

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

“Bu tez ____/____/20____ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oy çokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım ‘‘Boşanmış Bireylerin Evliliğe Yükledikleri Anlam İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Benlik Saygısı, Metakognisyonlar, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Algılanan Stres İle İlişkisinin İncelenmesi Ve Hiç Evlenmeyen Bireyler İle Karşılaştırılması ‘’ başlıklı tez; akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda tüm veri, düşünce ve sonuçların tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi beyan ederim. Bu belge ile, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu ayrıca beyan ederim.

Kıymet Nazlı KAYA

18/11/2021

ÖNSÖZ

Öncelikle Yüksek lisans eğitiminde ders aşamasından tez sürecine her aşamada sabırla ve destekleri ile bilgi, öneri ve deneyimlerini benimle paylaşan, olumlu ve güler yüzlü yaklaşımı ile motivasyonumu sürekli kılan, öğrencisi olmaktan büyük keyif aldığım ve tezime en büyük katkıyı sağlayan danışmanım Uzm. Dr. Anıl Gündüz'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Öğrencisi olmaktan kıvanç duyduğum, bilimsel bakış açısından ve klinik deneyimlerinden yararlanma fırsatı bulduğumuz kıymetli hocamız Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur'a

Yüksek Lisans eğitimim süresince bilgilerinden faydalandığım, tez izleme jürimde bulunan ve tez izleme süresince geri bildirimlerinden, tecrübelerinden yararlandığım, bilgilerini içtenliğiyle bana aktaran, mesleki gelişimimde büyük etkisi olan ve olmaya devam edecek değerli hocam Dr. Öğr. Burcu Sevim'e

Bu uzun süreçte desteğini asla eksik etmeyen, motivasyonumu her daim yüksek tutmamda yardımcı olan ve bu yolda bana ışık olup, paylaşımları, yardımları, anlayışı ve en önemlisi sabrı ile yolumu aydınlatan saygıdeğer Uzm. Dr. İbrahim Gündoğmuş' sonsuz teşekkür ederim.

Sadece bu süreçte değil yaşamım boyunca her zaman beni destekleyen, sevgi ve mutluluğun bir arada olduğu bir ailede var olma şansını bana veren, kelimeler ile ifade edilemez olan destekleri için çok değerli Annem Naime Kaya'ya, babam Yalçın Kaya'ya, ablam Zümrüt Kaya'ya ve abim Yavuz Kaya'ya teşekkür ederim.

Son olarak, verilerin toplama sürecinde gönüllü olarak zaman ayırıp araştırmaya katkıda bulunan tüm katılımcılara da teşekkür ederim.

Kıymet Nazlı KAYA

18/11/2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1

BÖLÜM 1 : GENEL BİLGİLER	7
1.1. Evlilik Kavramı	7
1.1.1.Evlilik Kavramı ve Evliliğe Yüklenen Anlam	8
1.2. Boşanma Kavramı	9
1.2.1. Boşanma Nedenleri.....	10
1.2.2. Boşanmanın Bireyler Üzerindeki Etkileri.....	12
1.3. Üst Biliş (Metakognisyon)	14
1.3.1. Biliş ile Üst Biliş Arasındaki Fark.....	16
1.3.2. Üst Biliş Modelleri.....	18
1.4. Duygu Düzenleme	22
1.4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme	23
1.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	24
1.5. Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları.....	26
1.6. Benlik Saygısı Kavramı.....	29
1.6.1. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	29
1.6.2. Benlik Saygısının Oluşumu ve Gelişimi.....	31
1.6.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	32
1.6.4. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı.....	35
1.7. Stres	36
1.7.1. Algılanan Stres.....	38

BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM	42
2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem.....	42
2.2. Veri Toplama Araçları.....	42

2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	42
2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	43
2.2.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ).....	43
2.2.4. Üst Biliş Ölçeği 30 (ÜBÖ-30)	44
2.2.5. Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği (EYAÖ).....	45
2.2.6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	45
2.2.7. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	46
2.3. İstatiksel Analiz.....	47
BÖLÜM 3. BULGULAR.....	48
BÖLÜM 4. TARTIŞMA	68
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKLAR	78
EKLER.....	111
ÖZGEÇMİŞ.....	122

KISALTMALAR

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BDDÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
ÇÇOYÖ	: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği
EYAÖ	: Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği
TAYA	: Türkiye Aile Yapısı Araştırması
ÜBÖ-30	: Üstbiliş Ölçeği-30

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. EYAÖ'nin Puanlama Aralığı	45
Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenlerinin Dağılımı	48
Tablo 3. Boşanmış Bireylerin Evlilikleri ile İlgili Değişkenlerinin Dağılımı	49
Tablo 4. Katılımcıların Ruhsal Durumlarının Dağılımı	50
Tablo 5. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-30 değerlendirmelerinin dağılımı.....	50
Tablo 6. Katılımcıların Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Değerlendirmelerinin Dağılımı.....	51
Tablo 7. Katılımcıların Sosyodemografik Verilerinin Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması	53
Tablo 8. Katılımcıların Ruhsal Durumlarının Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması	54
Tablo 9. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği-30 Skorlarının Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması	55
Tablo 10. Katılımcıların Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması	56
Tablo 11. Boşanmış Bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ve Üstbiliş Ölçeği-30 Skorlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması..	57
Tablo 12. Boşanmış Bireylerin Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Skorlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	58
Tablo 13. Boşanmış Bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ve Üstbiliş Ölçeği-30 Skorlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması.....	59
Tablo 14. Boşanmış Bireylerin Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Skorlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması	60

Tablo 15. Boşanmış Bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ve Üstbiliş Ölçeği-30 Skorlarının Boşanma Sonrası Geçen Süreye Göre Karşılaştırılması.....	62
Tablo 16. Boşanmış Bireylerin Psikometrik Ölçümlerinin Boşanma Sonrası Geçen Süreye Göre Karşılaştırılması.....	63
Tablo 17. Boşanmış Bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ve Üstbiliş Ölçeği-30 Skorlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	64
Tablo 18. Boşanmış Bireylerin Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Skorlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	65
Tablo 19. Boşanmış Bireylerde Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri ile Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ve Üstbiliş Ölçeği-30 Arasındaki Korelasyon Tablosu	62
Tablo 19. Boşanmış Bireylerde Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri ile Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ve Üstbiliş Ölçeği-30 Arasındaki Korelasyon Katsayıları (Devamı) Tablosu	65
Tablo 20. Değişkenler Arası Yapısal Eşitlik Modeli	66

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Flavell'in Üstbiliş Modeli.....	20
Şekil 2. Schraw ve Moshman'ın Üstbiliş Modeli	20
Şekil 3. Brown'un Üstbiliş Modeli.	21
Şekil 4. Benlik Kavramı Şeması (Lawrence, 2000; Akt: Lizvance,2005).....	31
Şekil 5. Karney ve Bradbury (1995)'nin Yatkınlık – Stres – Uyum Modeli	39
Şekil 6. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı	52



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Boşanmış ve Hiç Evlenmemiş Bireylerin Evliliğe Yükledikleri Anlam İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Benlik Saygısı, Metakognisyonlar, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Algılanan Stres İle İlişkisi

Tezin Yazarı: Kıymet Nazlı KAYA **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ

Kabul Tarihi: 18.11.2021 **Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım) + 110 (tez) + 11(ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji **Bilimdalı:** Klinik Psikoloji

Bu araştırmanın amacı boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe dair tutumlarının; çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, benlik saygısı, metakognisyon, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve algılanan stres gibi değişkenlerle ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamında çalışmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 272 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların %75,4'ü kadın ve %24,6'sı erkektir. Medeni durum dağılımı %43,4'ü bekâr ve %56,6'sı boşanmış şeklindedir. Katılımcılar ile ilgili verilerin elde edilmesi için Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇÖYÖ), Üst Biliş Ölçeği 30 (ÜBÖ-30), Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği (EYAÖ), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi ise SPSS 22.0 paket programı yardımıyla yapılmıştır.

Çalışmada boşanmış ve bekar katılımcılar arasında bilişsel duygu durum ölçeği zemininde ruminasyon ve bilişsel farkındalık değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun yanında engellenmişlik ve risk boyutlarında da anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği'ne göre ulaşılan değerlere bakıldığında ise boşanmış ve bekar katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Evli, Boşanmış, Bilişsel, Stres, Üstbiliş, Benlik Saygısı

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Relationship between Divorced and Never Married Individuals with the Meaning Attached to Marriage and Childhood Negative Experiences, Self-Esteem, Metacognition, Cognitive Emotion Regulation Strategies and Perceived Stress

Author: Kıymet Nazlı KAYA

Supervisor: Assist. Prof. Anıl GÜNDÜZ

Date: 18.11.2021

Nu. of pages: vi (ön kısım) + 110 (tez) + 11 (ek)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

The aim of this research is to determine the attitudes of divorced and never married individuals towards marriage; The aim of this study is to examine its relationship with variables such as childhood negative experiences, self-esteem, metacognition, cognitive emotion regulation strategies and perceived stress. For this purpose, the sample of the study consists of 272 individuals living in Istanbul. 75.4% of the participants are women and 24.6% are men. The marital status distribution is 43.4% single and 56.6% divorced. In order to obtain data about the participants, Sociodemographic Information Form, Cognitive Emotion Regulation Scale (CABS), Childhood Negative Experiences Scale (CESS), Metacognition Scale 30 (MCQ-30), Meaning Attributable to Marriage Scale (CIAS), Perceived Stress Scale (PSS) and Rosenberg Self-Esteem Scale (RBSS) were used. The analysis of the data was done with the help of SPSS 22.0 package program.

In the study, a significant difference was found between rumination and cognitive awareness values on the basis of the cognitive mood scale between divorced and single participants. In addition, significant differences were found in the dimensions of disability and risk. When the values reached according to the Childhood Adverse Experiences Scale were examined, no significant difference was found between the divorced and single participants.

Keywords: Married, Divorced, Cognitive, Stress, Metacognition, Self-Esteem

GİRİŞ

Aile toplumun en önemli kurumlarından biridir. Toplumsal yapımızda, gelenek ve kültürümüzde, ailenin kutsallığı söz konusudur. Bundan dolayı belirli bir yaşa gelmiş gençlerin evlenmeleri, evli olanların ise bu ilişkilerini sürdürmeleri beklenmektedir. (Baltaş ve Baltaş, 1998). Hawkins ve Booth'a (2005) göre evlilik insan yaşamındaki en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olarak kabul edilir ve bazı insanlar için önemli bir doyum ve mutluluk kaynağı iken, bazıları için pek çok olumsuz sonucu beraberinde getirebilir. Sağlıklı bir evlilik bireylere; psikolojik, sosyal ve ekonomik yarar sağlayarak daha kaliteli bir yaşam sunmaktadır ve sağlıklı evliliklerin bireylerin yaşam kalitelerini arttırmadaki rolü çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Örneğin bir çalışmada evlilikle beraber erkeklerde depresyonun ve kadınlarda alkol kullanım sorunlarının azaldığı gösterilmiştir (Horwitz vd., 1996). Bir diğer çalışmada ise evliliğin bireylerde depresif semptomları azalttığı ve bu durumdan evliliğin kalıcılığına dair inanç sahibi olan bireylerin daha fazla yararlandığı ancak yine aynı bireylerin boşanmaya bağlı olarak daha fazla depresif semptom gösterdikleri belirtilmiştir (Simon ve Marcussen, 1999). Evlilikte anlayış, yakınlık, duyguların paylaşılması ve empati gibi önemli öğeler içeren sosyal ve duygusal destek; eşlerin bedensel, ruhsal ve sosyal iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Evliliğin mutsuzluğa dönüştüğü aşamada ise bireylerin daha fazla ruhsal ve bedensel hastalık yaşadığı, bu durumun bireylerin yaşam doyumunu azalttığı gösterilmiştir (Şen, 2010). Evliliğe dair beklentilerin karşılanmadığı bu tür durumlarda bireyler boşanma yolu ile evliliklerini bitirme kararı alabilmektedirler (Aydın ve Baran, 2010).

Türkiye'de son on yılda toplam 1 milyon 218 bin 458 çift boşanmış, boşanma sayısı son 10 yılda toplam yüzde 28.9 artmıştır (TÜİK, 2018). Gelişen dünya yapısına bağlı olarak Türkiye'de de geleneksel aile yapısında meydana gelen değişimler sonucu kadınların eğitim seviyeleri yükselmiş ve eskiye oranla çalışma hayatında daha fazla yer almaya başlamışlardır. Boşanma oranlarındaki artış, bu değişimlerin bir yansıması olarak kabul edilebilir (Kaya, 2009).

Boşanma sürecinin bir çok insan için stresli bir yaşam olayı olarak deneyimlendiği yadsınamaz. İnsanlar stres yaratan olaylarla karşı karşıya geldiklerinde bu olaylara dair kişisel anlamlandırmalarını ve başa çıkma kapasitelerini değerlendirirler (Lazarus ve Folkman, 1984) ve bu değerlendirmeler sonucu stres yaratan olaylarla ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek adına bazı bilişsel başa çıkma stratejilerine

başvururlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Literatürde boşanma sürecini stresli bir olay olarak görme ve boşanmaya yönelik üzüntü ve çaresizlik duygularının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Rıza, 2016). Bu sebeple boşanmış bireylerin bu durumu nasıl algıladıkları, boşanma stresiyle ve ilişkili olumsuz duygularla nasıl baş ettikleri önem taşımaktadır. Joorman ve Gotlib (2010) duygunun bilişsel değerlendirilmesini bir duyguyu tecrübe etme ve bu duygunun hangi duygu olacağını belirleme olarak tanımlamaktadır. Duygular kontrol edilerek yani düzenlenerek yaşandığında bireyi hedefleri doğrultusunda harekete geçirme, kişilerarası sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlama ve benlik saygısını olumlu olarak etkileme gibi yönlerden işlevsel olmaktadır (Roque ve Verissimo, 2011). Bilişsel duygu düzenleme, bireyin kendi duygularını gözlemleme, değerlendirme ve değiştirme sürecidir. Bir diğer deyişle, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, sıkıntı verici problem ve duyguların bilişsel yollarla üstesinden gelme biçimleri olarak tanımlanabilir (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1991).

Olayları ve durumları anlamlandırabilmek adına algılama, öğrenme, hatırlama gibi zihinde meydana gelen süreçlerin tümü biliş kavramına karşılık gelmektedir (Solso & Maclin, 2018). Üst biliş yani metakognisyonlar ise bireyin zihninde gerçekleşen bu süreçleri farkettiği bir üst sistemdir (Tosun ve Irak, 2008). Metakognisyonlar bireylerin bilişlerini kontrol eder, düzenler ve değerlendirir, bu bağlamda metakognisyonlar bireyin bilişsel süreçlerinin işlevsel ve uyuma yönelik çalışmasında oldukça önemli bir role sahiptir. Üstbilişsel inançlar ile bilişlerin içeriği, işlevselliği, tehlike durumu ve kontrolsüzlüğü ilişkili olmakla beraber bireyin bilişsel dikkati ve düşünme biçimi bu inançlara bağlıdır (Wells, 2013). Wells ve Matthews'ın (1994) işlevsel olmayan bilişsel süreçler ile duygusal bozukluklar arasındaki etkileşimi açıklamak için oluşturdukları Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modelinde (*S-REF*: Self-Regulatory Executive Function Model); kendine odaklı dikkatin arttığı, bilişsel işlevlerde etkinliğin azaldığı ve kendini doğrulayıcı yanlı bir takım kişisel inançların aktive olduğu belirli bir bilişsel dikkat sendromunun duygusal bozuklukların gelişimine ve seyrine etki ettiği belirtilmiştir. Otomatik bilişsel süreçler, istemli bilişsel süreçler ve kişinin kendisiyle ilgili genel inançları arasındaki etkileşimlerle karakterize olan bu modele göre üst bilişler strese karşı verilen uyumsuz ve esnek olmayan başa çıkma tepkilerini pekiştirmektedir ve dikkatin olumsuz iç ve dış faktörlere seçici olarak yönettildiği bilişsel dikkat sendromunun bir sonucu olarak stres meydana gelmektedir (Wells ve Matthews, 1996).

Bu bağlamda bireyler, stres yaratan olayları anlamlandırmalarına etki eden düşüncelerine dair olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlara sahiptirler. Metakognitif inançların algı gibi bilişsel süreçlere etki ettiği göz önünde bulundurulduğunda boşanma sürecinin stresli algılanması bireylerin olaylara yönelik davranış ve düşünce yapılarını değiştirebilmektedir. Bu sebeple boşanma sürecinde olan bireylerin üstbiliş durumlarının değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Stres günlük yaşamın bir parçası olmakla beraber bireyler büyük yaşam değişimleri sırasında daha fazla stres deneyimlemeye yatkındırlar (Darling vd., 2007). Bu yaşam değişimlerine bağlı stres yetersiz bir şekilde yönetildiğinde bireyler uyum sorunları yaşayabilmekte ve bunun sonucunda yaşamdan aldıkları doyum azalabilmektedir. Ancak bu türden hayat değişimlerine maruz kalan her birey uyum sorunları yaşamamakta ve yaşam doyumlarında azalma meydana gelmemektedir. Bazı bireyler yeni yaşam koşullarına adapte olmayı öğrenirken artmış strese seviyelerine rağmen yaşamdan aldıkları doyumunu yüksek düzeyde tutabilmektedir (Lee vd., 2016). Stresin, basit bir şekilde olumsuz duyguları tetikleyen olaylardan ibaret değil daha ziyade bireyin çevresiyle etkileşim halinde bulunduğu çift taraflı bir süreç olduğu Lazarus ve Folkman (1984) tarafından vurgulanmıştır. Bir diğer deyişle stres, bireylerin iyi oluş durumlarını ya da işlevselliklerini yalnızca bireyler durumu stresli olarak algıladıklarında ve çevresel uyaranla başa çıkma kaynaklarını yetersiz gördüklerinde olumsuz olarak etkilemektedir (Roddenberry ve Renk, 2010). Literatürde kişilerin algıladıkları stresin işlevselliklerini ve mental sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Schneiderman vd., 2005). Bu bağlamda boşanma sonrası uyum ve başa çıkma süreci; boşanmayı stresli algılayan bireyler için psikolojik açıdan yıpratıcı ve iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyici niteliktedir ve bu durumdaki bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya yönelik her türlü müdahalenin gerekli ve önemli olduğu söylenebilir (Kulik, Heine-Cohen, 2011).

Bireylerin stres yaratan yaşam olaylarını idare edebilme becerilerinin algılanan stresle ve başa çıkma kaynaklarının ne derece yeterli görüldüğüyle ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda; benlik saygısı yüksek olan bireylerin, benlik saygısı düşük olan bireylere göre stres yaratan olaylardan daha az etkilenebilecekleri düşüncesi akla yatkın gözükmemektedir. Literatürde benlik saygıları düşük düzeyde olan bireylerin kendilerini değersiz ve yetersiz olarak algıladıkları, günlük hayatta stres veren olaylarla

başa çıkmakta zorlandıkları, kendilerine ve çevrelerine daha az güvendikleri ve incinme kaygısı ile yakın ilişkilerden kaçındıkları belirtilmiştir (Coopersmith, 1969). Benlik saygısı ile stres ve depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki vardır (Tram ve Cole, 2000), benlik saygısının düşük olması, toplumsal yaşamda bir takım uyum bozukluklarına sebep olmakta ve zamanla bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir (Baumeister, 2003; Erşan ve ark., 2009; Razi, ve ark, 2009). Öte yandan benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda, yüksek benlik saygısına sahip çocukların, yaşamdaki olumsuz etkilerden kendilerini korumayı başarabildikleri ve stresörü zihinsel düzeyde daha az tehlikeli olarak algıladıkları görülmüştür (Kliwer ve Sandler, 1992). Yöyen'in (2006) çocukluk çağı travması ve benlik saygısını incelediği çalışmasında çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Ekinci ve Kandemir'in (2015) araştırmasında da olumsuz çocukluk yaşantılarının düşük benlik saygısı ile doğru yönde bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Sehliskoğlu (2020), düşük benlik saygısına sahip bireylerde çocukluk çağı olumsuz yaşantı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısının algılanan stres ile ilişkili olduğu bulgusundan yola çıkarak (Galanakis vd., 2016), boşanmış ve bekar bireylerin medeni durumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında doğrudan ve/veya diğer değişkenlerin aracılık ettiği bir ilişkinin varlığı öngörülebilir.

Evliliğin devam etmesinde ya da sonlanmasında bireylerin evliliğe attettikleri anlamın etkili olduğu literatürde belirtilmiştir (Demo ve Fine, 2010). Bir başka deyişle; kişilerin evliliğe yükledikleri anlam, evlilik sürecinden aldıkları ödüller ve evliliğin devamı için ödedikleri bedellere göre şekillenmektedir (Özabacı vd., 2018). Evliliğe dair inançlar ve tutumlar, bireyin başından geçen olumlu ve olumsuz hayat deneyimlerine bağlı olarak değişebilmektedir (Mohammadi ve Soleymani, 2017). Literatürde düzenli bir aile yapısı olmayan bireylerin evliliğe yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğu belirtilmiştir (Bethell Kay Vonne, 2010). Benzer şekilde bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile evlilik memnuniyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gösterilmiştir (Wang vd., 2018). Çocuklukta olumsuz yaşantılara sahip kişiler daha fazla depresif semptom deneyimlemekte ve evliliklerinden daha az memnun olduklarını bildirmektedirler (Nguyen vd., 2017). Birçok evli olmayan yetişkin, çocukluk döneminde ebeveynlerinin çatışmalarına ve olumsuz yaşantılara maruz kalmasına rağmen evliliğe dair beklentilerini yüksek tutmaktadır. Bu bağlamda evliliğe dair

gerçekçi beklentiler oluşturmak ve olumsuz inançlar yerine evliliğe yönelik iyimserliği arttıran çalışmaların bireyin sağlıklı ilişkiler geliştirmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Johnson, 2011).

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları aile içi istismar (fiziksel, cinsel, duygusal), ihmal (fiziksel ve duygusal) ve ailedeki işlev bozukluğuna bağlı (aile içi şiddet, madde kullanımı, ayrılık/boşanma, bir aile üyesinin hapse girmesi vb.) travmatik deneyimlerdir (Felitti vd., 1998). Çocukluk travmaları yetişkinlik yaşantısını hem fiziksel hem psikolojik açıdan olumsuz yönde etkiler (Kalmakis ve Chandler, 2014). Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları olan kişiler akranlarına göre daha fazla psikolojik bozukluk deneyimlerler ve bu kişilerde yaşam boyu kronik hastalığa yakalanma, sağlık açısından riskli davranışlarda bulunma, mental ve cinsel sağlıkta bozulma, suça karışma gibi riskler daha fazladır (Gündüz, 2018). Travmatik yaşantıları olan bireyler, travmatik yaşam öykülerine sahip olmayan bireyler ile ilişki geliştirmekte zorlanabilirler. Bir ilişki içine dahil olsalar bile sağlıklı bağ kurma konusunda sorunlar yaşayabilirler (Ruppert, 2011). Çocukluklarında istismar ve ihmal gibi travmatik yaşantılara sahip olan bireylerin, benzer deneyimleri olmayan bireylerden daha fazla ayrılma ve boşanma oranlarına sahip oldukları belirtilmiştir (Colman ve Widow, 2004).

Bireylerin olumsuz kendilik algılarının bilişsel çarpıtmalarını etkilediği ve çocukluk travmasına sahip bireylerin semptomlarından bu bilişsel çarpıtmaların sorumlu olduğu gösterilmiştir (Browne ve Winkelman, 2007). Çocukluk çağı travmaları ve üstbilişsel inançlara yönelik çalışmaları konu alan bir literatür incelemesinde çocukluk çağı travmaları ile yetişkinlikteki işlevsel olmayan üstbilişsel inançlar arasında bir ilişkinin olduğu ve üstbilişsel inançların, çocukluk çağı olumsuzlukları ile tekrarlayıcı düşünme ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirtilmiştir (Mansueto vd., 2019). Çocukluk çağı travmalarının neden olduğu uyumsuzlukların sürdürülmesinde, kişisel kontrol eksikliğine dair üstbilişsel inançların sorumlu olabileceği vurgulanmıştır (Myers ve Wells, 2015). Literatürde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile patolojik tarzda üstbilişsel faaliyetler arasında pozitif bir korelasyon olduğu belirtilmiştir (Selvi ve ark., 2012; Koç, 2019).

Bu bağlamda çalışmamız olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile bireylerin evliliğe dair yükledikleri anlam, bilişsel duygu düzenleme, metakognisyonlar ve

algılanan stres arasında olası bir ilişkiyi saptama ve incelemeye yönelik bir araştırmadır.

Tezin Amacı

Bu araştırmada boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe dair tutumları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri, benlik saygısı, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, algılanan stres ve metakognisyonlar arasındaki olası bir ilişkinin saptanması ve bu değişkenlerin sosyodemografik verilerle olan farklılaşma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Tezin Önemi

Bu araştırmanın, ilgili alan yazında birbirinden farklı bağlamlarda ele alınmış olan; boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, benlik saygısı, metakognisyonlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesiyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Soruları / Hipotezler

Çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur,

1. Boşanmış kişilerin evliliğe yükledikleri anlam hiç evlenmemiş kişilere göre daha negatiftir.
2. Boşanmış kişilerin algıladıkları stres düzeyi hiç evlenmemiş kişilere göre daha yüksektir.
3. Boşanmış kişilerin benlik saygısı hiç evlenmemiş kişilere göre daha düşüktür.
4. Olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, evlilik tutumunu doğrudan ve metakognisyonlar, benlik saygısı, algılanan stres ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri yoluyla etkilemektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklere doğru bir şekilde ve bireysel olarak cevap verdiği varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma hipotezlerini açıklamada yeterli olduğu varsayılmıştır.

BÖLÜM 1 : GENEL BİLGİLER

1.1. Evlilik Kavramı

Evlilik, etnik merkezli olmayan antropolojik bir tanıma göre insanlar arasında kurulan; eşler, çocuklar ve kayın akrabalar arasında bir takım haklar ve yükümlülükler tayin eden kültürel olarak onaylanmış bir birlikteliktir (Haviland ve Prins, 2016). Kùltürler arası farklılıklar göstermekle beraber antropolojik açıdan değerdendirdiğinde evlilik tüm insan topluluklarında bir şekilde mevcut olmuş evrensel bir kavramdır. Bireylerin korunma, sevgi, güven ihtiyaçlarını karşılamak, neslin devamlılığını ve cinselliğın sağlıklı işleyişini mümkün kılmak gibi özellikler evlilik kavramının bazı evrensel niteliklerindendir (Canel, 2012). Aile kurmayı ve neslin devamlılığını sağlamak amacıyla kişilerin bir araya geldiğı, eşlerin birbirlerine ve çocuklarına karşı bazı sorumlulukları paylaşmak için söz verdikleri birbirine bağılı sistemlerden meydana gelen bu kurum, ailenin oluşumu için bir ön aşamadır ve aile olgusunun açıkça anlaşılmasında evlilik olgusunun temellerine inilmesi önem taşımaktadır (Ümmet, 2017).

Bireylerin evlilikten ekonomik olarak faydalandıkları iktisadi çalışmalarda açıkça ortaya koyulmuştur; olası diğerd faktörler kontrol edildiğinde dahi evli insanların, bekar insanlardan daha fazla para kazandıkları görölmektedir (Loh, 1996; Reed ve Harford, 1989; Chun ve Lee, 2001; Daniel, 1995). Ancak ekonomik faydaların ötesinde, evlilik bireylere fiziksel ve zihinsel sağılık, uzun ömürlölük ve bildirilen mutluluk yönlerinden daha geniş faydalar sağlamaktadır (Wilson ve Oswald, 2005). Evlenmemiş bireyler evlenmiş bireylerden daha yüksek ölüm oranlarına sahiptir ve bu oran kadınlar için %50, erkekler için %250 daha fazladır (Ross vd., 1990). Evli bireyler evlenmemiş bireylerden fiziksel olarak daha sağılıklı durumdadırlar (Koball vd., 2010), evli bireyler evlenmemiş bireylere göre kendilerini daha mutlu atfetmişlerdir (Kaufman ve Taniguchi, 2010) ve evliliğın hem erkekler hem de kadınlar için mental bozukluk riskini düşürdüğü gösterilmiştir (De Vaus, 2002). Ancak tüm bu faydalara rağmen evliliklerin azımsanmayacak bir kısmı boşanmayla sonuçlanmakta ve evlilerle yapılmış görece yeni kohort çalışmalarda daha eski çalışmalara göre eşlerin evliliklerine dair daha az olumlu duygular bildirdikleri belirtilmiştir (Glenn, 1991; Rogers ve Amato, 2000).

1.1.1. Evlilik Kavramı ve Evliliğe Yüklenen Anlam

Mutlu ve stabil evlilikler ile bu özelliklerden yoksun evliliklerin arasındaki önemli farkları anlaşılır kılmak adına bireylerin evlilikle ilişkili bilişsel süreçlerine odaklanmak mühim gözükmemektedir. Sembolik Etkileşim adı verilen sosyolojik kurama göre bireyin bir kavramı tanımlayış ve anlayış biçimi, bireyin bu kavramla ilişkili davranışına da yön verecektir (Blumer, 1969). Bu sebeple evliliğe yönelik davranışlara olan etkisi açısından, evlilikle ilişkili bilişsel süreçler ve bireylerin evliliğe dair bilgiyi algılayış ve işleyiş biçimlerinin evliliğin işlevselliğiyle yakından alakalı olduğu söylenebilir (Hall, 2006). Örneğin zorluklara rağmen evliliğin kalıcı, hayat boyu süren bir ilişki olduğunu düşünenler boşanmanın bir seçenek olduğuna inanmadıkları için evliliği iyileştirmek ve bireysel mutluluk adına daha fazla çaba gösterebilirler (Amato ve Booth, 1997). Yahut evliliği doğası itibarı ile cinsiyet özelinde bir anlaşma olarak görenler eşlerinin arzuları ve durumlarına itibar etmeksizin belirli roller üstlenmeye girişebilirler (Oppenheimer, 1994).

Görece eski çalışmalar insanların evliliği algılayış ve anlamlandırış biçimlerinin evliliğin işleviyle ilişkili olabileceğine dair bulgular sunmuştur. Örneğin bir çalışmada evliliğin sonsuza dek sürmesi gerektiğine inanmayan eşlerin ortak para biriktirme olasılıklarının daha az, evlilik dışı ilişki yaşama ihtimallerinin ise daha fazla olduğu belirtilmiştir (Blumstein ve Schwartz, 1983). Çeşitli araştırmalarca evlilik rolleri, çatışma, mutluluk ve evlilikle ilgili diğer sorunlara yönelik “gerçekçi olmayan” ya da “işlevsiz” beklentilere ve inançlara sahip eşlerin daha fazla evlilik stresi ve daha az evlilik doyumu bildirdikleri, evliliklerinde daha olumsuz bir iletişim sergiledikleri ve anlaşmazlıkları çözümlmek adına daha olumsuz davranışlarda bulundukları gösterilmiştir (Kurdek, 1992; Bradbury ve Fincham, 1993; Baucom vd., 1996; Eidelson ve Epstein, 1982; Sabatelli ve Pearce, 1986). Bu bağlamda evliliğe yüklenen çeşitli potansiyel anlamlar bulunmakta ve bu anlamlara karşılık gelen davranışlar ve sonuçlar bireyler tarafından kendi evlilik deneyimlerine dahil edilebilmektedir.

Bireyin çocukluk döneminde aile üyeleriyle olan etkileşiminin, yakın ilişkilerle ilgili fikirlerini biçimlendirmede önemli rol oynayabileceği akla yatkın bir varsayımdır. Erken dönem aile deneyimleri ve ailenin değer yargılarından etkilenen çevre, bireyin içinde bulunduğu ortamı anlamlandırmasında yardımcı olacak bazı şablonlar ya da “şemalar”ın oluşmasına zemin hazırlar. Bu durum şemalarla tutarlı varsayımların doğru kabul

edilmesini sağlayarak bireyin olayları yorumlayışını yanlış bir şekilde etkiler ve bu sayede şemalar hayat boyu oldukça stabil bir şekilde varlıklarını koruyabilirler (Hall, 2006). Bu bağlamda kişilerin evliliğe yükledikleri anlamın ve evlilikle ilişkili problemlerin, en azından kısmi olarak ailevi deneyimlerden etkilendiği söylenebilir. Bu görüşü destekleyen bir çalışmada duygusal anlamda sağlıklı sınırların bulunmadığı ve/veya ebeveyn korkusunun daha fazla hissedildiği hanelerde büyüyen genç yetişkinlerin evliliğe yönelik tutum ve duygularının daha olumsuz olduğu belirtilmiştir (Larson vd., 1998). Benzer şekilde babanın anneye psikolojik istismar uygulaması ile bireyin evlilik çatışmalarıyla ilgili daha işlevsiz inançlar geliştirmesinin ilişkili olduğu gösterilmiştir (Dostal ve Langhinrichsen-Rohling, 1997). Bir diğer çalışmanın bulgularına göre ise en az bir alkolik ebeveyn ile aynı ortamda büyüyen genç yetişkinlerin evliliğe yönelik daha olumsuz görüşlere ve duygulara sahip olmakla beraber evliliğe daha az hazır oldukları ve evlenmek için daha fazla beklemek istedikleri belirtilmiştir (Larson ve Thayne, 1998). Bu deneyimler ve inançların nasıl ilintili olduklarına dair mekanizmalar karmaşık ve çok yönlü olmakla birlikte; çalışmalar, erken dönem ailesel yaşantıların bireyin algısını şekillendirdiğini dolayısıyla evliliğe yüklenen anlamla ilişkili olduğunu göstermektedir.

1.2. Boşanma Kavramı

Modern hukukta boşanma kavramı; eşler hayattayken evlilik bağının mahkemece verilen karar neticesinde yasal olarak bitirilmesi şeklinde tanımlanır. Boşanmayla, tarafların birbirine olan ve evlilik ilişkisinden doğan hak ve yükümlülükler sona erer ve eşler mahkemece karar verildiği takdirde tazminat, nafaka gibi benzer mali hususlarda karşılıklı olarak hak ve borç sahibi olurlar (Battal, 2008). Bir nevi hayat birliği olarak ifade edilebilen evlilikte eşler arasında meydana gelen çatışmalar üzerinde uzlaşmaya varılamadığı ve evliliğin anlamını yitirdiği durumlarda boşanma hukuki bir çözüm olarak gündeme gelebilmektedir. TÜİK (2020) verilerine göre Türkiye’de 2020 yılında 135 bin 22 kişinin boşandığı ve boşanmaların yaklaşık %35’inin evliliğin ilk beş yılı içerisinde meydana geldiği, bu boşanmalar sonucu toplamda 124 bin 742 çocuğun velayetinin yaklaşık %76’sının anneye, %24’ünün ise babaya verildiği belirtilmiştir. Bu açıdan boşanma; kanuni (hukuki sorunlar), ekonomik (finansal problemler), duygusal (tarafların birbirine yabancılaşması), sosyal (arkadaş çevresi ve sosyal etkinliklerde değişim), ruhani (evli olmamaya ilişkili bağımsızlık duygusu) ve ebeveynlik (çocuk velayetiyle ilgili

sorunlar) gibi yaşama dair çeşitli boyutları kapsamı açısından çok yönlü bir kavramdır (Bohannon, 1970).

1.2.1. Boşanma Nedenleri

Türk Medeni Kanununda boşanma sebepleri hukuki bağlamda altı grup altında ele alınmıştır. Özel boşanma sebepleri olarak, zina, hayata kast, kötü ve onur kırıcı muamele, suç işleme ve onursuz bir yaşam sürme, terk ve zihinsel hastalık; genel boşanma sebepleri ise, aile birliğinin temelden sarsılması ya da ortak yaşamın kurulamaması, tarafların boşanma konusunda anlaşmaları, fiili ayrılık sebebiyle ortak yaşamın yeniden kurulamaması şeklinde tarif edilmiştir (Türk Medeni Kanunu, 2001 Md: 161-166).

Hawkins ve diğerlerinin (2012) yürüttüğü ve örneklemini boşanan ebeveynlerin oluşturduğu bir çalışmada, olası boşanma sebeplerini içeren bir dizi madde arasından; eş ile yabancılaşma (%55), eş ile konuşmıyor olma (%53) ve eşin parayı idare ediş biçimi (%40) seçeneklerinin boşanmaya dair en çok tercih edilen sebepler olduğu belirtilmiştir. Amato ve Previti'nin (2003) çalışmasında boşanmış bireylerden açık uçlu bir şekilde boşanma sebeplerini açıklamaları istendiğinde en sık bahsedilen nedenlerin sadakatsizlik, uyumsuzluk ve alkol ya da madde kötüye kullanımıyla ilgili olduğu söylenmiştir. Uluslararası boyuttaki bazı çalışmalarda ise genç yaşta evlenme, iletişim problemleri, uyumsuzluk, eşin istismarı, alkol ve madde kötüye kullanımı, dini farklılıklar, anlaşamada başarısızlık, sevgi eksikliği, bağımlılık eksikliği ve çocuksuluk gibi sebepler ön plana çıkmaktadır (Al Gharaibeh ve Bromfield, 2012; Savaya ve Cohen, 2003; Mbosowo, 1994). Bir çalışmada ise çocukluk çağı ihmal ve istismarının yetişkinlik döneminde olan yakın ilişkilerdeki etkisi incelenmiş, çocuklukta istismara uğrayan ve/veya ihmal edilen erkek ve kadın yetişkinlerin, benzer travmatik öykülere sahip olmayan yetişkinlerden daha yüksek ayrılma ve boşanma oranlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Colman ve Widow, 2004). Erken dönem aile yaşantılarının bireyin algılarına ve dolayısıyla evliliği anlamlandırış biçimlerine olan etkisi düşünüldüğünde, evliliğe dair inançlar ve tutumlar boşanmanın bir diğer sebebi olarak karşımıza çıkabilir.

Literatürde boşanma sebeplerinin çeşitlenmesinde bireylerin ve evliliklerin özellikleri bir yana; zaman, yer ve bulunulan toplumun da etki ettiği belirtilmektedir (Kitson ve Morgan, 1990). Örneğin geleneksel doğu ailelerinde evlilik kararı eşler tarafından değil ebeveynler tarafından yapılmakta ve eşlerin görüşleri alınacak karar

üzerinde yeterince önemli olmayabilmektedir (Aghajanian vd., 1996). Yeni hayatlarına başlayacak bu kişiler, eşlerinin özellikleri ve görünüşleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadan ailelerin kararı üzerine evlendikleri için bu durum ilerleyen zamanlarda olası boşanmaların sebebi olabilmektedir (Barikani, 2012).

Toplumumuzda ise Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından yapılan “Boşanma Nedenleri Araştırması”nın (2009) bulgularına bakıldığında boşanma sebepleri genel bir şekilde değerlendirilmiş ve buna göre evliliğin ilk evresinde etkili olan unsurlar; evlenecek tarafların ailelerinin evliliği onaylamaması, kişilerin ailelerinde boşanmalara rastlanması, eşlerin ailelerinde de uyumun yakalanamaması, evlenmeden evvel tarafların birinde görülen kötü özelliklerin ileride değişeceğine dair inanç, evlilikte çiftlerin aileleri tarafından yapılan ve adeta baskıya kadar uzanan durumlar olarak belirtilmiştir. Bu tip problemlerle başlayan bir evlilikte problemlerin hoşgörüyü çözülmesi beklenirken, tam tersine problemler daha da büyümekte ve başka problemleri doğurarak tarafları boşanma sürecine götürebilmektedir. Ayrıca, taraflar arasındaki iletişimsizlik ve bundan doğan sorunlar, borç, iflas etme gibi iktisadi problemler ve çiftlerin birbirlerine göre farklı kişilik yapılarına sahip olmaları boşanma için oldukça etkili nedenlerdir. Çalışan kadınların sorumlulukları ve taşıdıkları yükleri artmakta ve bu durum ailede rol çatışmalarına sebep olabilmektedir. Toplumumuzda erkekler eşlerinin çalışması halinde de ev işlerine dair rollerini aksatmamaları konusunda direnç gösterebilmektedirler. Böylece eşler arasında yaşanan çatışmalar, aile içinde kadına ve çocuklara şiddet uygulanması, çocukların ihmali gibi hususlar da boşanma nedenlerine dahil olabilmektedir.

Konu kapsamında yapılan çalışmalarda son 30 senede dünya genelinde boşanma yüzdelerinde dramatik bir yükselişin olduğunu görülmektedir. Örneğin, Amerika’da yeni ve ilk evliliklerin yarısının boşanmayla neticelendiği göze çarpmaktadır. Amerika’da 1960 ve 1970’li yıllarda yükselişe geçen boşanma oranının, 1980’lere gelindiğinde en yüksek düzeye ulaşmasında, kalkınmış ülkelerde yürürlükte olan aile politikaları ve aile kavramının geçirmiş olduğu evrim bir paralellik göstermektedir. Esasında gelişmiş ülkelerde aile birliğinin çöküşü, boşanma, tek ebeveynlik, ilişkilerin kopması, akrabalık ve komşuluk gibi münasebetlerde parçalanmışlık, madde kullanımının artması gibi faktörlerin kişi, aile ve sosyal yaşamda yol açtığı patolojilerin aile kavramını da ilgilendiren problemlerde öne çıktığı görülmektedir (Çelen, 2011). Uçan (2007)

tarafından yapılan çalışma, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Merkezi'ne başvuran kadınlara ait takip kartlarının beş yıl boyunca takip edilmesiyle gerçekleştirilen bir çalışmada elde edilen verilere göre boşanma sürecindeki kadınların olumsuz evlilik öyküleri genel olarak şiddete maruz kalma, eşin ailesi ile problemler yaşama, alkol kötüye kullanımı gibi problemlerle karakterizedir. olarak öne çıkmıştır. Aynı zamanda boşanmanın gündeme gelmesindeki sebepler olarak da sadakatsizlik ve uygulanan şiddetin derecesinin giderek artması görülmüştür. Bir başka sorun ise kadınların boşanmayı istemelerine karşın, evliliklerini devam ettirmek zorunda kalmalarıdır (Uçan, 2007).

1.2.2. Boşanmanın Bireyler Üzerindeki Etkileri

Boşanmış bireylerin, evli bireylere kıyasla daha fazla psikolojik stres ve depresyon yaşadıkları, madde kullanım bozukluğu risklerinin arttığı ve genel sağlık düzeylerinin daha düşük olduğu çeşitli çalışmalar tarafından belirtilmiştir (Amato, 2000; Hughes ve Waite, 2009). Boşanma kimi zaman rahatlatıcı algılanabilse de umutsuzluk, agresyon, hüznün, suçluluk, yalnızlık ve tekrar birliktelik ihtimaline karşı duyulan ambivalans duygularının daha sık eşlik ettiği görülmektedir (Angelisti, 2006). Boşanma sonrasında kişiler kendi hisleriyle, gereksinimleriyle ve hayatlarında meydana gelmiş olan değişimler sebebiyle çocuklarıyla daha az ilgilenir hale gelebilir ve yeterli desteği gösteremeyebilirler. Çocuklar çalışan ebeveynleri nedeniyle evin dışında daha çok zaman geçirmek zorunda kalabilirler ve çocukların yabancı ortamlarda bakıcılara verilmesi ya da okuldan geldikten sonra yalnız kalmaları söz konusu olabilir. Kimi insanlar boşanma sonrası kendilerini yalnız ve korkmuş hissedebilirler ve bazen de eksik ebeveynin yerini çocuğun alması gibi durumlar yaşanabilir (Erdim ve Ergün, 2016). Bu bağlamda boşanmanın, yetişkinlerin yanı sıra çocuklar üzerinde de bir takım olumsuz getirileri mevcuttur. Literatürde de boşanmış ebeveynlerin çocuklarının akademik performanslarının daha düşük (Frisco vd., 2007), psikolojik iyi oluşlarının daha zayıf (Sun ve Li, 2002), depresyon ve anksiyete risklerinin ise daha fazla (Strohschein, 2005) olduğu belirtilmiştir.

Hanson ve diğerlerine (1998) göre çiftlerin evliyken deneyimlediği problemler evliliğin yasal olarak sonlandığı boşanma sürecinde de devam etmektedir. Schalkwyk'de (2005) boşanma olgusuna benzer açıdan bakmış, stresli bir süreç olması sebebiyle

boşanmanın bireyler için bir uyum süreci gerektirdiğini vurgulamıştır. Arıkan da boşanma ile başlayan geçiş sürecini; belirsizlik, değişim ve bireylerin yaşamlarında dengelerin sarsılması açısından stres yaratan bir yaşam olayı olarak ele almıştır (Arıkan, 1992). Bu nedenlerle boşanma, çiftlerin yeni bir hayat düzeni, eski yaşamla yeni yaşam arasında bütünlük sağlayabilme adına bir denge kurmalarını gerektirmektedir. Şentürk'e (2008) göre mutlu bir evlilik beklentisi ile yola çıkan bireyler, beklentilerine yönelik hedefin gerçekleştiremediklerinde yeni hayat düzeni için uyum sağlamakta zorlanmaktadırlar. Buna ek olarak, boşanma süreci bireylerde yas sürecine benzer tepkileri ortaya çıkarabilmekte ve bu nedenle şok, inkâr, öfke, suçluluk, kabullenmeme ve uyum sağlamakta zorlanma gibi sorunları beraberinde getirebilmektedir (İbrahimoglu, 2004). Wiesman, çiftlerin boşanma ile yaşamlarında meydana çıkan geçiş sürecini bir kriz dönemi olarak ele almış ve bu dönemin beş aşamadan gerçekleştiğini vurgulamıştır. Wiesman'ın kriz durumu olarak ele aldığı travmatik bir yaşantı olan boşanmanın beş aşaması sırasıyla; inkar, kayıp ve depresyon, öfke ve zıtlaşan duygular, yeni bir yaşam tarzının ve kimliğin oluşması şeklinde tanımlanmıştır: (akt. Kayma Güneş, 2007). Çiftler için yeni bir hayat düzeninin başlaması maddi, sosyal ve ruhsal açılardan olumlu ve olumsuz birçok etkiye sahip olmakla birlikte çalışmalar boşanmanın bireyler üzerinde yarattığı etkilerin nadiren olumlu olduğunu belirtmektedir (Sayhan-Karahan, 2012).

Boşanmanın bireyler üzerindeki etkileri dönemin zamanına bağlı olarak toplumdan topluma ve kişiden kişiye değişiklik gösterebilmekle beraber erkek ve kadınlar üzerinde de farklı etkilere neden olabilmektedir. Örneğin Kalmijn ve Monden (2006) boşanmış kadınların depresif semptomlar yönünden boşanmış erkeklere göre daha fazla etkilendiklerini belirtmiştir. Uyar (1999) ise çalışmasında, boşanmış kadınlarda yalnızlık duygularının erkeklere göre daha şiddetli ve yoğun yaşandığını göstermiştir.

Lindsay Chase-Lansdale (2014) boşanma olgusunun bireyin üzerinde oluşturduğu etkileri iki ayrı grupta ele almıştır. Buna göre boşanmanın birey üzerinde kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere farklı şekilde etkileri vardır. Kısa süreli etkiler; bireyin yeni hayatına ve yeni düzenine ilişkin problemler, ekonomik problemler, duygusal, psikolojik ve fiziksel açıdan sıkıntı yaratan rahatsızlıklarken; uzun süreli etkiler ise bireyin evlilik algısına yönelik yeni düzenlemeler, psikolojik problemler ve sosyal destek kayıpları ile ilişkili problemlerdir. Sevim ve arkadaşlarına (2016) göre, evlilik sürecinde meydana gelen problemler sebebiyle boşanan bireyler, evliliğe dair tutumlarını olumsuz yönde

değiştirebilmektedir. Söz konusu çalışmada medeni durumu boşanmış olan erkek katılımcılara yeniden evlenip evlenmeyeceklerine dair soru yönlendirildiğinde birçok erkek katılımcı yeniden evliliğe ’’Hayır’’ şeklinde yanıt vermiştir. Bu durumun en önemli nedeni ise çiftlerin evlilik sürecinde birbirleri adına ortak dili bulamaması şeklinde belirtilmiş ve bireylerin evlilikten umduğunu bulamama, farklı beklentiler içinde olma gibi nedenler de bu süreçte boşanma kararına etki etmiştir. Frisby, Booth-Butterfield, Dillow, Martin ve Weber (2012) de evliliğin sona ermesiyle birlikte duygularda, iyi oluştta ve genel işlevsellikte olumsuz değişimler yaşanabildiğinden bahsetmektedir. Güvenin kaybolması, benlik saygısının azalması, kaygı ve geleceğe yönelik karamsarlık, düşük düzeyde özgüven, öfke ve depresyon bu olumsuz değişimlerden bazılarıdır (Frisby ve ark., 2012). Bir başka çalışma da boşanmış ailelerden gelen ve üniversitede öğrenim gören genç yetişkin kadınların, boşanmamış aileleri olan kişilere nazaran evlilikle alakalı daha negatif beklentilere sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bir başka araştırmada ise ilk evliliğinden çocuk sahibi olan kadınların ikinci evliliklerinde de bozulma yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Arpacı ve Tokyürek, 2012).

Kişileri boşanmaya götüren dinamikler boşanma sonrasında da olumsuz bir takım etkilere sahiptir. Boşanma sonrası hem kadın hem de erkeklerin ekonomik durumları olumsuz yönde etkilenmektedir. Fakat boşanmanın akabinde yaşam standartlarında önemli ölçüde bir düşüş yaşayan kişiler arasında kadınların sayısı daha fazladır. Öyle ki bu sorun boşanmış olan her dört kadından üçünün yaşadığı bir sorundur (Coates, 2008). Boşanan kadınlar boşanmanın getirdiği zorluklara cevaben, kendilerini uzun vadeli ekonomik sorunlardan koruyacak bir iş arama eğilimi içine girerler. Bu açıdan da boşanmış kadınların boşanmamış kadınlara nazaran iş sahibi olmaları daha yüksek bir olasılıktır. Bununla beraber boşanan kadınların yeni bir evlilik yapsalar dahi çalışmayı sürdürme ihtimalleri daha yüksek gözükmemektedir (Forste, ve Heaton, 2004).

1.3. Üst Biliş (Metakognisyon)

Üst biliş yani “metakognisyon” kavramı sıklıkla John Flavell (1979) ile beraber anılmaktadır. Flavell (1979, 1987), metakognisyonların; metakognitif bilgi ve metakognitif deneyimler ya da metakognitif düzenleme şeklinde iki kavramdan meydana geldiğini söylemiştir. Bunlardan ilki olan metakognitif bilgi, bilişsel süreçler hakkında edinilen ve bilişsel süreçleri kontrol etmek için kullanılabilecek bilgiyi tanımlar. Flavell

metakognitif bilgiyi daha alt düzeyde; birey değişkenleri (person variables), görev değişkenleri (task variables) ve strateji değişkenleri (strategy variables) şeklinde üç kategorilerde incelemiştir. Metakognitif bilgiye ait ilk alt kavram olan birey değişkenleri insanların bilgiyi nasıl öğendiği ve nasıl işlemlendiğine ilişkin genel bilgileri tanımlar. Örneğin birey; fazla sayıda dikkat çeldiricilerinin bulunabildiği ev ortamındansa, sessiz bir kütüphanede ders çalıştığında çalışma sürecinin daha verimli geçeceğine ilişkin bir farkındalığa sahip olabilir. Görev değişkenleri, bir görevin doğasıyla ve görevin bireyden talep ettiklerinin nasıl işlemlendiğiyle ilgilidir. Örneğin bireyin bilimsel bir yazıyı okuyup kavraması için gereken sürenin, bir romanı okuyup kavraması için gereken süreden muhtemelen daha uzun olacağına dair farkındalığı bununla ilgilidir. Üçüncü ve son değişken olan strateji değişkenlerine dair bilgiler ise; hem bilişsel hem de üst bilişsel stratejiler ve bu stratejileri hangi ortamda ve ne zaman kullanmanın daha uygun olduğuyula ilgili koşullu bilgileri kapsar (Livingston, 2003).

Metakognisyon kavramının ikinci ana bileşeni olan metakognitif düzenlemeler (metakognitif regülasyon), üst bilişsel stratejilerin ve üst bilişsel düzenlemenin kullanımını tanımlar (Brown, 1987). Metakognitif stratejiler yani üst bilişsel stratejiler, bilişsel aktiviteleri kontrol etmek ve bilişsel bir hedefe ulaşıldığını (bir yazıyı anlamak gibi) teyit etmek amacıyla bireylerin kullanmakta olduğu ardışık işlemlerdir. Bu işlemler öğrenmenin denetlenmesi ve regüle edilmesine (düzenlenmesine), bilişsel aktivitelerin planlanıp gözlemlenmesine ve bu aktivitelerin sonuçlarının teyit edilmesine yardım ederler. Örneğin bir metne ait bir paragrafın okunmasının ardından birey öğrenmeyi pekiştirmek adına bu paragraf içerisinde ele alınan konuları sorgulayabilir zira bilişsel hedefi bu metni anlamaktır. Öz-sorgulama, kavrama sürecinin gözleminde kullanılan yaygın bir metakognitif stratejidir. Şayet birey sorduğu sorulara cevap veremediğini ya da ele alınan materyali anlamadığını görürse bu durumda metni anlamayla ilgili bilişsel hedefine ulaşabilmesi için nelerin yapılacağına karar vermesi gerekmektedir. Örneğin bu aşamada birey oluşturduğu sorulara cevap verebilme maksadıyla geriye dönüp paragrafı tekrar okuma yoluna gidebilir ve yeniden okuma sonrası sorularına cevap verebildiğini görürse metinde ele alınan materyali anladığına karar verebilir.

Üst biliş (metacognition), kişinin kendi bilişsel süreçlerinin bilincine varmasıdır. Zihinde olup bitenleri takip etme, denetleme ve düzenleme gibi faaliyetler ve işlemler üst biliş olarak ifade edilir. Öğrenme, sorun çözebilme, kavrayabilme, akıl yürütme, hafıza

gibi bilişsel süreçlerin takibi ve düzenlenmesi amacına hizmet eden üst biliş kavramının bu tip süreçler üzerindeki rolüne dair pek çok çalışma mevcuttur. Üst biliş ve zekâ ile sorun çözme ve diğer zihinsel beceriler arasında ilişki kuran ve zihinsel becerilerle ilgili olarak üst bilişe temel görev yükleyen kuramcılar da bulunmaktadır (Karakelle, 2012). Bireyin bilişsel süreçlerini kontrol edebilme (öz-düzenleme) becerisi olarak tanımlanan metakognisyonların zeka kavramı ile ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda belirtilmiştir (Borkowski vd., 1987; Brown, 1987; Sternberg, 1984). Örneğin Sternberg üçlü zeka kuramında (Triarchic Theory of Intelligence) diğer bilişsel bileşenleri kontrol edip onlardan geri bildirim alarak çalışan bu yürütücü işlemlerden “meta-bileşenler” (metacomponents) şeklinde bahseder. Meta-bileşenler belirli bir görevin ya da bir dizi görevlerin nasıl tamamlanacağına dair plan kurulması ve bu görevin ya da görevlerin doğru bir şekilde tamamlandığının teyit edilmesinden sorumludur. Bir diğer deyişle bahsedilen bu yürütücü işlemler problem çözme aktivitelerinin planlanması, değerlendirilmesi ve izlenmesini kapsamaktadır. Bu bağlamda Sternberg; bilişsel kaynakları uygun bir şekilde paylaşırabilme becerisini zekanın merkez noktası olarak görmektedir (Sternberg, 1986).

Literatürde üst biliş kavramının algılanan stres ve psikolojik durumla ilişkili olduğuna dair çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin, 420 katılımcı üzerinde yapılan bir çalışmada üst biliş, algılanan stres ve anksiyete ile depresyon arasındaki ilişki ele alınmış ve araştırmada kullanılan üstbiliş anketi 30 (MCQ-30), algılanan stres ölçeği (PSS) ve hastane anksiyete ve depresyon ölçeği (HADS) sonuçlarına göre metakognisyonların hem algılanan stres hem de anksiyete ve depresyon ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuş, üst bilişe yönelik bireysel farklılıkların, algılanan stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinde etkili olduğu öne sürülmüştür (Spada ve ark., 2008). Özgüven faktörünün doğasını inceleyen bir diğer çalışmada ise üst bilişsel farkındalığın özgüveni predikte ettiği belirtilmiştir. (Kleitman ve Stankov, 2007)

1.3.1. Biliş ile Üst Biliş Arasındaki Fark

Flavell’e (1979) göre üst bilişsel bilgi, bilişsel bilgiden farklı olmayabilir ancak aralarında yapılacak ayırmada kilit nokta bilginin nasıl kullanılıyor olduğuyla ilgilidir. Metakognisyonların “düşünme üzerine düşünme” şeklinde tanımlandığı ve bilişsel bir amacın karşılanıp karşılanmadığına dair denetleyici rollere sahip olduğu göz önünde

bulundurulduğunda, neyin üst bilişsel olduğuyla ilgili tanımlayıcı bir kriter elde ettiğimiz söylenebilir. Bilişsel stratejiler bireyin belirli bir hedefe (bir metni anlamak gibi) ulaşmasını kolaylaştırmak için kullanılır. Öte yandan üst bilişsel stratejiler ise bu hedefe ulaşılıp ulaşılmadığının teyiti ile ilgilidir (metnin anlaşıldığının değerlendirilmesi amacıyla bireyin kendisini kısa bir sınava tabi tutması gibi). Üst bilişsel deneyimler genellikle bilişsel bir aktiviteyi takip ederler ve sıklıkla bireyin okuduğunu anlamadığı durumlar gibi bilişsel süreçlerin başarısızlığa uğradığı zamanlarda ortaya çıkarlar. Bu ve benzeri çıkmazların, bireyin durumu düzeltme girişimleriyle beraber üst bilişleri aktive ettiği düşünülmektedir. Bununla beraber bir strateji, hangi amaçla kullanıldığına bağlı olarak bilişsel ya da üst bilişsel olarak atfedilebilir. Bilişsel ve üst bilişsel stratejiler birbirlerine çok yakın bir şekilde bağlı oldukları için bu kavramlardan biri incelenirken diğerinin ihmal edilmesi, yapılan incelemenin doğru bir şekilde sonuçlanmasını engelleyebilir. Herhangi bir bilgi stratejik bir niyetle aktif olarak kullanıldığında metakognitif olarak nitelendirilmektedir. Örneğin bir öğrenci bir bilgiyi matematik sınavına nasıl yaklaşacağını planlamak için kullanabilir: “Havuz problemlerinde (görev değişkeni) iyi olmadığımı biliyorum (birey değişkeni), bu yüzden önce kesir problemlerini çözüp havuz problemlerini sona bırakacağım (strateji değişkeni).” Ancak diğer taraftan bireyin basit bir şekilde bilişsel olarak hangi alanlarda güçlü veya zayıf olduğuna veya görevin doğasına dair bir takım bilgilere sahip olması, bu bilgileri aktif bir şekilde strateji oluşturmak amacıyla kullanmadığı sürece üst bilişsel sayılmamaktadır (Livingston, 2003). Özsoy’a (2008) göre ise üst biliş, bilişe dair farkındalık ve bilişin duruma göre uygun şekilde kullanılması yönünden biliş kavramından ayrılmaktadır. Bilişsel eğitimde bir takım özel tekniklerin kazandırılmasına yönelik bir çaba mevcutken, üst bilişsel eğitimde bu sürecin takibi ve denetim becerilerinin artırılmasına yönelik çabalar ön plana çıkarmaktadır.

Üstbiliş olgusu, şayet bilişin üstü ve ötesi şeklinde düşünülecek olursa bu kavramın daha iyi anlaşılması adına biliş kavramına değinilmesi faydalı gözükmektedir. Biliş kavramı, bireyin olayları fark etme ve anlamlandırabilmesidir (Senemoğlu, 2011). Biliş, kişinin bireysel iç şartları ve mensubu olduğu fiziksel ve sosyal çevreye dair işlemiş olduğu bir bilgi, inanç veya fikir şeklinde de tanımlanabilir. Biliş kişinin bildiği veya algıladığı her şey olabilir. Bilişsel kuramda da, kişinin etrafına dair bilgileri ne şekilde elde ettiği, nasıl algıladığı ve bu bilişsel zemin dahilinde nasıl hareket ettiği ve çevresi üzerinde nasıl etkilere sebep olduğu incelenmektedir (Dönmez, 1992). Bu sebeple evliliği

konu alan araştırmalarda da çiftlerin sergilediği davranışlarla sınırlı kalınmaması ve daha çok bu davranışlar üstünde etkili olabilecek bilişsel süreçlere odaklanılması önem taşımaktadır. Evlilik ilişkisi bakımından biliş-duygu-davranış üçlüsünün tarafların evlilik hayatlarındaki tesirinin anlaşılması ve kişilerin birbirlerini nasıl algıladıklarıyla alakalı sistematik değişikliklerin ortaya konulması; çiftler arası sağlıklı bir ilişkinin kurulması ve devamlılığı bakımından büyük önem taşımaktadır. Geniş bir yelpazede bulunan bilişsel süreçler, eşler arasındaki mevcut ilişkiye dair kurallar, beklentiler, inançlar, kalıplar, karşı tarafı anlayabilme, karşılıklı kurulan etkileşimin öznel olarak yorumlanması gibi çok çeşitli alanları kapsayabilmektedir. Yapılan çalışmalarda, evlilik doyumunun devamlılığı noktasında taraflar arasında olumlu yönde karşılıklı etkileşimin önemi vurgulanmaktadır. Bir eşin sözlü olmayan mesajları diğer eş tarafından değerlendirilmekte ve onun bireysel ve duygusal reaksiyonlarına ve sözsüz davranışlarına etki etmektedir. Bu bağlamda bilişsel süreçlerin, eşin davranışlarını olumlu yönde değerlendirip değerlendirmemesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Noller ve Feeney 2002).

1.3.2. Üst Biliş Modelleri

Flavell üst bilişi öğrenme kavramının bir fonksiyonu şeklinde değerlendirmiştir. Flavell'in (1979) modelinde 4 farklı olgudan bahsedilmektedir. Bunlar,

- Üst bilişsel bilgiler (metacognitive knowledge)
- Üst bilişsel deneyimler (metacognitive experiences)
- Amaç veya görevler (goals or task)
- Eylemler ya da stratejiler (actions or strategies).

Üstbiliş bilgisi üç değerşkeni içine almaktadır. Bu değerşkenler ise;

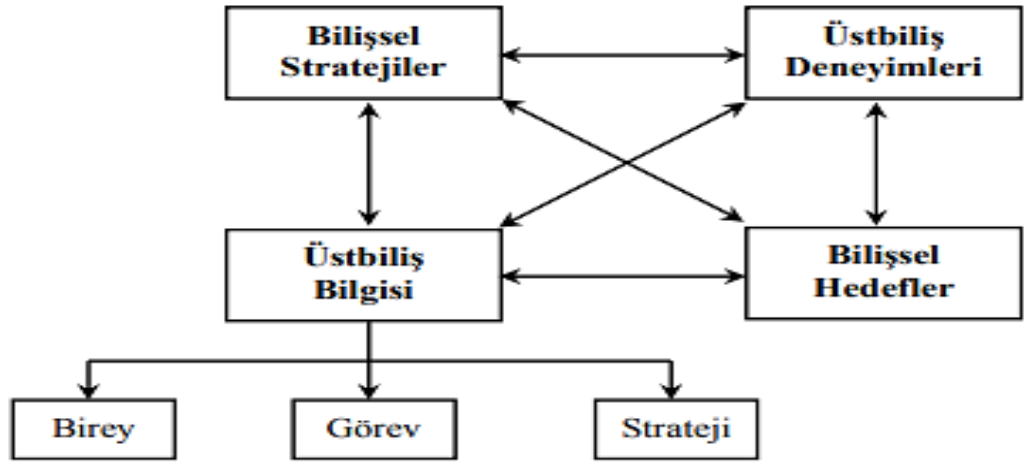
- Birey değerşkenleri (person variables),
- Görev değerşkenleri (task variables) ve
- Strateji değerşkenleri (strategy variables) şeklinde kategorize edilmiştir.

Kişinin bizzat kendisine ve öteki insanların bilişsel süreçlerinin niteliklerine dair sahip olduğu tüm bilgiler "birey değerşkenleri" içinde ele alınmıştır. Bireysel değerşkenler

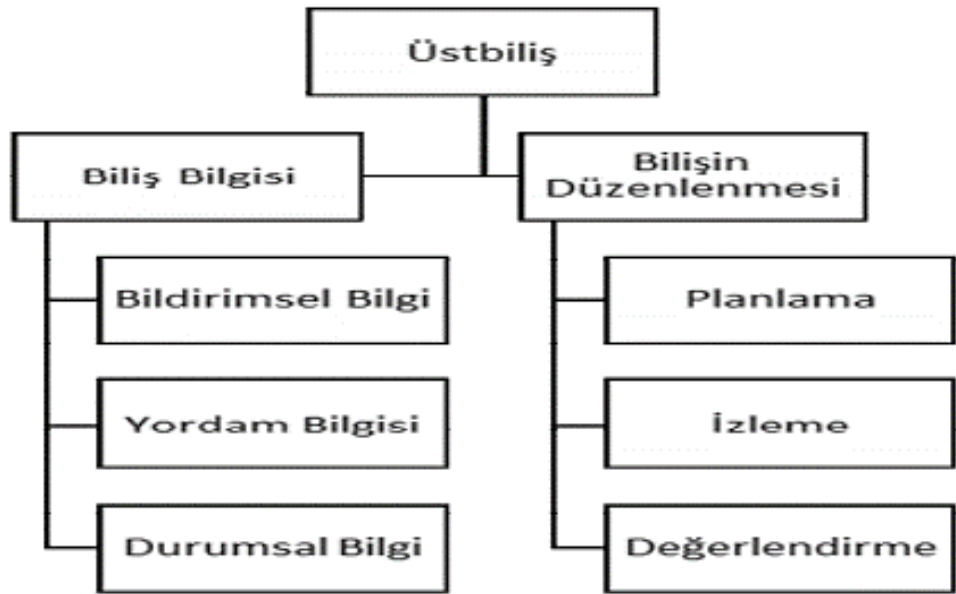
de kendi içerisinde; bireye dair farklılıklar, bireyler arası farklılıklar ve biliş dair yapılan genellemeler şeklinde üç farklı alt başlıkta değerlendirilir. Bireye dair farklılıklarda bireyin kendisiyle alakalı inançları söz konusudur. Örneğin; kişi okuyarak öğrenmektense dinleyerek daha iyi öğrendiğine inanmış olabilir. Bireyler arası farklılıklar; bireyin kendisini başkalarıyla ya da diğer insanları birbirleriyle kıyaslaması neticesinde sahip olunan bilgidir. Örneğin, bir arkadaşının diğer arkadaşına nazaran daha sosyal olduğuna inanmış olması bireyler arası farklılıklar kavramı ile ilişkilidir. Biliş dair yapılan genellemeler; bireyin yaşam dahilinde edindiği bilgileri kapsar. Örneğin, şimdi anımsanabilen bir şeyin çok sonra da anımsayabileceğinin bilinmesi bu kavramla ilişkilidir.

Görev değişkenleri, kişinin karşılaştığı bilginin yapısı ve belirli bir görevin doğasına ait edinilmiş bilgileri kapsar. Görev değişkenleri kendi içinde; bir görevle ilgilenirken rastlanan bilginin yapısı ve görevin gerçekleriyle ilgili olarak iki alt gruba ayrılır. Buna göre, bir görevle ilgilenirken karşılaşılan bilginin doğası, tecrübeler neticesinde fark edilmektedir. Örneğin, bireyin tecrübelerinden yola çıkarak kendisi için yabancı olan verileri anlamasının ve anımsamasının güç olacağını ve vakit alacağını bilmesi bu kavramla ilişkilidir. Görevin gerçekleri ise bir görevin güçlüğü veya getirdikleriyle alakalı bilgi sahibi olunmasını ifade etmektedir. Örneğin, bir şeyi tanımanın, o şeyi hatırlamaktan daha basit olduğunun bilinmesi bu kavramla ilişkilidir.

Strateji değişkenleri ise kişinin bir görevi başarmak için kullanacağı taktiklerle ilgili bilgi sahibi olmasına işaret eder. Örnek olarak bireyin telefon numaralarını ezberlemedeki en iyi stratejinin tekrar yapmak olduğunu bilmesi strateji değişkeni olarak tanımlanabilecek bir bilgidir (Flavell, 1979).



Şekil 1. Flavell'in Üstbiliş Modeli (Aktürk ve Şahin, 2011)

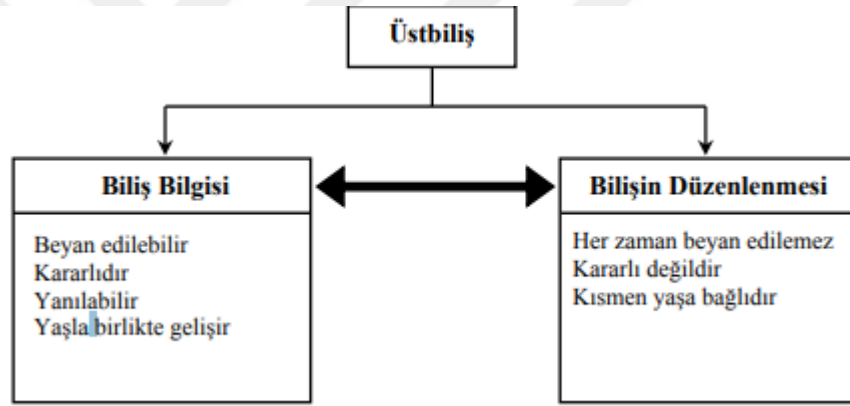


Şekil 2. Schraw ve Moshman'ın Üst biliş Modeli (Schraw ve Moshman, 1995)

Schraw ve Moshman'ın (1995) üst biliş modeline bakıldığında biliş bilgisi ile bilişin düzenlenmesi şeklinde bir ayrımın yapılmış olduğu görülmektedir. Schraw ve Moshman'a göre üst biliş; biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi şeklinde iki temel grupta incelenmektedir ve biliş bilgisinin, bilişin düzenlenmesinde etkili olduğu belirtilmiştir. Çalışmacılar daha sonra değinilecek olan Brown'un (1987) modeli üzerinde detaylı bir

analiz yapmışlardır. Modelde biliş bilgisine üst bilişsel bilgi, bilişin düzenlenmesine üst bilişsel kontrol adı verilmiştir. Üst bilişsel bilgi; bireyin özellikleri, görevin özellikleri ve görevi başarmada kullanılacak uygun stratejiler arasındaki etkileşimin sonucu olan bilgiyle alakalıdır. Bilişsel süreçlerle edinilen bilgi ve bilişsel süreçleri kontrol, üst bilişsel bilgi olarak açıklanmıştır. Üst bilişsel stratejiler şeklinde de isimlendirilen üst bilişsel kontrol ise bilişsel faaliyetlerin kontrol edilmesi yolu ile bilişsel hedeflere ulaşabilme durumunu tanımlar. Bu bağlamda üst bilişsel bilgi, bilişsel hedeflere erişebilmek adına bilginin stratejik olarak kullanılma becerisi şeklinde tanımlanır (Baysal ve ark., 2013).

Brown'un (1987) modelinde üst bilişsel bilgiyle ilgili olarak amaçlı bir eylem söz konusudur. Üst biliş kavramı bilişin bilgisi ve bilişin düzenlenmesi olarak iki alt başlıkta incelemiştir (Özdemir ve Arık, 2018).



Şekil 3. Brown'un Üstbiliş Modeli (Aktürk ve Şahin, 2011).

Wells (2009) tarafından oluşturulmuş bir diğer üst biliş modelinde ise üst biliş kavramı; üst bilişsel bilgi ve inançlar, üst bilişsel yaşantılar ve üst bilişsel stratejiler şeklinde üç farklı kategoride incelenmiştir. İnsanların kendi düşünceleri hakkındaki inanç ve kuramları üst bilişsel bilgidir. Üst bilişsel bilgi, kişinin konsantrasyon gücü veya bellek süreçlerinin yeterliliği konusundaki inançlarını da kapsar. Üst bilişsel inançlar ise, kişinin düşünceye göstereceği tepkiyi ve düşüncesini nasıl yöneteceği ile ilişkilidir. Wells (2009) modelinde üstbilişsel bilgiyi, açık üstbilişsel bilgi ve örtük üstbilişsel bilgi şeklinde ikiye ayırır. Açık üstbilişsel bilgi; kişinin, çoğu zaman, sözel olarak da ifade edebildiği, zihnindeki endişe ve olumsuz düşüncelere ilişkin çeşitli yollardan edindiği bilgilerdir. “Endişelenmek kalp krizine neden olur.”, “kötü düşünceler insanın zayıf biri olduğunu

gösterir.” Gibi inançlar açık üst bilişsel bilgi kavramına örnek teşkil edebilir. Örtük üst bilişsel bilgiler ise sözel olarak ifade edilemeyen bireyin düşünce biçimlerini tanımlar. Örtük üst bilişsel bilgi, düşünceye rehberlik etme, dikkati bölüştürme, belleği araştırma, yargılama sırasında sezgilerini kullanma gibi birçok faktörü içeren kurallar ya da planlardır (Wells, 2009).

1.4. Duygu Düzenleme

Duygularla ilgili görece modern yaklaşımlar duyguların adaptasyon becerisi üzerindeki olumlu rolünü vurgulamaktadır (Lazarus, 1991; Tooby ve Cosmides, 1990). Duyguların durumsal taleplere yönelik bilişsel içerikleri şekillendirdiği (Clore, 1994), karar vermeyi kolaylaştırdığı (Oatley ve Johnson-Laird, 1987), bireyi hızlı motor tepkiler vermesi için hazırladığı (Frijda, 1986) ve öğrenmeyi teşvik ettiği (Cahill vd., 1994) literatürde çeşitli yazarlar tarafından belirtilmiştir. Bu işlevlere ek olarak; davranışsal niyetler hakkında bilgi vermesi (Fridlund, 1994), bir şeyin “iyi” mi “kötü” mü olduğuna dair ipuçları sağlaması (Walden, 1991) ve kompleks sosyal davranışlarla ilişkili olması (Averill, 1980) açılarından duyguların sosyal işlevler üzerinde de büyük öneme sahip olduğu düşünülmüştür.

Evrimsel perspektiften bakıldığında fiziksel niteliklerimiz ve psikolojik süreçlerimizin bir çoğu gibi duyguların da adaptif sorunlara yönelik çözümler sağlaması açısından işlev gördüğü düşünülmektedir (Tooby ve Cosmides, 1990). Bir diğer deyişle duyguların evrimsel süreçte oluşma sebebi; farklı biyolojik tepki sistemlerini etkili bir şekilde koordine ederek bireylerin zorlu durumlarda ya da önemli fırsat anlarında tepki vermelerine yardımcı olmasıdır (Levenson, 1994). Örneğin korktuğumuzda hislerimiz keskinleşir, kaslarımız daha hızlı hareket etmemizi sağlayacak şekilde bir ön hazırlık aşamasına girer ve kardiyovasküler sistemimiz olası bir kaçış anı için büyük kas gruplarına daha fazla oksijen ve enerji sağlayacak şekilde geçici bir ayar değişikliğine gider (Lang, 1995). Bu açıdan duygular ve afektif durumlar sıklıkla bireyin kontrolünden bağımsız bir şekilde belirip kayboluyor gibi görünse de afektif bir halin önemli bir amaca doğrudan etki ettiği durumlarda, bireylerin bu haller ve duygular üzerinde bir miktar kontrol sahibi olabilecekleri belirtilmektedir. Bu bağlamda duygu düzenlemenin temelinde bir amaca ulaşabilmek ve kişinin sosyal uyum ve düzeninin kolaylaştırılması yatmaktadır. Bir diğer deyişle duygu düzenleme, kişinin hisleriyle ilgili anlamlandırmalar

ve tanımlamalar yapabilmesi ve uygun olduğunda bunları kullanarak kendini rahatlatabilmesini ifade eder (Ross, 1994).

Bireylerin günlük yaşamlarında gösterdikleri reaksiyonlara olan etkisi sebebiyle, duyguların durumsal taleplere uygun olarak düzenlenebilmesi gündelik yaşamdaki işlevselliğin sürdürülmesinde bir ön şart olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinin doğru bir biçimde kullanılması bireyin yaşam üzerine olan yetkinliğini ve işlevselliğini artırma potansiyeline sahiptir (Akbulut, 2018). Bu görüşle uyumlu olarak duygu düzenleme becerisinde yetersizlik gösteren bireylerin, deneyimledikleri olumsuz duyguları hafifletme ya da azaltma maksadıyla daha sık riskli davranışlarda bulundukları bilinmektedir (Weiss vd., 2015).

1.4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bir duygunun şiddetini azaltmak, artırmak ya da idame ettirmek amacıyla kullanılan tüm stratejiler duygu düzenlemeyi tanımlamaktadır (Gross, 2001). Duygu düzenlemenin bilişsel içerikle sınırlı bileşenleri ise literatürde bilişsel duygu düzenleme kavramı altında incelenmiştir. Bu anlamda bilişsel duygu düzenleme duygusal olarak uyarıcı nitelikteki bilginin bilinçli ve bilişsel olarak elden geçirilmesini tanımlar ve daha geniş bir kavram olan duygu düzenlemenin bir parçası olarak düşünülebilir (Thompson, 1994). Duyguların bilişler ya da düşünceler tarafından düzenlenmesi insan yaşamının ayrılmaz bir yanı olmakla birlikte bireylerin stres yaratan olaylar sırasında ve sonrasında duygularını kontrol edebilmelerine yardım eder (Garnefski vd., 2001). Örneğin olumsuz bir yaşam olayının deneyimlendiği sırada bireyler başkalarını ya da kendilerini suçlama eğilimi gösterebilir, ruminasyon yaparak hisleri üzerine yoğunlaşabilir ya da durumu olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmek ya da kabul etmeye çalışmak gibi daha uyumlu bilişsel aktivitelerde bulunabilirler. Duyguları bilişler üzerinden düzenleme evrensel bir olgu olsa da, bu bilişsel aktivitenin yoğunluğu ve düşüncelerin içerikleri bireysel farklılıklardan önemli ölçüde etkilenmektedir (Garnefski vd., 2007). Örneğin yaşam deneyimleri açısından; çocukluk çağlarında istismar ve ihmal öyküleri olan, olumsuz erken yaşantılara sahip bireyler daha uyumsuz bilişsel duygu düzenleme yollarına başvurmaktadır (Sach-Ericsson vd., 2006; Gibb, 2002; Mansueto vd., 2012). Ya da cinsiyet farklılıklarına bağlı olarak kadınların ruminasyon ve olayın değerini azaltmaya daha fazla başvurdukları ekeklerin ise diğerlerini suçlamaya daha eğilimli

oldukları belirtilmiştir (Zlomke ve Hahn, 2010). Öngen (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer şekilde erkeklerin daha az ruminasyon kullandığı görülmüştür. Aynı zamanda olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, plana yeniden odaklanma stratejilerini de yoğunlukla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

1.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her biri, kişilerde tehdit algısı uyandıran stres verici olaylara karşı başvurdukları başa çıkma yöntemleri olarak görülmektedir. Garnefski ve arkadaşları (2002), 9 bilişsel duygu düzenleme stratejisi tanımlamışlardır. Buna göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri şu şekildedir;

1. Kendini suçlama; kişilerin nasıl bir yaşam tecrübe ettiğine bağlı olarak kendini suçlamasıdır.
2. Kabul; yaşanan deneyim kabul edilir ve bir olaya veya duruma dair düşünceyi bırakıp uzaklaşarak, kabul etme durumuna geçilir. İşlevsel bir başa çıkma reaksiyonudur. Kişi yaşadığı olayın gerçeklik olgusunu kabullenir ve onunla savaşıırken belirli bir girişimi referans alır.
3. Ruminasyon; yani bazı düşüncelerin ve duyguların zihinde sürekli tekrar etmesidir. Ruminasyon, olumsuz yöndeki olay ve durumlarla alakalı fikirlere ve hislere atfetme durumudur.
4. Olumlu yeniden odaklanma; kişisel gelişim bakımından yaşanılana karşı pozitif yönlü bir anlam katma düşüncesidir.
5. Olumlu yeniden plan yapma; olumsuz görülen bir olay karşısında hangi adımların atılması gerektiği ve negatif durumun ne şekilde değerlendireceğine dair süreçtir.
6. Olumlu yeniden değerlendirme; kişi yaşadığı gerçek olayla ilgili düşünmektense mutluluk verici ve keyifli mevzulara yönelmektedir. Olumlu şeylerle ilgili yeniden odaklanmanın, zihinsel ayrılma şeklinde düşünülebileceği ve gerçek olaylara dair daha az düşünmek amacıyla düşünceleri olumlu olana yönlendireceği ifade edilmektedir.

7. Olayın değerini azaltma: bakış açısına yerleştirmek kavramı, durumun ciddiyetinin azaltılması ya da var olan olayı öteki olaylarla karşılaştırma düşüncesi şeklindedir.
8. Felaketleştirme: bir tecrübenin korkusunu açık açık vurgulamaktır.
9. Diğerlerini suçlama: kişi burada diğer insanları yaşanıların sorumlusu olarak görür. Kendi sorumluluğu olduğunu düşünmez.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tanımlanması konusunda özellikle son dönemde bir takım araştırmalar yapılmıştır. Garnefski ve ark. (2001), bu maksatla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni literatüre kazandırmışlardır. Söz konusu ölçek, pek çok bilişsel başa çıkma sürecini kapsayan daha önce kullanılan yöntemlerden ayrı bir yerdedir. Daha önce de bahsedildiği üzere 9 farklı bilişsel başa çıkma sürecinin ölçümü amaçlanmıştır. Araştırmacılar, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmeyi uyumsuz başa çıkma stratejileri içinde değerlendirirken; kabul, plan yapma, tekrar odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini düşürme stratejilerini ise uyumlu stratejiler şeklinde açıklamışlardır (Garnefski ve ark., 2001) Ölçek, bireyin stres verici olaylar karşısında verdiği belirli reaksiyonları ölçmesinin yanında bazı stres verici olay veya durumlara karşı kullandığı bilişsel stratejileri de ölçer.

Yaşanan olumsuz bir olayın bireyde strese yol açması olayın birey tarafından ne kadar stresli algılandığına bağlıdır (Cohen vd., 1983). Bu bağlamda bir bakıma stresi yönetebilmek amacıyla kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilikte beliren problemlerin sebep olduğu stresle nasıl bir etkileşime içinde olduğu, evlilik doyumunu ne şekilde etkilediği ve bireylerin evlilik inançlarını nasıl şekillendirebileceği merak uyandırmaktadır. Literatürde bireylerin stresli olaylarla başa çıkabilmek adına başvurdukları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin boşanma sürecinin stresli algılanmasıyla yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. 295 çiftten (590 kişi) oluşan bir araştırmada eşlerin bireysel bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ikili başa çıkma davranışları ve ilişki doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (perspektif içine koyma, pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve yeniden planlama) çiftlerin olumlu başa çıkma davranışları ile ilişkili olduğunu ve bunun da her iki eş için ilişki doyumunu artırdığı bulunmuştur (Rusu ve ark., 2018). Alipour ve diğerleri (2015), İran'da gerçekteştirdikleri

çalışmada evli katılımcılarda olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımıyla evlilik doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda, olumlu yeniden değerlendirme ve felaketleştirme alt boyutlarının evlilik doyumunda yordayıcı olduğu neticesine ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada ise olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Evli çiftlerin evliliklerinden sağladıkları doyum düzeyinin yükseltilmesinde olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemini vurgulamıştır (Rıza, 2016). Bu bulgular, çiftlerde önleme ve müdahalede bilişsel başa çıkma stratejilerinin önemini desteklemektedir.

1.5. Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları

Olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları; aile içi fiziksel, cinsel, duygusal istismar ile fiziksel ve duygusal ihmal ve ailedeki işlev bozukluğuna bağlı yaşanan tüm travmatik deneyimleri tanımlar. (Felitti vd., 1998). Bu tip olumsuz yaşantıların kişilerde depresyon, anksiyete, utanma ve suçluluk duygularının yanı sıra düşük benlik saygısı, travma sonrası stres bozuklukları, psikosomatik bozukluklar gibi çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Uğur, 2010). Yapılan çalışmalarda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bilişsel yeniden değerlendirme ve farkındalık gibi uyumlu stratejilerle negatif, ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile pozitif şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Takarangi ve ark., 2017; Cameron ve ark., 2018). Ayrıca çocuklukta olumsuz deneyimler ile çeşitli sosyal, duygusal ve bilişsel sorunların güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Cameron ve ark., 2018). Olumsuz çocukluk deneyimlerinin yaşamın sonraki dönemlerinde ortaya çıkan çeşitli fiziksel ve zihinsel sorunlar ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bilinmektedir. 2019 yılında yapılan bir çalışma, olumsuz çocukluk travmaları yaşayan bireyler ile çocukluk döneminde herhangi bir olumsuz olay yaşamayan bireylerin anksiyete ve depresyon, ruminasyon ve üstbilişlerini karşılaştırmıştır. Olumsuz çocukluk deneyimleri psikopatolojiye yol açmasada, kaygı ve ruminasyona yol açan işlevsiz üstbilişlerin ortaya çıkmasını tetikleyebileceği ve bireyleri stresli yaşam olaylarına karşı daha savunmasız hale getirebileceği bildirilmiştir. Ek olarak olumsuz sosyal ilişkilere karşı dayanıklılığı azaltabileceği gösterilmiştir (Gündüz ve vd., 2019).

Yetişkinlerden oluşan bir örneklemede, olumsuz çocukluk deneyimlerinin prefrontal kortekste aktiviteyle ilişkili kilit bir yürütücü işlev olan bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemek için yürütülmüş bir çalışmada olumsuz çocukluk yaşantılarının, yetişkinlikte azalmış bilişsel esneklikle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ek olarak olumsuz çocukluk yaşantıları algılanan stres ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu belirtilmiştir (Kalia ve Knauff, 2020). Bir derleme çalışmasında ise çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile üstbiliş arasındaki ilişki incelenmiş, çalışmanın sonuçlarına göre çocuklukta istismara veya çocukluk ihmaline maruz kalmanın, yetişkinlikte yardımcı olmayan üstbilişsel inançlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Mansueto ve ark., 2019). Ayrıca literatürde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu da belirtilmiştir (Sowislo ve Orth, 2013). AlShawi ve Lafta'nın (2005) yaptığı araştırmada çocuklukta olumsuz yaşantılar ve benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu ve çocuklukta yaşanan olumlu ya da olumsuz yaşantıların benlik saygısını şekillendirmede etkili olduğu vurgulanmıştır. Birçok çalışma, şiddete maruz kalan çocukların çocukluktan yetişkinliğe kadar çeşitli olumsuz sonuçlara maruz kalma riski altında olduğunu ve bunun benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Salami, 2010; Thompson ve Trice-Black, 2012). Ebeveynler arası çatışmalara tanık olan çocukların ve ergenlerin daha fazla korku ve çaresizlik hisleri deneyimledikleri, daha düşük bir benlik saygısına sahip oldukları, ve daha fazla uyumsuz sosyal davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir (Esfandyari ve ark., 2009; Herrenkohl ve ark., 2009). Ayrıca şiddete maruz kalmak çocuğun daha sonra evliliğe yüklediği anlam ile ilgili problemlerin ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir (Finkelhor ve ark., 2009). Ruh sağlığı ile ilgili olarak, benlik saygısı alanı özel olarak incelenmiş ve birçok araştırma olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireylerin düşük benlik saygısına daha yatkın olduklarını göstermiştir (Ekinci ve Kandemir, 2015; Oates, 1984; Oberst & Stewart, 2003). Whisman (2006) çocukluk döneminde ortaya çıkan travmaların evlilik yaşamında ortaya çıkan olumsuzluklarla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Çocukluk çağında fiziksel istismar, tecavüz ya da ciddi örselenme yaşayan kişilerin evliliklerinde boşanma ve ayrılma oranlarının çok daha fazla olduğu belirtilmiş ve çocukluklarına cinsel istismara maruz kalan kişilerin evlilik doyumlarının daha düşük düzeyde olduğu vurgulanmıştır.

Jones ve Nelson (1996) tarafında yapılan araştırmada ebeveynleri beraber olan ve boşanmış olan, 17-20 yaş grubu arasında yapılan toplam 307 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği (220 kız, 87 erkek) araştırmada, evlilik beklentileriyle aile yapıları

arasında her hangi bir ilişkinin olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma neticesinde elde edilen verilere göre ebeveynleri boşanmış olan katılımcılarla, ebeveynleri birlikte olanların evliliğe dair beklentileri arasındaki fark, önemli düzeyde çıkmamıştır. Ayrıca, evlilik konusuyla alakalı gerçekçi olmayan idealist beklentilerin, romantizmle ilgili beklentilerin yüksek olmasına dayandığı görülmüştür. Boyer ve Pennington (2001), ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış öğrencilerin evlilik beklentilerini karşılaştıran çalışmada ebeveynleri birlikte olan katılımcıların evlilik beklentilerinin daha pozitif yönde olduğu, ebeveynleri boşanmış katılımcıların ise romantik ilişkilere dair negatif yönde beklentiler taşıdıkları görülmüştür. Liang ve ark. (2006) kadınlarla yaptıkları bir araştırmada, çocukluk çağı cinsel travması olanların evlilik memnuniyetini incelemişlerdir. Bildirilen tüm failler erkektir. Bunlardan %34'ü aile üyesi, %28'i ise yabancı insanlardır. Sonuçlar incelendiğinde, cinsel travma geçmişi olan kadınların, daha fazla evlilik memnuniyetsizliği yaşadığı görülmüştür. Walker ve arkadaşları (2011) da çocukluk çağı olumsuz yaşantıları olan bireylerin, romantik ilişkilerinde daha aşağılayıcı ve savunmacı tepkiler gösterdiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde çocukluk çağı travması olan kişilerin, hem kendilerini hem de ilişkide bulundukları eşlerini daha nevrotik ve çatışmacı olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir (Busby ve ark., 2011). Konu kapsamında yapılan bir meta-analizde, çocukluk döneminde aileleri boşanan kişilerin, boşanmayanlara oranla ruhsal uyumlarının daha az olduğu görülmüştür. Sosyal ve iktisadi açıdan da iyi durumda olmadıkları ve evliliklerinde de daha çok problem yaşadıkları belirtilmiştir (Amato, 1986). Bir başka çalışmada ise boşanmış ebeveynlere sahip olan çocukların boşanmamış ailelerden gelen çocuklara göre daha fazla davranış problemleri yaşadıkları görülmüştür (Westberg, 2002).

Araştırmalar, kişilik bozukluğu olan bireylerin, kişinin ve diğerlerinin zihinsel durumu üzerine düşünme yeteneklerinde bir bozulma ile karakterize olduğuna dair kanıtlar göstermektedir. Riccardi ve diğerleri (2020) çocukluk çağında olumsuz deneyimleri olan kişilerde metakognisyonun daha fazla bozulduğu, psikopatolojik semptomların daha yüksek olduğu ve kişiliğin daha fazla zarar gördüğünü vurgulamışlardır. (Riccardi ve ark., 2020) Bir başka çalışma ise duygusal istismar gibi çocukluk çağı travmalarında artış görüldükçe evlilik uyumunda azalma bulgulamış, fiziksel istismarda görülen artışın da evlilik uyumunu azalttığı belirtilmiştir. Aynı şekilde fiziksel ihmal ve duygusal ihmalde artış olması da evlilik uyumu azalmaktadır (Bal ve Gülgör, 2019).

1.6. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, bireyin kendi değeri hakkındaki öznel yargısını tanımlamaktadır (Synder ve Lopez, 2001). Benlik saygısı; bireyin becerilerinden ve objektif olarak nasıl değerlendirildiğinden bağımsızdır. Kişinin kendi değerini öznel olarak değerlendirmesi sonucu vardığı yargıları, kendisinin yeterli derecede iyi olduğu ve seilmeye layık birisi olduğu duygularıyla ilişkilidir. Bu bağlamda benlik saygısından anlaşılması gereken kişinin kendisini başkasından üstün görme duygusu olmamalıdır. Aksine benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini oldukları gibi kabul ederler, kendilerine saygı duyarlar ve diğer insanlarla kendilerini kıyaslamazlar (Orth, ve Robins, 2014).

Yapılan araştırmalarda benlik saygısının erkeklerde kadınlara nazaran daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Aynı zamanda hem kadınlarda hem de erkeklerde ortalama 50-60 yaşları arasında benlik saygısı en yüksek düzeye çıkmaktadır. 16 yaşından 50 yaşına değin yükselme eğiliminde olan benlik saygısı, 60 yaşından sonra azalma eğilimine girmektedir. Benlik saygısındaki bu dalgalanmalar değerlendirildiğinde yaşam içindeki başarı, başarısızlık gibi yaşananların etkisine bağlı olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemindeki kişilerde benlik saygısı seviyesindeki dalgalanmaların erişkinlere nazaran daha fazla olduğu görülmektedir. Fakat hayatın bütünü değerlendirildiğinde bu dalgalanmaların oldukça az olduğu ve kişinin benlik saygısı ortalamasının hayatı boyunca ortalama olarak sabit kaldığı söylenebilir. Bu konuda yapılan araştırmalarda benlik saygısının yaşamda elde edilen başarıların bir neticesi olmasından çok nedeni olduğu görülmektedir. Başarıdan kasıt ise eşle ilişkilerde hoşnutluk, sosyal ilişkilerin zenginliği, bedensel ve ruhsal sağlık, akademik başarı ve iş başarısıdır (Orth ve Robins, 2014).

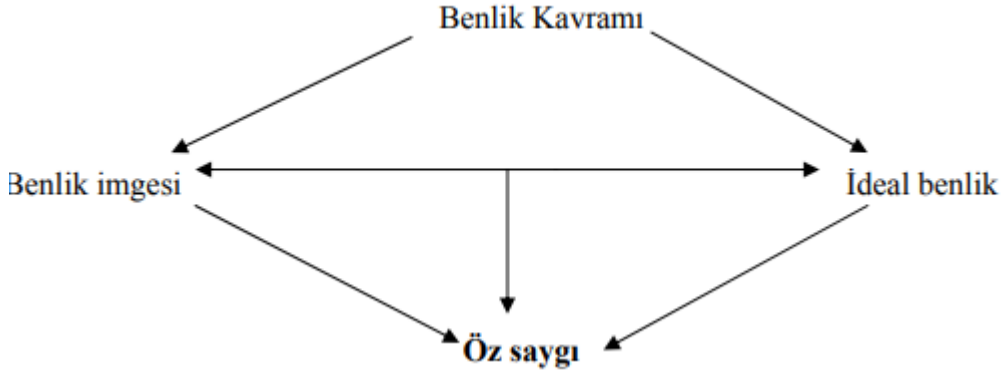
1.6.1. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik bir kavram olarak ele alındığında bireyin kendini hangi beceriler, özellikler ve tutumlarla tanımladığıdır. Benlik kavramı, kişinin kendi benliğini algılama şekli ve kavrayış tarzıdır. Bu bağlamda bireyin kendisine bakış açısını ve nasıl değerlendirdiğini açıklar. Benliğin oluşumu sürekli ve hayat boyunca devam eder. Kişinin kendisini daha iyi tanımasıyla da gelişir. Gelişim ve kendini gerçekleştirme, geçmişin benlikte sembolize edilmesiyle meydana gelmektedir. Benlikle kişinin hayatı arasında bir bağlantı varsa, benliğin gelişimi de daha sağlıklı bir seviyede olmaktadır. Benliğin yeterli bir duruma gelebilmesinde ideal benlikle gerçek benlik arasındaki tutarlılık büyük önem

taşımaktadır. İdeal benlik bir insanın nasıl olması gerektiğine işaret ederken, gerçek benlik kişinin gerçekte nasıl olduğuyula ifade edilir. Bu iki benlik ne denli birbiriyle çok örtüşürse insanların da kendilerini algılamalarındaki olumluluk artar ve yüksek benlik saygısı da bu şekilde oluşur (Altunay ve Öz, 2006). Rosenberg (1965) benlik saygısını ifade ederken bireysel yeterliliklerin değerlendirilmesinde yaşanan duygusal tecrübeler, geleceğe dair davranışlara ve sosyo-psikolojik uyuma vurgu yapmıştır. Rosenberg tarafından yapılan çalışmalarda bir kavram olarak ele alınan benlik saygısı gelişimi yaptığı gözlemlerle birlikte psikoloji literatüründe önemli bir yerdedir. Onun geliştirdiği benlik saygısı ölçeği, ilgili alanda araştırma yapmak isteyen pek çok araştırmacı için önemli veriler sağlamaktadır. Bu noktada Rosenberg'in ölçeği en fazla kullanılan ölçeklerden de birisidir. Rosenberg'e göre benlik saygısı, "bireyin kendine karşı olan negatif veya pozitif tutumudur". Yüksek benlik saygısı taşıyan bireylerin kendilerini saygıya layık ve değerli hissetmeleri beklenmektedir. Ancak bu durumu kendini başka insanlardan üstün görme manasında anlamamak gerekir. Tam aksine düşük benlik saygısı taşıyan kişiler kendi yeterliliklerinden hoşnut değillerdir. Bu açıdan değersizlik ve güvensizlik hâkimdir. Rosenberg'e göre düşük benlik saygısına sahip kişiler sosyal ortamlarda güvensizlik yaşarlar ve olumsuz değerlendirmeler yaparlar. Yüksek benlik saygısı olan kişiler ise aileleri ve çevrelerince desteklenen insanlardır. Netice itibariyle Rosenberg, benlik saygısını bireylerin kendilerine karşı pozitif veya negatif değerlendirmelerinin tamamı olarak ifade etmiştir.

Benlik, benlik kavramı, benlik saygısı gibi kavramlarla ilgili pek çok çalışma ve kavramlaştırma mevcuttur. Araştırmalarda kullanılan bu kavramlar kimi zaman aynı manayı taşır niteliktedir. Fakat benlik saygısı ve benlik kavramı aynı anlamı karşılamaz. Bu kavramlar kişinin kendi benliğiyle alakalı düşüncelerini içermekle birlikte benlik saygısı, benlik kavramının kapsamadığı değerlendirici bileşimleri de içine almaktadır. Ben Kimim? gibi bir soru, bireyin kendi benliğini ifade etmesini sağlar ancak benlik saygısı üstünde tesirli olacak bireysel atıfların değerlendirilmesini kapsamaz (Avşaroğlu, 2007).

Lawrence (2000), benlik olgusunu kişinin bilişsel ve fiziksel özelliklerinin farkındalığı ve bu özelliklerine dair kendini değerlendirmesi şeklinde ifade etmiştir. Benlik kavramının gelişimine bakıldığında benlik imgesinin, ideal benlik ve özsaygı kavramlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Benlik kavramı şeması, özsaygı, benlik imgesi (kişinin ne olduğu) ile ideal benlik (kişinin ne olmayı arzuladığı) arasındaki ayrıma dair değerlendirilmeden oluşmaktadır.



Şekil 5. Benlik Kavramı Şeması (Lawrence, 2000; Akt: Lizvance, 2005)

1.6.2. Benlik Saygısının Oluşumu ve Gelişimi

Benlik saygısının oluşumunda ilk senelerdeki gelişim; Erikson'un ifade ettiği psikososyal gelişim dönemleriyle birlikte değerlendirilmektedir. Bilindiği üzere, Erikson kişinin tüm hayat döngüsünü, sekiz döneme ayırmıştır. Bu dönemlerden birincisi de “Temel güvene karşı temel güvensizlik” dönemidir. Burada, bebeğin güvensizlik karşısında uygun bir güven oranını kazanması söz konusudur (Miller, 2008). Bebeklik döneminde elde edilen güvenin bütünü, anne-bebek etkileşiminin kalitesine bağlıdır. Anne, bir taraftan bebeğin ihtiyaçlarına hassasiyetle yaklaşarak; öte taraftan da kültürünün hayat şeklinin güvenli çatısı içinde, bebeğe güvene değer biri olduğuna dair kuvvetli bir his vermelidir. Bu noktada bebeğin de güven duygusu gelişir. Gelişen güven duygusuyla bebeğe has bir ego kimliği duygusunun da temeli atılmaktadır. Bu da daha sonra bazı duyguların eklenmesini sağlayacaktır. Örneğin, “iyiyim” duygusu, kendi olma duygusu ve güvenilen biri olma duygusu eklenir ve güven duygusuyla birleşir. (Erikson, 1984). İkinci gelişim döneminde ise “Özerkliğe karşılık Utanç ve Kuşku” gelmektedir. Kas kontrolü oluşmuş ve özerklik duygusuyla birlikte çocuğun benlik saygısının arttığı bir dönem başlamıştır. Şayet çocuk bu dönem içinde ebeveynlerince aşırı seviyede kontrol edilirse; çocukta kendinden şüphe duymaya ve utanmaya dair kalıcı olacak biçimde bir eğilim meydana gelecektir (Erikson, 1984).

Çelebi (2008)'nin aktardığına göre Kierkegaard benliğin aşama aşama bir gelişim içinde olduğu ve hayatın da asıl gayesinin benliğin gelişimi olması gerektiği ifade edilmiştir. Kierkegaard'a göre ben olmak, kişinin erişebileceği en üst noktadır. Bu

sebeple kişinin en önemli yükümlülüğü ben olma ödevinin yerine getirmesidir (Çelebi, 2008: 56-58). Bowlby ise, bebeğe bakan kişiyle bebek arasındaki bağlanma örüntüsünün kişinin hayatının ileriki zamanlarında da genel olarak farklılaşmadan süreceğini ifade etmiştir. Fakat bebek bir zaman sonra bakım veren kişiden ayrılarak özgürleşmeye, bireyselleşmeye başlamaktadır. Bu bağımsızlaşma süreci içinde de benlik gelişimi meydana gelmeye başlayacaktır (Bowlby, 2012).

1.6.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

James'in (1990) incelemeleri, benlik saygısı üstündeki üç etkiyi açıklamaktadır. Bunlardan ilki, kişinin kendi arzularının ve değerlerinin kendisiyle ilgili kararlarında öncelikli rol oynayıp oynamadığıdır. Benliğe dair duygular, ideal olarak yapılmak istenenler ile gerçekte yapılanlar arasındaki fark ile ilişkilidir. Bir başka anlatımla başarılan ile başarmayı istenenlerin oranı, benlik saygısını belirlemektedir. Bu noktada, kişinin başarmayı arzu ettiklerine karşı başardıkları ne denli çoksa benlik saygısı da aynı oranda yüksek olacaktır. James'e göre benlik saygısına etki eden ikinci faktör ise bireyin değeriyle ilgili kişisel yaklaşımının, toplum nezdinde benimsenmiş başarı ve konum standartlarına göre meydana gelme durumuyla ilgilidir. James, benlik saygısını etkileyen üçüncü faktörün ise benliğin uzantılarına verilen değer olduğunu söylemektedir. Söz konusu faktör, benliğin materyalini ve sosyal yapısını kapsamaktadır. Dolayısıyla bireyin kendinin diye düşündüğü her şeyin, örneğin elbiselerinin, evinin, işinin, arkadaşlarının, eşinin, çocuklarının, akrabalarının, toplum içindeki konumunun, sahip olduğu mal ve mülkün toplamıdır. Benlik saygısı kavramı içerisinde duygusal, bilişsel, toplumsal ve fiziksel öğeler mevcuttur. Kişinin kendisini değerli hissetmesi, becerilerini sergileyebilmesi, başarma, toplumda beğenilir olma, kabullenilme, sevilme, fiziksel özelliklerini kabullenip ve benimseme, benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde önde gelen etkenler olarak belirtilmektedir (Yörükoğlu, 1985).

Benlik saygısına etki eden faktörler ile ilgili bir araştırmada, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı, algılanan genel öz-yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve umut değişkenleri arasındaki ilişki, bu değişkenlerin öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma halini nasıl yordadığı ile birlikte incelenmiştir. Araştırma grubu, Türkiye'nin Marmara Bölgesi'nde bulunan bir üniversitede pedagojik formasyon eğitimi alan 206'sı kadın ve 197'si erkek olmak üzere toplam 403 katılımcıdan oluşmakta

olup, katılımcılar basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bulgulara göre benlik saygısı, genel öz-yeterlik, umut düzeyi, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme, başkalarını suçlama ve kabul etme psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamaktadır. (Akfırat, 2020) Tahran'da 2018 senesinde yapılan bir çalışma kendine duyulan şefkatin ve benlik saygısının pozitif yönde ilişkili olduğu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Kamalinassab, 2018). Ayrıca düşük benlik saygısı, arkadaşlıklar ve romantik ilişkilerle ilgili sorunlar, azalmış akademik ve iş performansı ve madde bağımlılığına karşı artan savunmasızlık ile ilişkilidir. (Folayan ve ark., 2020)

Rogers benlik saygısını ifade ederken iki gereksinime önem vermektedir. Söz konusu gereksinimler "olumlu saygı" ve "olumlu benlik saygısı"dır. Rogers'a göre olumlu saygı, kişinin diğer insanlar tarafından kabullenip saygı görmesi, sevilmesi, beğenilmesi gibi durumları yansıtan bir kavramdır. Bu tip olumlu yaşantılara sahip olan birisinin kendisine de saygısı olacaktır. Olumlu benlik saygısına ise diğer insanların tutumları önemli olmadan, kişinin kendi benliğine dair pozitif tutumudur. Olumlu saygı ve olumlu benlik saygısı birbirlerinin nedenleri ve neticeleri gibidir. Bu ihtiyaçların hepsi bebeklik döneminden itibaren kazanılmaktadır. Bilhassa, sevgi hususunda ilk doyum kaynağı bebeğin yakın çevresidir. Yakın çevrenin en temel ögesi de elbette annedir (Altıntaş, 1989). Ebeveynlerince sevilen, gereksinimleri karşılanan bebekte pozitif bir yaşantı ile olumlu saygının gelişmesi akabinde bu yaşantının vereceği mutlulukla birlikte olumlu benlik saygısının oluşması beklenmektedir.

Gentile ve ark. (2009), yaptıkları bir araştırmada cinsiyet değişkeninin de benlik saygısının alt bölümleri üstünde bir etkisi olduğunu göstermişlerdir. Erkek cinsiyetine sahip olanların bedensel görünümle alakalı benlik saygısı puanı kadınlardan daha yüksek çıkmıştır. Fakat kadınların da davranış yönetimi ile ahlaki-etik benlik saygısında yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Santrock (2011), ise benlik saygısının yaşla bağlantısına değinerek yaşın ilerlemesiyle birlikte benlik saygısının artma eğiliminde olmadığını ifade etmiştir. Çocukluk dönemleri içinde yüksek olan benlik saygısı, ergenlik dönemi ya da erişkinlik dönemlerinde düşebilmektedir.

Özgüven faktörünün doğasını inceleyen 2006 senesinden bir çalışmada özellikle bu faktör ile kognitif, metakognitif ve kişilik ölçüleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, özgüven ve metakognitif süreç faktörlerinin aralarında orta düzeyde bir

korelasyon olduğunu göstermektedir. Özgüven faktörü, yalnızca doğru yanıtları olan maddelerdeki performansla bağlantılı süreçleri değil, aynı zamanda asla gerçekleşmeyecek olaylarla ilgili inançlardaki kesinlik düzeyini de etkilemektedir (Kelitman, 2007). Ankara'nın Çankaya ilçesinde 211 adet 9. sınıf öğrencisi ile yapılan bir çalışmada ergenlerde benlik saygısı düzeyleri ile metakognitif farkındalık arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Ayrıca cinsiyet ve okul türünün benlik saygısı ve metakognitif farkındalık düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı da araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerde benlik saygısı ile üstbilişsel farkındalık arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. (Kılınç, 2013)

Aile yapısının da benlik saygısını etkileyen faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Gürel (2007) araştırmasında, kardeş sayısının artmasıyla benlik saygısının da negatif yönde etkilendiğini belirtmiştir. İlk doğan ve son çocukların benlik saygısı seviyelerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıyeten aile içinde toplam fert sayısı yükseldikçe benlik saygısının düştüğünü, ailedeki fert sayısının üç-beş kişi arasında olmasının benlik saygısını yükselttiğini belirtmiştir. Bireysel benliğin gelişiminde insan ilişkilerinin, kişinin etrafındaki insanların reaksiyonlarının, yorumlarının ve değerlendirmelerinin önemli katkıları olduğu düşünülmektedir. Kişinin çevresindeki insanlarca beğenilip beğenilmemeleri, övülüp yerilmeleri, kendisiyle ilgili söylenen pozitif veya negatif her şeyin benliği etkileyecek şekilde önemli katkıları bulunmaktadır (Kuzgun, 2002).

Benlik saygısı ve stresle başa çıkma konusunda yapılan bir araştırmada; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımları kapsamında aralarında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında ise tam aksine negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evli kişilerin güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine bakarak stresle baş etme stillerinde de farklılıklar ortaya çıkmıştır. Güvenli bir bağ kurmuş çiftlerin, stresle baş etme tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarına başvurdukları görülürken, güvensiz bağlanmış çiftlerin ise çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarına daha fazla başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Kişilerin bağlanma tarzlarına göre benlik saygısı seviyesinin değiştiği belirtilmiş; güvenli bağlanma stili taşıyan çiftlerin yüksek benlik saygısı

düzeyine sahip oldukları, güvensiz bağlanmış çiftlerin düşük benlik saygısı düzeyine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır (Uslu, 2017). Benlik saygısı değişkeni kapsamında yapılan bir diğer çalışmada ise boşanmış kadınlarda sosyal destek ve benlik saygısıyla psikolojik sağlamlık arasında olumlu ve doğrudan bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda, duygu odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın benlik saygısı ile bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Problem odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın ise sosyal destek ve benlik saygısı aracılığıyla bağlantılı olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkilerin, boşanmadan sonra geçen zamana göre farklılaştığı da yine elde edilen bulgular arasında yer almaktadır (Soylu, 2018).

1.6.4. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Rosenberg (1965) e göre benlik saygısı, bireyin kendisine karşı, pozitif veya negatif yönlü tutumudur. İnsan kendisini pozitif yönlü bir tutum içine sokarsa benlik saygısı yüksek, tam aksine negatif yönlü bir tutum içinde benlik saygısı düşük olacaktır. Kişinin benlik saygısı yüksek ise kendine güvenir, iyimser bir bakış açısına sahiptir, başarma arzusu, güçlükler karşısında yılgınlık göstermeme gibi olumlu psikolojik nitelikler taşımaktadır. Buna karşın benlik saygısı düşük olan kişilerin kendine güveni yüksek değildir. Kolayca umutsuzluğa kapılırlar ve bu tip psikolojik belirtileri geliştirmeye daha yatkın bir yapıları vardır. Pek çok araştırmada, benlik saygısı yüksek olan kişilerin, kendilerini saygı duyulmaya ve kabul edilmeye değer gördükleri, yararlı ve önemli kişiler şeklinde algılamaya yatkın olduklarını göstermiştir. Aynı zamanda kendine güven, iyimserlik, güçlüklerle karşı dirençli olma, başarı arzusu şeklinde daha öncede belirtildiği gibi bazı niteliklere sahiplerdir. Benlik saygısı yüksek kişiler daha ziyade yeniliklere açık ve iletişim becerileri gelişmiş özellikleri de taşırlar. Yaratıcı ve araştırmacı özelliklerini değerlendirdiklerinde toplum içinde çok daha aktif görevler alabilirler. Tam aksine benlik saygısı düşük kişilerin, insanlara güven duyguları neredeyse yoktur. Karamsar bir yapıya sahiptirler. Kendilerini suçlama ve utanç hislerine kapılma gibi kişilik özelliklerini de daha çok gösterirler (Cevher ve Buluş, 2007).

Coopersmith (1974), yüksek ve düşük benlik saygısının insanların gelecek hakkında farklı beklentiler meydana getirdiğini, insan ilişkilerinde değişikliğe neden olduğunu ve problemlerle baş etmede farklı yaklaşımlara sebep olduğunu ileri sürmüştür. Rosenberg, yüksek benlik saygısının kişide, kendini diğer insanlardan üstün veya aşağı

görmeye neden olmadığını belirtmiştir. Burada daha ziyade kişinin kendi değerinin farkında olması söz konusudur. Bu tip kişiler yeteneklerini geliştirir, yanlışlarının farkına varırlar ve bunlarla başa çıkmaya çalışırlar. Yüksek benlik saygısı taşıyan insanlar kendini iyi ve önemli biri olarak algılar. Aksine düşük seviyede benlik saygısı taşıyan kişiler, “kendine saygı duymayan, değersiz gören, yetersizlik yaşayan ya da sadece insan olarak bile ciddi anlamda kendini noksan gören kişilerdir” (Rosenberg, 1979). Rosenberg’e göre benlik saygısının düşük olması, kişinin sosyal anlamda tecrübe ettiği güvensizlik içeren, olumsuz değerlendirmelerle gelişir. Yüksek benlik saygısı da ebeveynlerle ve akranlarla oluşan destekleyici anlamda referans gruplarının varlığıyla gelişmektedir (Rosenberg, 1979).

1.7. Stres

Stres kavramı, Latince “estrica”, eski Fransız dilinde “estrece” sözcüklerinden gelir. Stres kavramı olarak 17. yüzyılda felaket, bela, musibet manalarını karşılarken, 19. yüzyılda ise bu kavram; nesne ve bireyin bela ve musibetlerin tesiriyle bozulmasına dair bir direnç şeklinde kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1989). Ayrıca stres bütünlüğün muhafazası ve gerçek hale dönmek amacıyla gayret sarf etme durumunu da ifade eder. Stres, maddi ve manevi anlamda baskılayıcı tehditlere karşı yeni bir adaptasyon sağlama çabasına girilmesidir. Stres, kişinin yapısında ve hayatında her zaman olabilecek şeylerdir. Hayatı üzücü durumlardan soyutlayıp daima, mutlu, neşeli pozitif olaylarla dopdolu olmasını beklemek mümkün değildir (Demir, 2002).

Stres, kişinin etrafına göre biçimlenen ve farklılık gösteren bir süreci ifade etmektedir. Stres ile karşılaşılan her farklı durumda bireyin psikolojik ve bedensel sınırlarının zorlanması neticesinde oluşan reaksiyonları, etrafıyla uyum içinde olmasına veya uyumsuzluk göstermesine sebep olmaktadır. Bireyin bu yeni hal karşısında uyum göstermek için ortaya çıkan tepkileri de stres tepkisi şeklinde açıklanmaktadır. İnsanda strese sebep olan faktörler stresör kavramıyla tanımlanmaktadır. Birey nasıl bir stresörle karşılaşırsa karşılaşsın, memnun olunan veya olunmayan bu faktöre cevap vermek zorundadır. Bu cevap, “genel adaptasyon sendromu (GAS)” veya “biyolojik stres sendromu” şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Stres karşısında verilen reaksiyonlar, bedenin hayatını tehdit eden hallerle başa çıkabilmek amacıyla biyolojik bir mekanizma sağlama şeklidir (Özel ve Karabulut, 2018).

Evlilik ilişkisini en çok etkileyen etmenlerden birisi de çiftlerin stres ile başa çıkma stratejileridir. Pearlin ve Schooler'ın (1978) tarafından yapılan kapsamlı araştırmada, stresle başa çıkma tepkilerinin yaşamın öteki alanlarındaki sorunlardan ziyade evlilik alanında belirleyici rol oynadığını ve birtakım belirli başa çıkma tepkilerinin değişik açılardan evlilikle alakalı sorunları çözmeye destek olduğunu göstermiştir.

Stresin psikolojik, toplumsal, duygusal, bilişsel ve fiziksel olmak üzere birbirlerini zincirleme bir şekilde etkileyen ve bireylere göre farklılaşan belirtileri mevcuttur. Ortaya çıkan stres kimi insanda pozitif duygular oluştururken kimi insanda tahrip edici etkiler yaratabilmektedir. Buna göre (Braham, 1998; akt. Güçlü, 2001);

1. Psikolojik Belirtiler: Kişi, içsel olarak kendini boşlukta hissedebilir, affedememe, yaşamdan zevk alamama gibi belirtiler gösterebilir. Aynı zamanda kendini suçlar, etrafındaki kişilere düşmanlık ve kin duyabilir.

2. Sosyal Belirtiler: Diğer insanlardan uzaklaşabilir. Kişinin tolere edebilme kapasitesinde düşüş görülür. Kişilere duyduğu güven duygusu zarar görür ve insan ilişkileri bozulur. Tüm bunların yanı sıra randevulara gecikme davranışları, kısa zaman içinde kararlarında değişiklikler, etrafındakilere sıkıntı verme davranışları görülür.

3. Duygusal Belirtiler: Negatif yönlü duyguları daha da bariz bir şekilde ortaya çıkmıştır. Kaygı, tasa, endişe, üzüntü, dalgalı bir duygu durumu hakimdir. Huzursuzluk yaşar ve öfkeli. Kâbuslar görme, sinirlenince gülme krizleri veya ağlama nöbetleri geçirir. kendine güveni düşer, yetersizlik duyguları yaşamaya başlar. öfke patlamaları gibi haller oluşur.

4. Bilişsel Belirtiler: Kişide dikkat dağınıklığı, unutkanlık artış gösterir. Yaşamını düzenleyememeye başlar. Geçici bellek kayıpları, takıntılı negatif düşünceler, bilişsel karmaşa, karar verirken zorluk yaşama hatta mizah duygusunun yitimi de söz konusudur.

5. Fiziksel Belirtiler: Uykusuzluk, madde kullanımı, kalp çarpıntısı, nefes alış verişinde düzensizlik, kan basıncının yükselmesi, adet düzensizliklerinin yaşanması, sindirim ve boşaltım sistemi sorunları, sırt ağrısı çekme gibi sorunların yanı sıra tırnak yeme, diş gıcırdatma gibi belirtileri de görmek mümkündür

1.7.1. Algılanan Stres

Stres, gündelik yaşamda kullanılan sıkıntıların veya güçlüklerin yaşandığı durumlarda hissedilen genel geçer bir duygu durumu olmayıp, yeni hallere ve şartlara uyum sağlama amacıyla oluşturulan fizyolojik bir reaksiyondur. Fiziksel bütünlük için risk oluşturan, kişiyi gerginliğe iten veya strese neden olan faktörlerle başa çıkılamayacağı hallerde korkma, kaygılanma hatta anksiyeteye kadar varan, duyguların strese eşlik ettiği belirtilmektedir. Bunlar strese yanıt anlamında bedende oluşan psikik değişikliklerdir (Bozkurt ve ark., 2010).

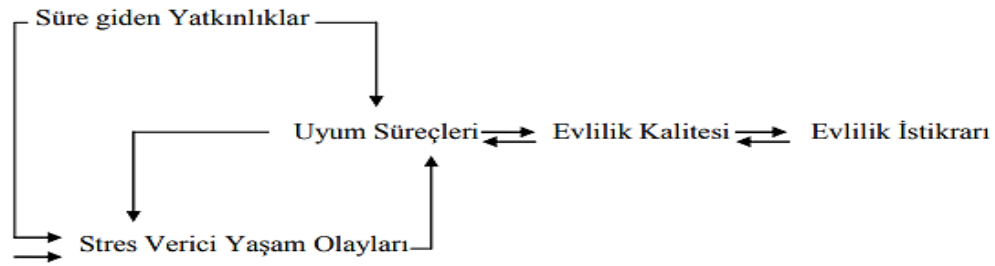
Stresin bugünkü kullanımı; Lazarus ve Folkman (1986) tarafından kavramsallaştırıldığı gibi kişinin etrafıyla ilişkileri neticesinde onun iyilik durumunu tehdit eden veya kişinin becerisini aşan belli olayları tanımlamaktadır. Her hâlükârda yaşananın strese neden olup olmadığı kişinin algısıyla alakalı bir durumdur (Cohen vd., 1983). Stres kişiden beklenen istekler üzerine oluşmaz, isteklere yanıt olabilecek kaynakların mevcudiyetiyle alakalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Lazarus ve vd., 1985). Bir başka anlatımla çevresel etkenlerin kişilerin statü, iktisadi düzen, konum, temel değerleri ya da sevdikleri gibi kaynaklarını yok edecek şekilde tehdit yaratırsa stres algısı meydana gelir (Hobfoll, 1989). Esasında stres bir algıdan meydana gelmekte ve stresi meydana getiren etkenlerle birlikte kişinin stres ile başa çıkma potansiyeli algıyı biçimlendirmektedir. Stres, kişinin psikolojik ve bedensel sağlığıyla direkt ilişkilidir ve hayattan doyumunu negatif yönde etkilemektedir.

Pearlin ve Schooler (1978)'ın çalışması, stresle başa çıkma reaksiyonlarının yaşamın öteki alanlarındaki sorunlardan ziyade, evlilikte adeta belirleyici bir rol oynadığına işaret etmektedir. Aynı zamanda belli başlı baş etme tepkilerinin değişik açılardan evlilikle alakalı sorunları çözmede destek niteliği taşıdığı görülmüştür. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin 2017 yılında yapılan prospektif bir çalışmada, klinik olmayan bir örneklemede metakognitif inançlar, algılanan stres ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve kognitif inançların uzun vadeli kaygıyı bağımsız olarak yordamadığı ortaya koyulmuştur. Sonuçlar, üstbilişlerin anksiyetede nedensel bir rol oynadığını ve bilişsel modeller ve anksiyetenin tedavisi için etkileri olduğunu doğrulamaktadır. (Cejudo ve Salguero, 2017)

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının algılanan stresle ilişkisini incelemeyi hedef edinen bir meta-analizde erken dönem travmalarının, stresli durumlarla baş etme ve

duygu düzenleme becerilerini etkileyerek kişiler arası ilişkilerde sorunlara sebep olabileceğine dair birçok çalışma bulunmaktadır. Bununla birlikte çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme sorunlarının “istikrarlı ve güvenli bağlanma ilişkilerinin kurulmasında” olumsuz etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Gaensbauer ve Siegel, 1995; Halfon ve ark., 2016).

Evlilikte algılanan stres düzeyi ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin ölçülmek istendiği bir çalışmada, Spearman Korelasyon Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında stres ölçeğinin düşük öz yeterlik algısı boyutuyla aile stresörleriyle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin sosyal destek arama boyutları arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Algılanan stres ölçeğinin stres boyutuyla yenileme ve sosyal destek arasında olumlu yönde, eşler arasındaki iletişim, aile ve çalışma ayrımı, bilişsel yapılandırma arasında ise olumsuz yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Bulut ve Asan, 2020).



Şekil 6. Karney ve Bradbury (1995)'nin Yatkinlık – Stres – Uyum Modeli (Karney ve Bradbury, 1997).

Şekil 6’da gösterilen modele göre evlilik ilişkisi haricinde strese neden olan olaylar, eşlerin birbirleriyle uyumlarını da etkilemektedir. Bu durum evliliğin akıbetinde büyük rol oynar. Öte taraftan, bireyin çocukluğunda kendi ailesinde yaşadığı, ebeveynlerinin evlilik ilişkisi, eğitim seviyesi ve kişiliği gibi yatkinlık oluşturan noktalarda, bireyin karşı karşıya kaldığı güçlüklerle uyum becerisi etkilenmektedir. Bunlar evliliğin ne şekilde süreceğine işaret eder. Aynı zamanda, pek çok stres verici durum tesadüfi değişken şeklinde evlilik ilişkisine girebilir, diğerleri ise eşlerin devam eden yatkinlıklarının neticesidir. Stres verici hayat olaylarının evli kişileri uyumlu olmaya ittiği görülmektedir. Bu hal olayların yinelenmesine ya da daha zorlu bir hale gelmesine sebep olabilir. Dolayısıyla, tarafların uyum kapasiteleri de zorlanacaktır. Netice itibarıyla, bir kısır döngü meydana gelir ve bu döngü de evlilik ilişkisinin belirleyicisi olur (Karney ve Bradbury, 1997).

Evliliğin, hem algılanan stres hem de depresif belirtilerde azalma ile ilişkili olduğu bilgisi ışığında; evliliğin, algılanan stresin altında yatan genetik ve çevresel etkilerden kaynaklanan depresif belirtilerdeki varyans oranını düşürüp düşürmediğini test etmek için Beam ve arkadaşları (2007) tarafından ikiz kardeşler üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. 1.612 erkek ve kadın çiftten oluşan örnekleme evliliğin stres karşısında tampon işlevi görmesi, katılımcıların medeni durumlarına göre hiç evlenmemiş olanlar ve boşanmışlara göre test edilmiştir. Çok değişkenli ikiz modeller, evliliğin, algılanan stresin depresif belirtiler üzerindeki genetik etkilerini azalttığını, ancak çevresel etkileri azaltmadığını göstermiştir. Ek olarak kadınlar için bir eşe sahip olmanın, algılanan stresin depresif belirtiler üzerindeki genetik etkilerini azaltabildiği ancak evlilik ve aile taleplerinin, algılanan stresin depresif belirtiler üzerindeki çevresel etkilerini artırabildiği belirtilmiştir (Beam ve ark., 2017, Kelly, 2000). Yaşları 18 ila 22 arasında değişen 406 lise öğrencisi ile yapılan bir başka araştırmada birçok önemli değişken ele alınmıştır. Ergenlerde yapılan bu çalışmada, algılanan stresi yordamada kişilik özellikleri, duygusal yetenekler, özellikle duygusal zekâ, öz yeterlik ve benlik saygısının açıklama gücünü incelemeyi amaçlanmıştır. Ergenlerde algılanan stresin en güçlü belirleyicisi yüksek nevrotiklik olarak belirtilmiştir. Algılanan stres aynı zamanda düşük öz-yeterlik ve benlik saygısının yanı sıra yüksek dışa dönüklük ve psikotiklik ile de ilişkili bulunmuştur. Ek olarak kadınların, erkeklerden daha fazla stres algıladıkları bildirilmiştir (Piekarska, 2020).

Algılanan stres düzeyi evlilik süreci içinde önemli bir faktör olarak düşünülmektedir (Neff ve Karney, 2004; Park ve Park, 2013). Eşlerin kişisel olarak algılamış oldukları stres düzeyinin değişmesi, ilişki içinde yaşananları farklı algılamalarıyla alakalıdır. Bunu destekler nitelikte çevresel olaylara göre ortaya çıkan stresin (iş problemleri, sosyal çevrenin neden olduğu sıkıntılar vb.) artış göstermesi, bireylerin ilişki içinde öznel problemleri daha olumsuz algılama eğiliminde olmalarına neden olur (Larson, 2002). Özellikle günümüzde değişim gösteren sosyal ve demografik özellikler örneğin eşlerin ikisinin de çalışıyor olması, evlilikteki stresi artırabilmektedir. Bu durum kişilerin stres ve sorunlarla başa çıkma becerilerini düşürerek evlilik uyumlarına etki edebilir (Clarkberg ve Moen, 2001). Stres ve benlik saygısının çok çeşitli düzeylerde nasıl etkileşime girdiğini araştıran bir literatür taramasında benlik saygısının stresi etkilediği ve stresten etkilendiği görülmüştür. Bu etkileşim, kişisel, psikolojik ve mesleki parametreler de dahil olmak üzere farklı düzeylerde gerçekleşmektedir. Bu

bulgular, bu etkileşimin önemine ve sadece stresi azaltmakla kalmayıp aynı zamanda benlik saygısını da geliştiren bazı stres yönetimi tekniklerinin kullanılmasının gerekliliğine işaret etmektedir (Galanakis ve ark., 2016; Wisner ve ark., 2010).



BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan onay (Kurul Onay No:2020-02) alındıktan sonra başlatılmıştır (EK-1). Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiştir. Bu araştırmanın evreni İstanbul ilinde ikamet eden, yetişkin kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Toplanan veriler içerisinde 8 kişi dul, 12 kişi evli ve 5 kişi transeksüel olduğunu belirtmesi üzerine çalışmadan dışlanmış ve nihai olarak çalışmanın örneklemini 118 hiç evlenmemiş, 154 boşanmış olmak üzere toplamda 272 kişi oluşturmuştur.

Katılımcılara çalışmaya katılmadan bilgilendirme ve onam formu verilmiş, okuyup onaylamalarının ardından sosyo-demografik bilgi formu ve altı adet ölçek sunulmuştur (EK-2). Tüm ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Katılımcılara elektronik anket yazılım programı Survey Monkey aracılığı ile çevrimiçi olarak ulaşılmıştır. Buna ek olarak veriler, kartopu yöntemi ile 18 – 65 yaş arasında klinik olmayan katılımcılardan toplanmıştır. Sosyo demografik bilgi formunda yer alan mevcut psikolojik sorunun varlığı maddesine “Evet” yanıtını seçen katılımcılar çalışmanın dışında bırakılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Üst biliş Ölçeği 30, Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri – D1 Benlik Saygısı alt testi kullanılarak toplanmıştır.

2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyo Demografik Bilgi Formu’nda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, çalışma durumu, medeni durumu gibi demografik verilere ilişkin soruların yanı sıra dul veya boşanmış ise evlilik süresi, ayrılık süresi, boşanma nedeni ve çocuk sahibi olup olmadığına yönelik sorular yer almaktadır (EK-3).

2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından 2001 yılında geliştirilmiştir. 36 maddeden oluşan ölçekte, "kendini suçlama", "kabul", "ruminasyon", "olumlu yeniden odaklanma", "plan yapmaya yeniden odaklanma", "olumlu yeniden değerlendirme", "bakış açısına yerleştirme", "felaketleştirme" ve "diğerlerini suçlama" olmak üzere toplamda 9 alt ölçek bulunmaktadır. Her alt ölçekte ise 4'er madde yer almaktadır. Beşli Likert tipi dereceleme ölçeği olan Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğinde derecelendirme, hiç (1) ve her zaman (5) şeklinde değerlendirilmektedir. 9 alt ölçeğin her birinin sonucu 4 ile 20 arasında puanlanmakta ve elde edilen puanlar alt ölçeklere göre değerlendirilmektedir. Bir başka ifadeyle, bir alt ölçekten alınan yüksek puan, bireyin o alt ölçeğin kapsadığı bilişsel duygu düzenleme stratejisini daha çok kullandığını belirtmektedir.

Buna ek olarak Garnefski ve ark., (2001) alt ölçekleri adaptif ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilere olarak iki gruba ayırmıştır. Kabul, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme alt ölçekleri adaptif grupta yer alırken, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt ölçekleri adaptif olmayan stratejiler grubunda yer almaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Onat ve Otrar tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları ile Cronbach alfa değeri 0,784, test tekrar test katsayısı ise 1,00 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak ölçeğin orijinal versiyonu ile paralel olarak 9 alt boyutu korunmuş, Onat ve Otrar'ın birlikte yürüttükleri analiz sonuçları ile ölçeğin güvenirlik ve geçerlik yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur (EK-4).

2.2.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ)

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar ölçeği CDC ve Permanente tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve sorulara ilişkin cevaplarda sadece "Evet " seçeneği verilmektedir. Katılımcı için "Evet" seçeneğini uygun değil ise ilişkili soruyu boş bırakmaktadır. Ölçekten elde edilecek toplam puan 0 ile 10 arasında değişmektedir.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar ölçeği 2013 yılında Ulukal ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye çevrilerek kullanılmış ancak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmamıştır. Gündüz ve meslektaşları 2018 yılında ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucu ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa değerini 0,74 olarak bulunmuştur. Faktör analizi sonuçları ile ölçeğin korelasyon değerlerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir (EK-5).

2.2.4. Üst Biliş Ölçeği 30 (ÜBÖ-30)

1997 yılında Cartwright-Hatton ve Wells tarafından 65 maddelik geliştirilen Üst Biliş ölçeği 2004 yılında yine aynı araştırmacılar tarafından 30 maddelik kısa formunu yayınlamışlardır. Bu çalışmada Üst Biliş ölçeğinin 30 maddelik kısa formunun Tosun ve Irak tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan versiyonu kullanılmıştır. Ölçekte her madde için derecelendirme 4'lü Likert tipindedir. Derecelendirme şekli her ifade kesinlikle katılmıyorum (1), kısmen katılmıyorum (2), kısmen katılıyorum (3), kesinlikle katılıyorum (4) şeklindedir (EK-6).

Ölçekten alınabilecek toplam puan skalası en düşük 30 ile en yüksek 120 puan arasında değişmektedir (Tosun, Irak, 2008). Ölçek puanının yükselmesi bireyde işlevsel olmayan, bir başka ifadeyle patolojik, tarzda üst bilişsel faaliyetin arttığı anlamına gelmektedir. Üst biliş ölçeği beş alt faktörden oluşmaktadır. 5 alt faktör ve madde numaraları şu şekildedir, (1) olumlu inançlar (1, 7, 10, 20, 23 ve 28. Maddeler), (2) bilişsel güven (8, 14, 18, 24, 26 ve 29. Maddeler), (3) kontrol edilemezlik/tehlike (6, 13, 15, 21, 25 ve 27. Maddeler), (4) bilişsel farkındalık (3, 5, 12, 17, 19 ve 30. Maddeler) ve (5) kontrol ihtiyacı (4, 9, 11, 16 ve 22. Maddeler).

Ölçeğin Türkçe uyarlama, gerçeklik ve güvenirlik çalışmaları Tosun ve Irak tarafından 2008 yılında yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin Türkçe uyarlamasının orijinal versiyonunda olduğu gibi 5 faktörlü yapıdan oluştuğu belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirliğinde her bir madde için katsayılar .40 ile .94 ve alt boyut için katsayılar .70 ile .85 aralığında değişkenlik göstermiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .86 olarak belirtilmiştir.

2.2.5. Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği (EYAÖ)

Evliliğe Yüklenen Anlam ölçeği, Körük, Özabacı ve Kara tarafından 2018 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 31 maddeden ve 9 faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. EYAÖ'nün alt faktörleri sırasıyla şu şekildedir: İşlevsellik, bağlılık, yakınlık, tamamlayıcılık, engellenmişlik, çaba, iş birliği, risk ve uyum beklentisi. Ölçekte her madde 5'li Likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Bireyler ölçekte her madde için, Kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4), kesinlikle katılıyorum (5) şeklinde yanıt vermektedir. 7. Ve 18. Maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır.

Ölçekten elde edilen toplam puan, pozitif ve negatif evlilik anlam puanı olmak üzere iki ayrı puan olarak ele alınmaktadır. Pozitif anlam puanından en yüksek 105, en düşük 23 puan alınabilmektedir. Negatif anlam puanından alınabilecek en yüksek puan ise 40, en düşük 8'dir. EYAÖ'nin puanlama aralığı aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. EYAÖ'nin Puanlama Aralığı

Evliliğe yüklenen pozitif anlam	Evliliğe Yüklenen negatif anlam
23-45 / Düşük	8-15 / Düşük
46-68 / Orta	16-23 / Orta
69-91 / Yüksek	24-31 / Yüksek
92-105 / Çok Yüksek	32-40 / Çok yüksek

EYAÖ'nin güvenilirliği incelendiğinde Cronbach alfa değeri her bir alt faktör ve ölçeğin geneli için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık değeri ölçeğin geneli için .80 olarak bulunmuş, alt faktörlerde ise bu değer .41 ile .77 arasında değişkenlik göstermiştir (EK-7).

2.2.6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Beşli likert tipi dereceleme ölçeği olan Algılanan stres ölçeğinde 14 madde bulunmaktadır. Derecelendirme, 'hiç (0), 'neredeyse hiç (1), 'bazen (2),

‘‘sıkça (3), ç’ok sık (4) şeklinde oluşmaktadır. Ölçekte, 4-5-6-7-9-10 ve 13. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Toplamda ölçekten elde edilebilecek sonuç, en düşük 0 ve en yüksek 56 puandır. Toplam puan sonucunun yüksek elde edilmesi Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Bir başka ifadeyle puan aralığı 36 ile 56 arasında sonuca ulaşan katılımcıların algıladığı stres düzeyi yüksek olmakla birlikte stres ile sağlıklı ve etkili bir biçimde başa çıkamadıkları söylenebilmektedir (EK-8).

Algılanan Stres Ölçeği, Eskin ve ark. (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ayrıca Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe versiyonunu ayrı ayrı geçerlik ve güvenilirliğini test etmişlerdir. Ölçeğin orijinal versiyonuna benzer iyi bir iç tutarlılığının olduğunu gösteren, Cronbach Alfa katsayısı .84’tür. Buna ek olarak Cronbach Alfa katsayısı anlamlı olup olmadığını saptamak amacı ile yapılan varyans analizi sonucunda ileri düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). Bu sonuca göre ölçeğin güvenilirliğinin bir ölçütü olan iç tutarlık yeterli düzeydedir. Araştırmacılar, ölçeğin iç tutarlık Cronbach Alfa değerinin .84, test tekrar test güvenilirliğini 4 haftalık bir süre içerisinde incelemiş ve .87 olarak bulmuştur.

2.2.7. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Bireyin benlik saygılarının düzeyini tespit etmeyi hedefleyen ölçek, bireyin kendini değerlendirme tutumunu ölçmektedir. Toplamda 63 madde ve 12 alt boyut içeren bir öz değerlendirme ölçümüdür. Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin ilk 10 maddesini oluşturan benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Maddeler 4’lü Likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Her bir madde için derecelendirme, tamamen katılıyorum (1) ve hiç katılmıyorum (4) şeklinde oluşmaktadır. Ölçekte 1-2-4-6 ve 7. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Toplamda ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10 ve en yüksek 40 puandır. Ölçek sonucu puanın yüksek olması bireyin benlik saygısının yüksek, düşük olması ise benlik saygısının düşük olması anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonunda iç tutarlık katsayısı 0.80, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85’tir. Türkiye’deki güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarında ise iç tutarlık

katsayısı .71 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Çuhadaroğlu'nun bu çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .88 olarak belirtilmiştir (EK-9).

2.3. İstatiksel Analiz

Araştırma verilerinin istatiksel analizi SPSS 22.0 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerde sürekli değişkenler ortalama ve standart sapma ile kategorik değişkenler frekans ve yüzde ile sunulmuştur. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu basıklık-çarpıklık değeri ve Kolmogorov Smirnov testi ile test edilmiştir. Normal dağılım değerlendirildikten sonra sürekli değişkenlerin iki grup arasında karşılaştırılmasında Student's T testi ve ikiden fazla grup arasında karşılaştırılmasında ise One-way ANOVA testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılması Pearson Ki-kare testi ile yapılmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. İstatiksel analizlerde $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Çalışmaya dâhil edilen örneklemin yaş ortalaması 33,65±9,08 yıl olarak bulunmuştur. Katılımcıların %75,4'ü (n=205) kadın iken %24,6'sı (n=67) erkektir. Medeni durum dağılımı %43,4'ü (n=118) bekâr ve %56,6'sı (n=154) boşanmış şeklindedir (Şekil 1). Katılımcılar %10,7'si (n=29) ilköğretim, %23,2'si (n=63) ortaöğretim, %50'si (n=136) lisans ve %16,2'si (n=44) lisansüstü öğrenime sahiptir. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenlerinin Dağılımı

Değişken	
Yaş; yıl, Ort±SS	33,65±9,08
Cinsiyet; n (%)	
Kadın	205 (%75,4)
Erkek	67 (%24,6)
Medeni Durum; n (%)	
Bekar	118 (%43,4)
Boşanmış	154 (%56,6)
Eğitim Seviyesi; n (%)	
İlköğretim	29 (%10,7)
Ortaöğretim	63 (%23,1)
Lisans	136 (%50,0)
Lisansüstü	44 (%16,2)
Çalışma Durumu; n (%)	
Çalışmıyor	110 (%40,4)
Çalışıyor	162 (%59,6)
Gelir Seviyesi; n (%)	
<1000 TL	30 (%11,0)
1000-3000 TL	63 (%23,2)
>3000 TL	179 (%65,8)

Boşanmış bireylerin evlilik süreleri %15,6'sı (n=24) <1 yıl, %29,9'u (n=46) 1-2 yıl, %11,7'si (n=18) 3-5 yıl ve %42,9'u (n=66) 5 yıl ve üstü şeklindedir. Boşanma sonrası geçen süre dağılımı %20,8'i (n=32) <1 yıl, %22,1'u (n=34) 1-2 yıl, %22,7'si (n=35) 3-5

yıl ve %34,4'u (n=53) 5 yıl ve üstü olarak bulunmuştur. Boşanmış bireylerin %51,3'ü (n=79) boşanma sonrası düzenli ilişkisi olmuşken %64,9'u (n=100) çocuk sahibidir. Evlilikle ilgili değişkenler Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Boşanmış Bireylerin Evlilikleri ile İlgili Değişkenlerinin Dağılımı

Değişken	
Evlilik Süresi; n (%)	
<1 yıl	24 (%15,6)
1-2 yıl	46 (%29,9)
3-5 yıl	18 (%11,7)
>5 yıl	66 (%42,9)
Boşanma sonrası geçen süre; n (%)	
<1 yıl	32 (%20,8)
1-2 yıl	34 (%22,1)
3-5 yıl	35 (%22,7)
>5 yıl	53 (%34,4)
Boşanma sonrası düzenli ilişkiniz oldu mu; n (%)	
Hayır	75 (%48,7)
Evet	79 (%51,3)
Çocuğunuz var mı; n (%)	
Hayır	54 (%35,1)
Evet	100 (%64,9)

Katılımcıların ruhsal durumlarının dağılımı Tablo 4'te sunulmuştur. Buna göre daha önce %21,3 (n=58) katılımcı daha önce psikiyatrik tanı-tedavi almıştır. Tanıların dağılımı; %60,3 (n=35) anksiyete bozukluğu, %17,2 (n=10) depresif bozukluk ve %22,4 (n=13) diğer ruhsal bozukluklar şeklindedir.

Tablo 4. Katılımcıların Ruhsal Durumlarının Dağılımı

Değişken	Toplam
Daha önce psikiyatrik tanı-tedavi aldınız mı; n (%)	
Hayır	214 (%78,7)
Evet	58 (%21,3)
Psikiyatrik tanı; n (%)	
Anksiyete Bozukluğu	35 (%60,3)
Depresif Bozukluk	10 (%17,2)
Diğer	13 (%22,4)

Katılımcıların RSBÖ, ÇÇÖYÖ, BDDÖ, ASÖ ve ÜÖ-30 değerlendirmelerinin dağılımı Tablo 5’te ve EYAÖ’nün alt ölçek skorlarının dağılımı Tablo 6’te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-30 değerlendirmelerinin dağılımı

Değişken	Ortalama±SS	Minimum-Maksimum
RSBÖ	31,05±5,13	17-40
ÇÇÖYÖ	1,57±1,93	0-8
BDDÖ		
Kendini Suçlama	11,47±2,68	4-20
Kabul Etme	12,93±3,27	4-20
Ruminasyon	13,4±3,27	4-20
Olumlu Yeniden Odaklanma	10,11±3,79	4-20
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	14,64±3,48	4-20
Olumlu Yeniden Değerlendirme	13,46±3,74	4-20
Olayın Değerini Azaltma	12,40±3,52	4-20
Felaketleştirme	10,15±3,37	4-20
Diğerlerini Suçlama	10,10±2,80	4-20

ASÖ

Yetersiz Özyeterlilik Algısı	11,17±4,25	0-25
Stres/Rahatsızlık Algısı	15,38±4,54	2-26
Toplam	26,56±7,47	6-51

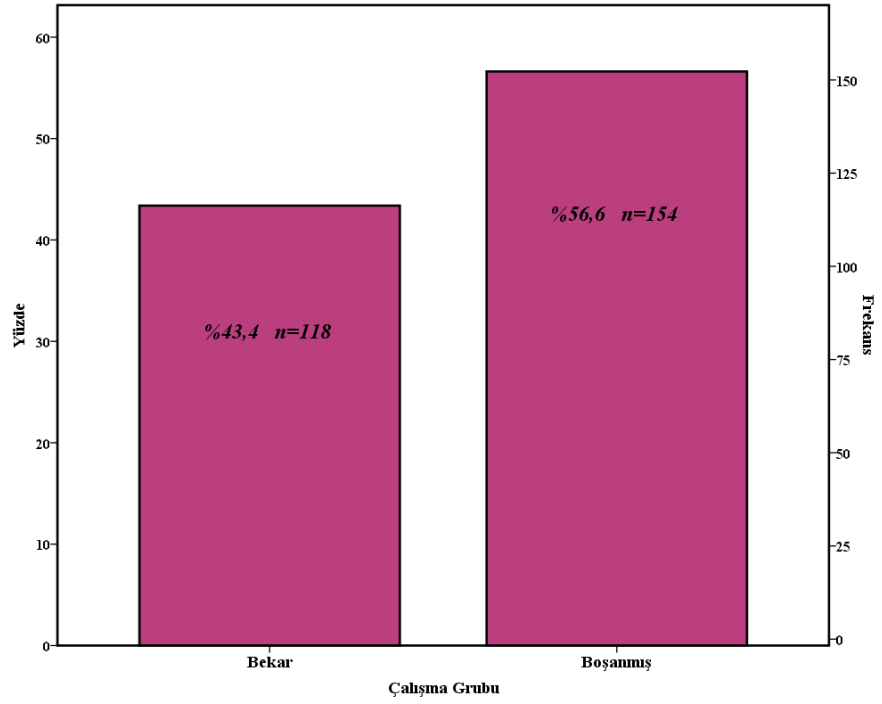
ÜBÖ-30

Olumlu İnançlar	13,25±4,34	6-24
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	15,66±4,51	6-24
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	14,49±3,74	6-24
Bilişsel Güven	12,90±4,77	6-24
Bilişsel Farkındalık	17,49±3,23	6-24

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇÖYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBÖ-30: Üst Biliş Ölçeği 30.

Tablo 6. Katılımcıların Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Değerlendirmelerinin Dağılımı

Değişken	Ortalama±SS	Minimum-Maksimum
Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri		
İşlevsellik	19,56±4,36	6-30
Bağlılık	20,93±2,84	8-25
Yakınlık	12,89±2,01	3-15
Tamamlayıcılık	15,86±2,48	10-20
Engellenmişlik	7,98±3,06	3-15
Çaba	8,47±1,30	2-10
İş birliği	13,03±1,77	7-15
Risk	10,54±2,39	3-15
Uyum Beklentisi	6,35±1,59	2-10



Şekil 7. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı

Katılımcıların sosyodemografik verilerinin çalışma grupları arasında karşılaştırılması Tablo 7’de sunulmuştur. Buna göre iki grup arasında yaş ($t=-11,742$, $p<0,001$), eğitim seviyesi ($\chi^2=2,839$, $p=0,092$) ve gelir seviyesi ($\chi^2=30,083$, $p<0,001$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Fakat iki grup arasında cinsiyet ve çalışma durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Sosyodemografik Verilerinin Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması

Değişken	Bekar (n=118)	Boşanmış (n=154)	İstatistik	df	p
Yaş; yıl, Ort±SS	27,63±7,13	38,27±7,60	t=-11,742	270	<0,001*
Cinsiyet; n (%)					
Kadın	83 (%70,3)	122 (%79,2)	χ ² =2,839	1	0,092
Erkek	35 (%29,7)	32 (%20,8)			
Eğitim Seviyesi; n (%)					
İlköğretim	2 (%1,7)	27 (%17,5)			
Ortaöğretim	17 (%14,4)	46 (%29,9)	χ ² =32,902	3	<0,001*
Lisans	73 (%61,9)	63 (%40,9)			
Lisansüstü	26 (%22,0)	18 (%11,7)			
Çalışma Durumu; n (%)					
Çalışmıyor	46 (%39,0)	64 (%41,6)	χ ² =0,184	1	0,668
Çalışıyor	72 (%61,0)	90 (%58,4)			
Gelir Seviyesi; n (%)					
<1000 TL	27 (%22,9)	3 (%1,9)	χ ² =30,083	2	<0,001*
1000-3000 TL	22 (%18,6)	41 (%26,6)			
>3000 TL	69 (%58,5)	110 (%71,4)			

*: p<0,05, t= Student's T-Test, χ²= Pearson Ki-kare Testi

Katılımcıların ruhsal durumlarının çalışma grupları arasında karşılaştırılması Tablo 8'de sunulmuştur. Buna göre iki grup arasında daha önce psikiyatrik tanı-tedavi alma değişkeninde istatistiksel olarak fark saptanmıştır (χ²=7,489; p=0,006).

Tablo 8. Katılımcıların Ruhsal Durumlarının Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması

Değişken	Bekar (n=118)	Boşanmış (n=154)	İstatistik	df	p
Daha önce psikiyatrik tanı- tedavi aldınız mı; n (%)					
Hayır	102 (%86,4)	112 (%72,7)	$\chi^2=7,489$	1	0,006*
Evet	16 (%13,6)	42 (%27,3)			
Psikiyatrik tanı; n (%)					
Anksiyete Bozukluğu	8 (%50,0)	27 (%64,3)	$\chi^2=2,924$	2	0,232
Depresif Bozukluk	2 (%12,5)	8 (%19,0)			
Diğer	6 (%37,5)	7 (%16,7)			

*: $p<0,05$, χ^2 = Pearson Ki-kare Testi

Katılımcıların RBSÖ, ÇÇOYAÖ, BDDÖ, ASÖ ve ÜBÖ-30 skorlarının çalışma grupları arasında karşılaştırılması Tablo 9’da sunulmuştur. Buna göre iki grup arasında BDDÖ Ruminasyon boyutu ($t=1,934$; $p=0,034$) ve ÜBÖ-30 Bilişsel farkındalık boyutunda ($t=2,755$; $p=0,006$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği-30 Skorlarının Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması

Değişken	Bekar (n=118)	Boşanmış (n=154)	t	df	p
RBSÖ	30,79±5,24	31,25±5,05	-0,731	270	0,466
ÇÇOYÖ	1,43±1,76	1,68±2,05	-1,055	270	0,293
BDDÖ					
Kendini Suçlama	11,70±2,46	11,29±2,83	1,254	270	0,211
Kabul Etme	12,93±2,98	12,93±3,48	-0,007	270	0,786
Ruminasyon	13,84±3,09	13,05±3,36	1,984	270	0,048*
Olumlu Yeniden Odaklanma	10,10±3,53	10,11±3,97	-0,033	270	0,974
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	14,18±3,49	14,98±3,43	-1,890	270	0,060
Olumlu Yeniden Değerlendirme	13,24±3,67	13,61±3,79	-0,811	270	0,418
Olayın Değerini Azaltma	12,19±3,42	12,56±3,59	-0,859	270	0,391
Felaketleştirme	10,01±3,48	10,26±3,29	-0,588	270	0,557
Diğerlerini Suçlama	10,19±2,72	10,01±2,87	0,511	270	0,610
ASÖ					
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	11,52±4,12	10,90±4,32	1,200	270	0,231
Stres/Rahatsızlık Algısı	15,50±4,35	15,28±4,68	0,400	270	0,689
Toplam	27,03±7,18	26,18±7,67	0,925	270	0,356
ÜBÖ-30					
Olumlu İnançlar	13,66±4,56	12,93±4,15	1,384	270	0,168
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	15,65±4,45	15,68±4,56	-0,053	270	0,958
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	14,72±3,72	14,31±3,76	0,877	270	0,381
Bilişsel Güven	12,55±4,64	13,16±4,86	-1,058	270	0,291
Bilişsel Farkındalık	18,10±2,78	17,02±3,46	2,755	269	0,006*

*: p<0,05, t= Student's T-Test, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇOYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbiliş Ölçeği-30.

Katılımcıların EYAÖ skorlarının çalışma grupları arasında karşılaştırılması Tablo 10'da sunulmuştur. Buna göre iki grup arasında Engellenmişlik boyutu ($t=-4,393$; $p<0,001$) ve Risk boyutunda ($t=-3,346$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı farkındalık saptanmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Çalışma Grupları Arasında Karşılaştırılması

Değişken	Bekar (n=118)	Boşanmış (n=154)	t	df	p
Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri					
İşlevsellik	19,58±4,32	19,53±4,40	0,086	270	0,932
Bağlılık	20,80±2,88	21,02±2,80	-0,636	270	0,526
Yakınlık	12,94±1,87	12,84±2,11	0,391	270	0,696
Tamamlayıcılık	15,94±2,60	15,78±2,39	0,537	270	0,592
Engellenmişlik	7,07±2,68	8,66±3,16	-4,393	270	< 0,001*
Çaba	8,39±1,42	8,52±1,19	-0,802	270	0,423
İşbirliği	13,09±1,72	12,98±1,81	0,518	270	0,605
Risk	10,00±2,49	10,96±2,22	-3,346	270	< 0,001*
Uyum Beklentisi	6,22±1,58	6,43±1,59	-1,060	270	0,290

*: $p<0,05$, t = Student's T-Test.

Boşanmış bireylerin RBSÖ, ÇÇÖYÖ, BDDÖ, ASÖ ve ÜBÖ-30 skorlarının cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 11'de sunulmuştur. Tabloya göre kadın ve erkekler arasında BDDÖ Ruminasyon boyutu ($t=2,77$; $p=0,006$), Olumlu Yeniden Değerlendirme boyutu ($t=3,11$; $p=0,002$) ve Olayın Değerini Azaltma boyutu ($t=2,36$; $p=0,020$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ayrıca ASÖ Stres/Rahatsızlık Algısı boyutu ($t=-3,22$; $p=0,002$) ve toplam ($t=-2,50$; $p=0,014$) skorlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte ÜBÖ-30 Olumlu İnançlar boyutu ($t=-2,18$; $p=0,033$) ve Kontrol Edilemezlik ve Tehlike boyutu ($t=2,12$; $p=0,036$) ve kadın ve erkek grupları arasında anlamlı farklılığa sahipti.

Tablo 11. Boşanmış bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği-30 skorlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Kadın (n=122)	Erkek (n=32)	t	df	p
RSBÖ	31,28±4,90	31,13±5,64	0,15	152	0,879
ÇÇOYÖ	1,70±2,06	1,63±2,06	0,18	152	0,861
BDDÖ					
Kendini Suçlama	11,42±2,99	10,81±2,12	1,08	152	0,283
Kabul Etme	12,75±3,37	13,63±3,85	-1,26	152	0,209
Ruminasyon	13,43±3,45	11,63±2,60	2,77	152	0,006*
Olumlu Yeniden Odaklanma	10,10±3,92	10,19±4,27	-0,11	152	0,911
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	14,90±3,37	15,31±3,71	-0,60	152	0,549
Olumlu Yeniden Değerlendirme	14,09±3,58	11,81±4,08	3,11	152	0,002*
Olayın Değerini Azaltma	12,91±3,68	11,25±2,96	2,36	152	0,020*
Felaketleştirme	10,02±3,29	11,16±3,17	-1,74	152	0,083
Diğerlerini Suçlama	9,96±3,02	10,25±2,21	-0,51	152	0,611
ASÖ					
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	10,73±4,09	11,56±5,17	-0,97	152	0,334
Stres/Rahatsızlık Algısı	14,68±4,66	17,59±4,09	-3,22	152	0,002*
Toplam	25,41±7,32	29,16±8,39	-2,50	152	0,014*
ÜBO-30					
Olumlu İnançlar	12,59±4,21	14,25±3,70	-2,18	53	0,033*
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	15,28±4,42	17,18±4,86	-2,12	152	0,036*
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	14,39±3,69	14,03±4,07	0,48	152	0,630
Bilişsel Güven	13,11±4,83	13,37±5,06	-0,26	152	0,789
Bilişsel Farkındalık	17,06±3,45	16,87±3,58	0,27	152	0,783

*: p<0,05, t= Student's T-Test, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇOYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBO-30: Üstbiliş Ölçeği-30.

Boşanmış bireylerin EYAÖ skorlarının cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 12’de sunulmuştur. Buna göre kadın ve erkek grupları arasında yalnızca Engellenmişlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($t=-4,06$; $p<0,001$).

Tablo 12. Boşanmış bireylerin Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Skorlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kadın (n=122)	Erkek (n=32)	t	df	p
Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri					
İşlevsellik	19,62±4,35	19,22±4,66	0,46	152	0,646
Bağlılık	21,22±2,72	20,28±3,03	1,70	152	0,091
Yakınlık	13,01±2,06	12,22±2,25	1,89	152	0,060
Tamamlayıcılık	15,94±2,40	15,19±2,29	1,60	152	0,112
Engellenmişlik	8,16±3,01	10,59±3,05	-4,06	152	<0,001*
Çaba	8,61±1,20	8,22±1,16	1,64	152	0,102
İşbirliği	13,06±1,77	12,69±1,99	1,03	152	0,307
Risk	10,96±2,27	10,97±2,10	-0,02	152	0,983
Uyum Beklentisi	6,37±1,61	6,69±1,53	-1,01	152	0,316

*: $p<0,05$, t = Student’s T-Test

Boşanmış bireylerin RBSÖ, ÇÇÖYÖ, BDDÖ, ASÖ ve ÜBÖ-30 skorlarının evlilik süresine göre karşılaştırılması Tablo 13’de sunulmuştur. Buna göre evlilik süresi grupları arasında RBSÖ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{(3:52)}=3,502$; $p=0,021$). Post-hoc analizlere göre farklılık evlilik süresi 3-5 yıl olan grubun RBSÖ skorlarının evlilik süresi 1-2 yıl olan ve >5 yıl olan gruptan daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca gruplar arasında ASÖ Yetersiz Özyeterlilik boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(3:54)}=3,260$; $p=0,028$). Post-hoc analizlerde farklılığın evlilik süresi 3-5 yıl olan grubun Yetersiz Özyeterlilik skorlarının evlilik süresi 1-2 yıl olan ve >5 yıl olan gruptan daha düşük olmasından kaynaklandığı bulunmuştur. Diğer taraftan gruplar arasında ÜBÖ-30 Bilişsel Güven alt boyutu skorlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Post-hoc analizlerde farklılığın evlilik süresi 3-5 yıl olan grubun Bilişsel Güven skorlarının >5 yıl olan gruptan daha düşük olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Tablo 13. Boşanmış bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği-30 skorlarının evlilik süresine göre karşılaştırılması

Değişken	Evlilik Süresi				F	df	p
	<1 yıl (n=24)	1-2 yıl (n=46)	3-5 yıl (n=18)	>5 yıl (n=66)			
RBSÖ	32,00±4,15	30,61±5,29 [£]	34,28±4,44	30,59±5,08 [£]	3,502	3:56	0,021*
ÇÇOYÖ	1,75±1,85	1,70±2,26	1,83±2,46	1,61±1,90	0,067	3:52	0,977
BDDÖ							
Kendini Suçlama	11,17±2,85	11,57±3,32	11,17±2,50	11,18±2,58	0,162	3:54	0,921
Kabul Etme	14,17±3,80	12,70±3,61	13,33±3,34	12,55±3,26	1,268	3:53	0,295
Ruminasyon	13,54±3,82	13,04±3,36	13,00±3,38	12,91±3,25	0,170	3:52	0,916
Olumlu Yeniden Odaklanma	11,13±4,36	10,02±3,58	10,44±3,97	9,73±4,12	0,659	3:53	0,581
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	15,88±2,68	14,72±3,56	15,61±2,83	14,68±3,71	1,290	3:58	0,286
Olumlu Yeniden Değerlendirme	14,17±4,42	12,76±3,80	14,83±2,53	13,68±3,77	2,172	3:57	0,101
Olayın Değerini Azaltma	13,71±2,90	11,80±3,61	13,56±3,76	12,41±3,69	2,295	3:55	0,088
Felaketleştirme	9,58±2,70	9,89±3,45	9,11±3,53	11,08±3,18	2,696	3:54	0,055
Diğerlerini Suçlama	9,79±2,54	9,87±2,89	10,06±3,69	10,20±2,78	0,191	3:52	0,902
ASÖ							
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	10,50±4,11	11,37±4,55 [£]	8,17±4,09	11,47±4,10 [£]	3,260	3:54	0,028*
Stres/Rahatsızlık Algısı	15,29±4,08	14,80±5,11	13,72±4,76	16,05±4,52	1,364	3:54	0,263
Toplam	25,79±7,43	26,17±7,87	21,89±7,54	27,52±7,39	2,620	3:53	0,060
ÜBÖ-30							
Olumlu İnançlar	12,70±4,37	12,65±4,60	12,11±3,98	13,43±3,81	0,649	3:54	0,584
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	15,83±5,07	15,58±5,08	14,00±3,74	16,15±4,17	1,064	3:54	0,366

Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	14,29±3,35	14,30±4,47	13,50±3,91	14,56±3,36	0,370	3:54	0,774
Bilişsel Güven	11,54±4,14	13,89±5,30	10,77±4,06	13,90±4,72 [£]	3,338	3:54	0,021*
Bilişsel Farkındalık	17,62±3,60	16,34±4,05	16,94±2,55	17,30±3,17	0,967	3:54	0,410

*: p<0,05, F= One-way ANOVA Testi, [£]: p<0,05, & 0-1 yıl, [#]: p<0,05, & 1-3 yıl, [£]: p<0,05, & 3-5 yıl, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇÖYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbiliş Ölçeği-30.

Boşanmış bireylerin EYAÖ skorlarının evlilik süresine göre karşılaştırılması Tablo 14’te sunulmuştur. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 14. Boşanmış Bireylerin Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Skorlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Evlilik Süresi				F	df	p
	<1 yıl (n=24)	1-2 yıl (n=46)	3-5 yıl (n=18)	>5 yıl (n=66)			
Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri							
İşlevsellik	20,00±4,58	19,22±4,14	19,72±3,98	19,55±4,70	0,181	3:55	0,909
Bağlılık	21,00±3,31	20,61±2,65	21,56±2,12	21,18±2,89	0,794	3:56	0,503
Yakınlık	12,50±1,62	12,67±2,25	13,44±1,76	12,92±2,27	1,153	3:58	0,336
Tamamlayıcılık	16,04±2,31	15,67±2,28	15,44±2,68	15,86±2,46	0,248	3:53	0,863
Engellenmişlik	8,96±3,38	8,80±3,04	7,61±3,24	8,76±3,16	0,728	3:53	0,540
Çaba	8,63±1,01	8,35±1,23	8,78±1,06	8,55±1,27	0,714	3:56	0,548
İşbirliği	13,38±1,69	12,76±2,04	12,94±1,86	13,00±1,70	0,596	3:53	0,620
Risk	11,29±2,10	10,76±2,35	11,50±2,26	10,83±2,19	0,710	3:54	0,550
Uyum Beklentisi	6,58±1,74	6,20±1,49	5,78±1,56	6,73±1,58	2,216	3:53	0,097

*: p<0,05, F= One-way ANOVA Testi, [£]: p<0,05, & 0-1 yıl, [#]: p<0,05, & 1-3 yıl, [£]: p<0,05, & 3-5 yıl,

Boşanmış bireylerin RBSÖ, ÇÇÖYÖ, BDDÖ, ASÖ ve ÜBÖ-30 skorlarının boşanma sonrası geçen süreye göre karşılaştırılması Tablo 15’te sunulmuştur. Buna göre gruplar arasında BDDÖ Olumlu Yeniden Değerlendirme ($F_{(3:75)}=3,967$; $p=0,011$), Olayın Değerini Azaltma ($F_{(3:75)}=4,475$; $p=0,006$) ve Felaketleştirme ($F_{(3:75)}=6,431$; $p<0,001$) alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Post-hoc analizlere göre farklılığın boşanma sonrası geçen süre <1 yıl olan grubun Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Olayın Değerini Azaltma skorlarının boşanma sonrası geçen süre 1-2 yıl olan ve >5 yıl olan gruptan daha düşük olmasından kaynaklandığı ve <1 yıl olan grubun Felaketleştirme alt boyutu skorunun diğer üç gruptan yüksek olmasından kaynaklandığı bulunmuştur. Ayrıca ASÖ Stres/Rahatsızlık Algısı ($F_{(3:74)}=4,741$; $p=0,004$) ve Toplam ($F_{(3:73)}=3,657$; $p=0,016$) skorlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Post-hoc analize göre farklılığın boşanma sonrası geçen süre <1 yıl olan grubun ASÖ Stres/Rahatsızlık Algısı ve toplam skorlarının boşanma sonrası geçen süre 1-2 yıl olan ve >5 yıl olan gruptan daha yüksek olmasından kaynaklandığı bulunmuştur. Ayrıca gruplar arasında ÜBÖ-30 Kontrol Edilemezlik ve Tehlike alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($F_{(3:77)}=5,875$; $p=0,001$). Farklılığın boşanma sonrası geçen süre <1 yıl olan grubun Kontrol Edilemezlik ve Tehlike skorlarının boşanma sonrası geçen süre 1-2 yıl olan ve >5 yıl olan gruptan daha yüksek olmasından kaynaklandığı bulunmuştur.

Tablo 15. Boşanmış bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği-30 skorlarının boşanma sonrası geçen süreye göre karşılaştırılması

Değişken	Boşanma Sonrası Geçen Süre				F	df	p
	<1 yıl (n=32)	1-2 yıl (n=34)	3-5 yıl (n=35)	>5 yıl (n=53)			
RBSÖ	30,75±5,71	31,70±5,42	29,85±4,49	32,17±4,59	1,957	3:75	0,128
ÇÇOYÖ	1,87±1,75	1,79±2,32	1,34±1,58	1,71±2,32	0,657	3:79	0,581
BDDÖ							
Kendini Suçlama	11,31±2,37	10,52±2,85	11,28±3,04	11,77±2,90	1,276	3:78	0,288
Kabul Etme	13,37±4,00	13,52±3,73	12,60±3,46	12,50±2,95	0,838	3:74	0,478
Ruminasyon	13,40±3,50	13,00±3,64	13,05±3,35	12,88±3,17	0,156	3:76	0,926
Olumlu Yeniden Odaklanma	8,84±3,86	11,00±4,79	9,91±3,74	10,45±3,50	1,703	3:75	0,174
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	15,59±3,72	15,20±3,89	14,42±3,10	14,84±3,15	0,698	3:75	0,556
Olumlu Yeniden Değerlendirme	11,87±4,02	14,44±4,28 ^ε	13,08±3,53	14,49±3,09 ^ε	3,967	3:74	0,011*
Olayın Değerini Azaltma	10,96±3,37	13,97±4,33 ^ε	11,88±3,14	13,07±3,08 ^ε	4,475	3:75	0,006*
Felaketleştirme	12,34±3,04	9,38±3,56 ^ε	10,11±3,29 ^ε	9,66±2,75 ^ε	6,431	3:75	<0,001*
Diğerlerini Suçlama	10,31±2,84	9,55±2,99	10,00±3,13	10,15±2,66	0,415	3:76	0,743
ASÖ							
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	12,25±5,40	10,70±4,95	11,42±3,67	9,86±3,30	2,405	3:72	0,074
Stres/Rahatsızlık Algısı	17,87±4,42	14,02±4,98 ^ε	15,02±5,10	14,69±3,82 ^ε	4,741	3:74	0,004*
Toplam	30,12±8,57	24,73±8,35 ^ε	26,45±7,31	24,56±6,06 ^ε	3,657	3:73	0,016*
ÜBÖ-30							
Olumlu İnançlar	14,28±4,02	12,08±4,49	13,40±4,08	12,35±3,92	2,119	3:74	0,100
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	17,90±4,21	14,00±4,08 ^ε	16,68±4,81	14,75±4,30 ^ε	5,875	3:77	0,001*
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	14,25±3,27	13,38±3,87	15,54±3,95	14,15±3,73	2,012	3:79	0,115
Bilişsel Güven	13,96±5,30	12,32±4,57	12,88±5,10	13,41±4,64	0,711	3:76	0,547
Bilişsel Farkındalık	17,62±3,54	17,29±3,78	16,62±3,71	16,75±3,05	0,642	3:78	0,589

*: p<0,05, F= One-way ANOVA Testi, ^ε: p<0,05, & 0-1 yıl, [#]: p<0,05, & 1-3 yıl, [£]: p<0,05, & 3-5 yıl, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇOYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbiliş Ölçeği-30.

Boşanmış bireylerin EYAÖ skorlarının boşanma sonrası geçen süreye göre karşılaştırılması Tablo 16’te sunulmuştur. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 16. Boşanmış Bireylerin Psikometrik Ölçümlerinin Boşanma Sonrası Geçen Süreye Göre Karşılaştırılması

Değişken	Boşanma Sonrası Geçen Süre				F	df	p
	<1 yıl (n=32)	1-2 yıl (n=34)	3-5 yıl (n=35)	>5 yıl (n=53)			
Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri							
İşlevsellik	19,59±5,12	19,50±5,46	19,51±3,58	19,54±3,76	0,002	3:74	1,000
Bağlılık	20,90±2,70	21,41±3,09	21,25±2,59	20,69±2,83	0,517	3:77	0,672
Yakınlık	12,37±1,75	13,08±2,20	13,11±1,90	12,79±2,38	1,115	3:79	0,348
Tamamlayıcılık	15,21±2,13	15,94±2,71	16,02±2,50	15,86±2,25	0,893	3:76	0,449
Engellenmişlik	9,75±2,86	8,29±3,07	9,05±3,27	8,00±3,19	2,577	3:78	0,060
Çaba	8,68±1,37	8,73±1,18	8,57±1,14	8,26±1,09	1,481	3:75	0,226
İşbirliği	13,34±1,69	13,00±2,08	12,85±1,89	12,83±1,66	0,672	3:75	0,572
Risk	11,56±2,01	10,73±2,09	11,40±2,49	10,45±2,15	2,384	3:77	0,076
Uyum Beklentisi	6,65±1,51	6,17±1,89	6,25±1,55	6,58±1,46	0,745	3:75	0,529

*: p<0,05, F= One-way ANOVA Testi, €: p<0,05, & 0-1 yıl, #: p<0,05, & 1-3 yıl, £: p<0,05, & 3-5 yıl,

Boşanmış bireylerin RBSÖ, ÇÇÖYÖ, BDDÖ, ASÖ ve ÜBÖ-30 skorlarının çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması Tablo 17’de sunulmuştur. Buna göre Çocuk Sahibi olan ve olmayan gruplar arasında BDDÖ Kabul Etme alt boyutu (t=2,03; p=0,044), ASÖ Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutu (t=3,05; p=0,003) ve ÜBÖ-30 Kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutu (t=2,37; p=0,019) skorlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 17. Boşanmış bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği-30 skorlarının çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması

Değişken	Çocuk Sahibi		t	df	p
	Hayır (n=54)	Evet (n=100)			
RSBÖ	30,83±4,90	31,47±5,13	-0,75	152	0,457
ÇÇOYÖ	1,87±2,19	1,58±1,98	0,84	152	0,404
BDDÖ					
Kendini Suçlama	11,15±2,41	11,37±3,04	-0,46	152	0,644
Kabul Etme	13,70±3,72	12,52±3,29	2,03	152	0,044*
Ruminasyon	13,46±3,40	12,84±3,34	1,10	152	0,274
Olumlu Yeniden Odaklanma	10,31±4,04	10,01±3,96	0,45	152	0,652
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	15,43±2,87	14,75±3,69	1,17	152	0,245
Olumlu Yeniden Değerlendirme	13,07±3,74	13,91±3,80	-1,31	152	0,193
Olayın Değerini Azaltma	12,33±3,60	12,69±3,61	-0,59	152	0,559
Felaketleştirme	10,41±3,56	10,18±3,15	0,41	152	0,684
Diğerlerini Suçlama	10,09±2,68	9,98±2,98	0,23	152	0,817
ASÖ					
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	10,93±4,81	10,89±4,07	0,05	152	0,961
Stres/Rahatsızlık Algısı	16,81±4,36	14,46±4,67	3,05	152	0,003*
Toplam	27,74±8,35	25,35±7,20	1,86	152	0,065
ÜBÖ-30					
Olumlu İnançlar	13,18±4,33	12,80±4,07	0,547	152	0,585
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	16,85±4,73	15,05±4,36	2,372	152	0,019*
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	13,85±3,57	14,57±3,85	-1,130	152	0,260
Bilişsel Güven	12,62±4,77	13,46±4,91	-1,011	152	0,314
Bilişsel Farkındalık	17,33±3,20	16,86±3,60	0,807	152	0,421

*: p<0,05, t= Student's T-Test, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇOYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RSBÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbiliş Ölçeği-30.

Boşanmış bireylerin EYAÖ skorlarının çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması Tablo 18’de sunulmuştur. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 18. Boşanmış Bireylerin Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri Skorlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Çocuk Sahibi		t	df	p
	Hayır (n=54)	Evet (n=100)			
Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri					
İşlevsellik	19,96±3,77	19,31±4,72	0,88	152	0,382
Bağlılık	20,74±2,71	21,18±2,85	-0,93	152	0,355
Yakınlık	12,43±1,88	13,07±2,21	-1,81	152	0,072
Tamamlayıcılık	15,50±2,25	15,94±2,47	-1,09	152	0,278
Engellenmişlik	9,26±3,10	8,35±3,16	1,71	152	0,089
Çaba	8,54±1,34	8,52±1,11	0,08	152	0,933
İşbirliği	12,98±2,06	12,98±1,68	0,00	152	0,996
Risk	11,39±2,29	10,73±2,17	1,77	152	0,080
Uyum Beklentisi	6,15±1,57	6,59±1,60	-1,65	152	0,101

*: $p < 0,05$, t= Student’s T-Test,

Boşanmış bireylerde EYAÖ ile RBSÖ, ÇÇÖYÖ, BDDÖ, ASÖ ve ÜBÖ-30 arasındaki korelasyonlar Tablo 19’da sunulmuştur. Tabloda yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, EYAÖ İşlevsellik alt boyutu ile ACE ($r = -0,281$; $p < 0,001$) arasında negatif yönde ve BDDÖ Kabul Etme alt boyutu ($r = 0,169$; $p = 0,036$) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

EYAÖ Bağlılık alt boyutu ile BDDÖ Kabul Etme ($r = 0,162$; $p = 0,044$), Ruminasyon ($r = 0,165$; $p = 0,040$), Plan yapmaya Yeniden Odaklanma ($r = 0,187$; $p = 0,020$) ve Olumlu Yeniden Değerlendirme ($r = 0,199$; $p = 0,013$) alt boyutları pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

EYAÖ Yakınlık alt boyutu ile RBSÖ ($r = 0,160$; $p = 0,047$) arasında pozitif yönlü ve ASÖ Yetersiz Özyeterlilik Algısı ($r = -0,171$; $p = 0,034$), Stres/Rahatsızlık Algısı ($r = -0,164$; $p = 0,042$) ve toplam ($r = -0,197$; $p = 0,014$) skoru ve ÜBÖ-30 Bilişsel Güven ($r = -0,198$; $p = 0,014$) alt boyutu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 19. Boşanmış bireylerde Evliliğe Yüklene Anlam Envanteri ile Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği-30 arasındaki korelasyon tablosu

Değişken	EYAÖ					
		İşlevsellik	Bağılılık	Yakınlık	Tamamlayıcılık	Engellenmişlik
RBSÖ	r	0,117	0,156	0,160	0,112	-0,297
	p	0,148	0,054	0,047	0,168	<0,001
ÇÇÖYÖ	r	-0,281	0,015	-0,088	-0,088	0,103
	p	< 0,001	0,853	0,277	0,275	0,202
BDDÖ						
Kendini Suçlama	r	-0,028	0,052	0,074	-0,003	0,058
	p	0,731	0,524	0,361	0,968	0,478
Kabul Etme	r	0,169	0,162	0,070	0,151	0,127
	p	0,036	0,044	0,385	0,061	0,117
Ruminasyon	r	0,046	0,165	0,048	0,188	0,066
	p	0,572	0,040	0,554	0,019	0,418
Olumlu Yeniden Odaklanma	r	0,050	-0,005	0,081	0,058	-0,140
	p	0,540	0,951	0,316	0,478	0,084
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	r	0,150	0,187	0,119	0,268	0,003
	p	0,063	0,020	0,141	< 0,001	0,968
Olumlu Yeniden Değerlendirme	r	0,100	0,199	0,078	0,260	-0,301
	p	0,217	0,013	0,336	0,001	<0,001
Olayın Değerini Azaltma	r	0,024	0,129	0,038	0,170	-0,200
	p	0,772	0,111	0,638	0,035	0,013
Felaketleştirme	r	0,034	-0,031	-0,046	-0,111	0,246
	p	0,675	0,707	0,573	0,171	0,002
Diğerlerini Suçlama	r	-0,060	0,021	0,056	-0,031	0,071
	p	0,462	0,795	0,487	0,705	0,385

ASÖ

Yetersiz Özyeterlilik Algısı	r	-0,075	-0,105	-0,171	-0,127	0,246
	p	0,355	0,196	0,034	0,117	0,002
Stres/Rahatsızlık Algısı	r	-0,027	-0,062	-0,164	-0,035	0,470
	p	0,738	0,447	0,042	0,669	<0,001
Toplam	r	-0,059	-0,097	-0,197	-0,093	0,426
	p	0,468	0,232	0,014	0,252	<0,001

ÜBÖ-30

Olumlu İnançlar	r	0,011	0,024	-0,101	0,016	0,203
	p	0,894	0,770	0,211	0,841	0,012
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	r	-0,008	-0,063	-0,080	-0,022	0,391
	p	0,925	0,440	0,323	0,782	< 0,001
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	r	-0,053	0,085	-0,020	0,032	0,221
	p	0,517	0,293	0,806	0,691	0,006
Bilişsel Güven	r	-0,042	-0,049	-0,198	-0,020	0,214
	p	0,602	0,548	0,014	0,801	0,008
Bilişsel Farkındalık	r	0,142	0,139	0,101	0,160	-0,089
	p	0,078	0,085	0,212	0,047	0,272

R= Pearson korelasyon analizi, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇÖYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbiliş Ölçeği-30.

EYAÖ Tamamlayıcılık alt boyutu ile BDDÖ Ruminasyon ($r=0,188$; $p=0,019$), Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma ($r=0,268$; $p<0,001$), Olumlu Yeniden Değerlendirme ($r=0,260$; $p=0,001$) ve Olayın Değerini Azaltma ($r=0,170$; $p=0,035$) alt boyutları ve ÜBÖ-30 Bilişsel Farkındalık ($r=0,160$; $p=0,047$) alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

EYAÖ Engellenmişlik alt boyutu ile RBSÖ ($r=-0,297$; $p<0,001$), BDDÖ Olumlu Yeniden Değerlendirme ($r=-0,301$; $p<0,001$), Olayın Değerini Azaltma ($r=0,246$; $p=0,002$) arasında negatif yönlü ve Felaketleştirme ($r=0,246$; $p=0,002$), ASÖ Yetersiz Özyeterlilik Algısı ($r=0,246$; $p=0,002$), Stres/Rahatsızlık Algısı ($r=0,470$; $p<0,001$), toplam ($r=0,426$; $p<0,001$), ÜBÖ-30 Olumlu İnançlar ($r=0,203$; $p=0,012$), Kontrol

edilemezlik ve tehlike ($r=0,391$; $p<0,001$), Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ($r=0,221$; $p=0,006$) ve Bilişsel Güven ($r=0,214$; $p=0,008$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

EYAÖ Çaba alt boyutu ile BDDÖ Kabul Etme ($r=0,206$; $p=0,010$), Ruminasyon ($r=0,239$; $p=0,003$) ve Plan yapmaya Yeniden Odaklanma ($r=0,367$; $p<0,001$) alt boyut skorları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. EYAÖ İş birliği alt boyutu ile BDDÖ Kabul Etme ($r=0,290$; $p<0,001$), Ruminasyon ($r=0,184$; $p=0,022$) ve Plan yapmaya Yeniden Odaklanma ($r=0,386$; $p<0,001$) alt boyut skorları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

EYAÖ Risk alt boyutu ile RBSÖ ($r=-0,222$; $p=0,006$) arasında negatif yönlü ve BDDÖ Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma ($r=0,167$; $p=0,039$), Diğerlerin Suçlama ($r=0,164$; $p=0,042$), ASÖ Yetersiz Özyeterlilik Algısı ($r=0,178$; $p=0,027$), Stres/Rahatsızlık Algısı ($r=0,383$; $p<0,001$), toplam ($r=0,334$; $p<0,001$), ÜBÖ-30 Kontrol edilemezlik ve tehlike ($r=0,304$; $p<0,001$) ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ($r=0,186$; $p=0,021$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

EYAÖ Uyum Beklentisi alt boyutu ile BDDÖ Kabul etme ($r=0,235$; $p=0,003$), Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma ($r=0,168$; $p=0,037$), ÜBÖ-30 Olumlu İnançlar ($r=0,189$; $p=0,019$) ve Bilişsel Güven ($r=0,177$; $p=0,028$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 19. Boşanmış bireylerde Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri ile Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üstbilis Ölçeği-30 arasındaki korelasyon katsayıları (Devamı) tablosu

Değişken		Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri			
		Çaba	İş birliği	Risk	Uyum beklentisi
RBSÖ	r	0,055	0,140	-0,222	-0,004
	p	0,496	0,084	0,006	0,964
ÇÇOYÖ	r	-0,118	-0,019	0,002	-0,121
	p	0,146	0,813	0,985	0,135
BDDÖ					
Kendini Suçlama	r	0,041	0,058	-0,031	0,038
	p	0,612	0,473	0,699	0,638
Kabul Etme	r	0,206	0,290	0,177	0,235
	p	0,010	<0,001	0,028	0,003
Ruminasyon	r	0,239	0,184	0,128	-0,010
	p	0,003	0,022	0,114	0,906
Olumlu Yeniden Odaklanma	r	-0,041	-0,098	-0,160	-0,004
	p	0,618	0,225	0,048	0,961
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	r	0,367	0,386	0,167	0,168
	p	<0,001	<0,001	0,039	0,037
Olumlu Yeniden Değerlendirme	r	0,157	0,105	-0,131	0,024
	p	0,051	0,194	0,105	0,763
Olayın Değerini Azaltma	r	0,119	0,055	-0,039	-0,035
	p	0,142	0,501	0,632	0,666
Felaketleştirme	r	0,037	-0,051	0,104	0,120
	p	0,653	0,534	0,199	0,137
Diğerlerini Suçlama	r	0,024	-0,069	0,164	0,015
	p	0,771	0,396	0,042	0,851
ASÖ					
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	r	-0,108	-0,121	0,178	-0,034
	p	0,184	0,136	0,027	0,680
Stres/Rahatsızlık Algısı	r	0,107	0,075	0,383	0,110
	p	0,186	0,355	<0,001	0,175
Toplam	r	0,005	-0,022	0,334	0,048
	p	0,953	0,784	<0,001	0,553

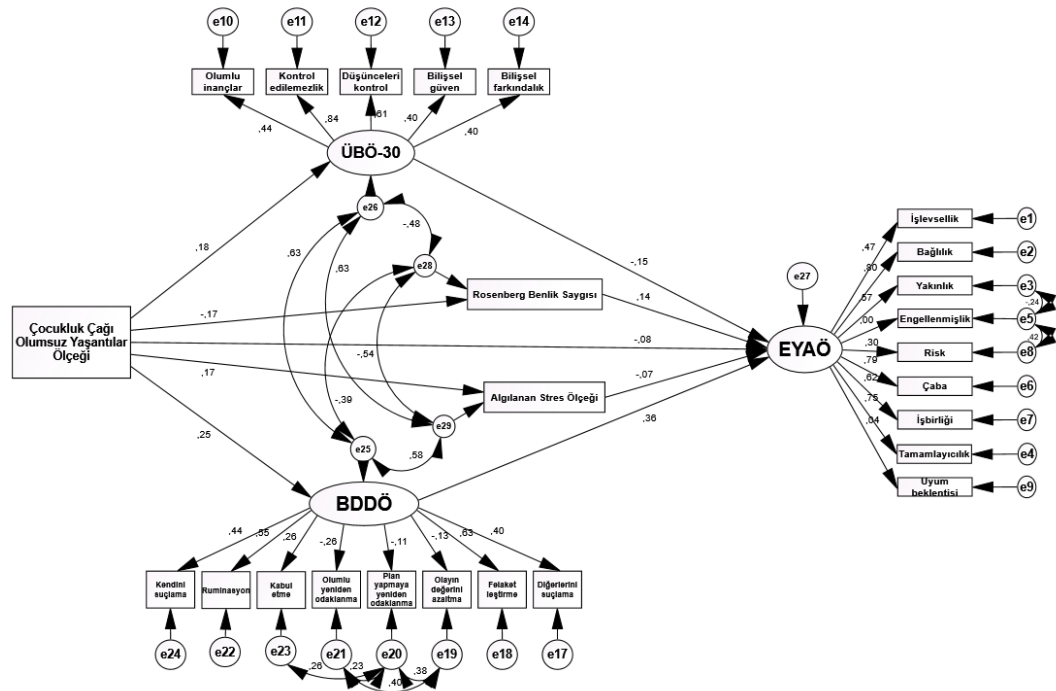
ÜBÖ-30

Olumlu İnançlar	r	-0,097	-0,004	0,104	0,189
	p	0,231	0,964	0,201	0,019
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	r	-0,046	0,059	0,304	-0,071
	p	0,573	0,466	<,001	0,378
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	r	-0,036	-0,068	0,186	0,081
	p	0,658	0,403	0,021	0,317
Bilişsel Güven	r	-0,032	-0,057	0,112	0,177
	p	0,691	0,486	0,168	0,028
Bilişsel Farkındalık	r	0,140	0,111	0,079	0,112
	p	0,083	0,170	0,331	0,165

r= Pearson korelasyon analizi, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇÇÖYÖ: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbiliş Ölçeği-30.

Tablo 20. Değişkenler Arası Yapısal Eşitlik Modeli

Uyum Kriterleri							
	CMIN	DF	P	CMIN/DF	GFI	CFI	RMSEA
Model	569,912	250	<0.001	2,280	0.918	0.905	0.069



Temel istatistik analizlerin ışığında, klinik teoriler de dikkate alınarak çok değişkenli bir model oluşturulmuştur ve yol analizi ile model test edilmiştir. Model uyum kriterleri olarak Ki kare / serbestlik derecesi, GFI, CFI ve RMSEA değerleri kullanılmıştır. Şekil , korelasyon analizleri ve teorik zemin doğrultusunda oluşturulan modele aittir. Modele göre çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, BDDÖ (SRK:0,25, $p=0,006$) üzerine anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. ÜBÖ-30, BDDÖ, RBSÖ ve ASÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde güçlü korelasyonlar mevcuttur. BDDÖ (SRK:0,36, $p=0.039$) EYAÖ üzerine pozitif yönde anlamlı ve orta büyüklükte bir etkiye sahipken ÜBÖ-30 (SRK:-0,15, $p=0,358$), RBSÖ (SRK=0.14, $p=0.085$) ve ASÖ'nün (SRK:-0,07, $p=0,327$) EYAÖ üzerine anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Katılımcılarda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının olumsuz etkisi ÜBÖ-30, ASÖ , BDDÖ ve RBSÖ oluşan bu klinik özellikler içinden BDDÖ aracılığıyla aktarılıyor olarak saptanmıştır.

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, benlik saygısı, metakognisyonlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya dahil edilmiş 118 bekar ve 154 boşanmış toplam 272 bireyden alınmış verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulgular bu bölümde incelenerek literatürdeki bilgiyle birlikte tartışılmıştır.

Bulgulara göre bekar ve boşanmış katılımcıların yaş ortalamaları sırasıyla 27,63 ve 38,27'dir. TÜİK (2020) verilerine göre ülkemizde ortalama ilk evlenme yaşının kadınlar için yaklaşık 25, erkekler için ise yaklaşık 28 olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızda bekar ve boşanmış katılımcılar arasında yaş farkının birbirine yakın bulunamamış olması Türkiye için ortalama ilk evlenme yaşı istatistikleri ile uyumlu gözükmektedir. Katılımcıların medeni durumları gelir seviyelerine göre karşılaştırıldığında bekar bireylerin yaklaşık %58'i ayda 3000 TL üzeri, %19'u 1000-3000 TL arası, %23'ü ise 1000 TL'den az gelire sahip olduğunu belirtmiştir. Boşanmış katılımcılarda ise bu oranlar sırasıyla yaklaşık olarak %71, %27 ve %2 şeklindedir. Ayda 3000 TL üzeri gelire sahip olan katılımcılar her iki grupta da çoğunluğu oluşturmaktadır. En düşük gelir grubu olarak 1000 TL altı gelire sahip bireyler boşanmış katılımcılarda yaklaşık %2'lik bir dilimle en küçük grubu oluşturmakta ancak aynı gelir grubundaki bekar bireyler için aynı durum söz konusu değildir. Bu farklılaşma bekar katılımcıların daha genç bireylerden oluşması sebebiyle mesleki kariyerlerinde boşanmış katılımcılara göre daha geride olmalarıyla açıklanabilir.

Katılımcılara daha önce psikiyatrik tedavi alıp almadıkları sorulduğunda bekar bireylerin yaklaşık %13'ü bu soruya evet olarak cevap vermiştir. Boşanmış katılımcılarda ise bu oranın %27,3 ile daha fazla olduğu görülmüştür. Boşanmış katılımcılarda psikiyatrik tanı ve tedavi alma durumunun bekar bireylere göre daha fazla bulunması, boşanmanın stresli bir süreç olması dolayısıyla bireylerin boşanmadan psikolojik anlamda olumsuz olarak etkilenebilmeleriyle açıklanabilir. Literatürde boşanmış bireylerin daha fazla psikolojik stres ve depresyon yaşadıkları belirtilmiştir (Hughes ve Waite, 2009). Boşanmış katılımcıların daha fazla psikiyatrik tanı almış olmalarının bir diğer sebebi de boşanma sonrası yaşadıkları sıkıntının öncesinde hali hazırda bir takım mental problemler yaşıyor olmaları ve stresle başa çıkmak için başvurdukları yöntemlerin

uyumsuz ve işlevsiz olması neticesinde mutlu ve stabil bir evlilik yürütmekte zorlanarak boşanma yoluna gitmeleri şeklinde açıklanabilir. Literatürde de mental stresin boşanmayı predikte ettiği ve eşlerden en az birinin mental stres yaşadığı evliliklerin boşanmayla sonuçlanma riskinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Istad vd., 2015). Bu veriler ışığında çalışmamızın bulguları literatür ile uyumlu gözükmektedir.

Katılımcıların medeni durumları ile Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri puanları karşılaştırıldığında, boşanmış bireylerin engellenmişlik ve risk alt boyutlarında bekar katılımcılara göre daha yüksek skorlar elde ettikleri ve bu skorların bekar katılımcılara göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri içerisinde engellenmişlik ve risk alt boyutları üçüncü bir alt boyut olan *uyum beklentisi* ile birlikte evliliğe yüklenen negatif anlamları tanımlamaktadır (Özabacı vd., 2018). Boşanmış bireylerin evliliğe daha olumsuz anlamlar atfettikleri literatürde defalarca gösterilmiştir (Park & Rosén, 2012; Plotnick, 2007; Riggio & Weiser, 2008) bu bilgiler doğrultusunda bulgularımız literatürle uyumlu gözükmektedir. Evliliğe yüklenen negatif anlamlarla ilişkili diğer alt boyut olan *uyum beklentisi* skorlarında ise beklenen anlamlı farklılaşma bulunamamakla birlikte boşanmış bireylerin bu alt boyuttan elde ettikleri skorların ortalamaları yine de bekar bireylerden daha yüksek bulunmuştur (sırasıyla 6,22 ve 6,43). Katılımcıların cinsiyet yönünden sayıca birbirine daha yakın oldukları daha geniş bir örnekleme bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı bir hale geleceği beklenebilir. Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri puanlarının boşanmış bireylerde cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise boşanmış erkeklerin boşanmış kadınlardan *engellenmişlik* alt boyutunda anlamlı derecede farklılaştıkları ve daha yüksek skorlar elde ettikleri görülmektedir. Engellenmişliğin yakın ilişkilerdeki paylaşımı ve iletişimi kettlediği, ilişkiden alınan doyum ile olumsuz yönde korelasyon gösterdiği belirtilmiştir (Özabacı vd., 2018). Boşanan erkek katılımcıların evliliğe yüklenen olumsuz bir anlam olarak daha fazla engellenmişlik atfetmelerinin bir sebebi evliliğin doğası gereği birden fazla partner ile cinsel ilişkiyi kısıtlayıcı olmasıyla açıklanabilir. Literatürde erkeklerin ortalamaya bakıldığında kadınlara göre daha güçlü cinsel arzulara sahip olduğu, kadınlardan daha fazla mastürbasyon davranışı sergiledikleri ve kadınlara göre daha fazla seksüel partnere sahip olmak istedikleri belirtilmiştir (Baumeister vd., 2001). Bu sebeple boşanmış erkeklerin boşandıktan sonra daha özgür bir şekilde cinselliklerini deneyimleme fırsatı buldukları ve evliliğin bu türden arzuları kısıtlayıcı rolüne dair olumsuz olarak bir engellenmişlik atfettikleri düşünülebilir.

Boşanmış katılımcıların cinsiyet dağılımlarına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği skorlarına bakıldığında ruminasyon ve olayın değerini azaltma alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar olduğu bulunmuştur. Bu üç alt boyutta da boşanmış kadınların boşanmış erkeklerden daha yüksek puanlamalar yaptıkları görülmektedir. Literatürde stres karşısında gösterilen duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve olayın değerini azaltmanın kadınlar tarafından daha sık kullanıldığı, erkeklerin ise stres karşısında diğerlerini suçlamaya daha fazla başvurduklarını göstermiştir (Zlomke ve Hahn, 2010). Diğerlerini suçlama alt boyutunda cinsiyetler arası anlamlı bir farklılaşma bulunamamakla beraber bu alt boyutta boşanmış erkek katılımcıların daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Bu veriler ışığında bulgularımız literatürle uyumludur. Ayrıca ruminasyon alt boyutunda boşanmış katılımcıların bekar katılımcılardan anlamlı derecede farklılaştığı ve bekar katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak ruminasyona daha fazla başvurdukları görülmüştür. Literatürde bu bulguyu destekleyecek şekilde bekar bireylerin boşanmış bireylerden daha fazla ruminasyona başvurduklarına dair bir bilgi bulunamamıştır. Çalışmamızda bu alt boyuttaki anlamlı farklılaşmanın üst sınıra çok yakın olduğu düşünüldüğünde ($p=0,048$) örneklemin genişletilmesi ve katılımcı cinsiyetlerinin daha eşit dağılacak şekilde düzenlenmesi sağlandığında literatürle desteklenemeyen bu anlamlı farkın ortadan kaybolma ihtimali mevcuttur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre Üst Biliş Ölçeği-30 puanları incelendiğinde bekar katılımcıların bilişsel farkındalık alt boyutunda boşanmış katılımcılardan anlamlı derecede farklılaştığı ve boşanmış katılımcılardan daha yüksek skorlar elde ettikleri görülmüştür. Bilişsel farkındalık “aklımdan geçenlerle çok uğraşırım” gibi bireyin kendi düşünce süreçleri üzerinde devamlı olarak uğraşmasını tanımlayan olumsuz bir metakognitif süreçtir. Literatürde hiç evlenmemiş bireylerin boşanmış bireylerden bilişsel farkındalık alt boyutu gibi olumsuz metakognitif inançlarla daha fazla meşgul olduklarını destekleyen bulgulara rastlanılamamıştır. Ancak çalışmamızda bekar bireylerle boşanmış bireyler arasındaki yaş farkı göz önünde bulundurulacak olursa belirli hayat deneyimlerinin bilişsel olgunlukla ilişkili olduğu literatürde belirtilmektedir (Thorndike, 1989). Bu bağlamda farklılaşmanın olası bir sebebi bu bilgiyle açıklanabilir. Ölçekten alınan puanların boşanmış bireylerde cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde ise erkeklerin kadınlardan olumlu inançlar ve kontrol edilemezlik ve tehlike şeklinde iki alt boyutta anlamlı derecede farklılaştıkları ve daha

yüksek puan elde ettikleri görülmüştür. Ölçeğin orijinal formunda cinsiyet değişkeninin herhangi bir ÜBO-30 alt boyutundan alınacak puanlar üzerinde etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Tosun ve Irak, 2008). Bu sebeple çalışmamızda bu ölçekten alınan puanlarda cinsiyetler arası farkların görülmesi erkek katılımcı sayısı ile kadın katılımcı sayısı arasındaki farkın çok fazla olmasıyla açıklanabilir.

Algılanan Stres Ölçeğinin boşanmış katılımcılarda cinsiyet dağılımlarına göre farklılaşması incelendiğinde erkek katılımcıların daha yüksek algılanan stres puanları elde ettikleri ve kadın katılımcılardan anlamlı derecede farklılaştıkları bulunmuştur. Çalışmamızda boşanmış erkeklerin algılanan stres düzeylerinin boşanmış kadınlardan daha fazla olması, boşanmış erkeklerin özellikle babaların, çocuğun velayetinin anneye verildiği durumlarda aile sıcaklığına uzak kalmaları, kadınlara oranla boşanma sonrası yalnız yaşama durumlarının daha olası olması gibi sebeplerle açıklanabilir. Literatürde çalışmamızın bu bulgusuyla uyumlu olarak boşanma sonrasında erkeklerin daha yalnız hissettikleri belirtilmiştir (Aktaş, 2018). Ölçekten alınan puanların evli kalınan süreye göre dağılımı incelendiğinde yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunda beş yıldan uzun süre evli kalmış katılımcıların elde ettikleri puanların anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Görece daha uzun süre evli kalmış bu gruptaki bireylerin boşanmayla beraber diğer gruptaki katılımcılara göre daha büyük bir hayat değişikliğine maruz kalmış olmaları bu alt boyuttaki farklılaşmanın muhtemel bir açıklaması olarak ele alınabilir. Literatürde boşanmış bireylerde algılanan stresin arttığı (Strizzi vd., 2021) ve büyük yaşam değişimlerinin stresin yaşanmasındaki yaygın dış faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir (Omi, 2020). Ölçekten alınan puanlar, boşanmış katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre değerlendirildiğinde çocuk sahibi olmayan bireylerin stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda çocuk sahibi olan katılımcılardan daha yüksek puan aldıklarıyla ilgili anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Literatürde çocuk sahibi olmanın bireyin mutluluk seviyesini artırdığı belirtilmektedir (Myrskylä ve Margolis, 2014). Bu bilgiler ışığında çocuk sahibi olan katılımcıların daha az stres deneyimledikleri yorumu yapılabilir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanların katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımına bakıldığında boşanmış bireylerin beklenenin aksine bekar bireylerden daha yüksek puan aldıkları görülmüş ve beklenenin aksine herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır. Literatürde boşanmanın bireylerin benlik saygıları üzerinde

olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (Luciano, 2017). Çalışmamızda bekar bireyler ile boşanmış bireyler arasındaki yaş farkının fazla olması sonuçların bu bağlamda literatürle uyuşmayışını açıklayabilir. Ölçekten alınan puanlar evli kalan süreye göre karşılaştırıldığında ise 3-5 yıl arası evli kalmış katılımcıların en yüksek skora sahip oldukları ve diğer katılımcılardan anlamlı olarak farklılaştıkları görülmüştür. Literatürde doğrudan böyle bir bulguyu destekleyen bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Ölçekten en düşük puan alan gruplar sırasıyla bir yıldan az, beş yıldan fazla ve 1-2 yıl arası evli kalanlardır. Beş yıldan uzun süren evliliklerin sonlanmasıyla bireylerin hayatlarında daha büyük değişimlerin meydana geleceği ve bu durumun kısa süren evliliklere göre daha stresli olarak deneyimlenebileceği şeklindeki bir yorum kesin olmamakla birlikte bu gruptaki katılımcıların görece daha orta seviyeli uzunluklar olan 1-2 yıl ve 3-5 yıl grubundaki katılımcılardan daha düşük benlik saygısı puanları elde etmelerinin sebebine bir açıklama getirebilir. Benzer şekilde en düşük benlik saygısı puanlarını elde eden bir yıldan daha az süreyle evli kalmış grubun diğer gruplara göre muhtemelen daha istikrarsız bir evlilik sürdürüp çok kısa sürede boşanmaları sebebiyle bu bireylerin bilişsel olarak yeterli olgunluk sergileyemeyecek kişilik yapılarında dolayısıyla benlik saygıları ile ilgili problemlere sahip olabileceklerine dair bir spekülasyon yapılabilir. İleride yapılacak çalışmaların bu konuları aydınlatması umulmaktadır.

Boşanmış katılımcıların Evliliğe Yüklenen Anlam Envanteri ile çalışmada kullanılan diğer ölçekler ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarının karşılaştırmaları incelendiğinde katılımcıların benlik saygıları düzeyleri ile EYAÖ alt boyutları olan yakınlık arasında pozitif, engellenmişlik ve risk arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bu verilere göre bireylerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça evliliğe yakınlık bağlamında olumlu bir anlam atfettikleri, benlik saygısı düzeyleri azaldıkça evliliğe dair olumsuz anlamlar olarak engellenmişlik ve risk atfettikleri görülmektedir. Literatürde benzer şekilde olumlu benlik saygılarına sahip bireylerin daha yüksek ilişki doyumu sağladıkları, olumsuz benlik saygılarına sahip bireylerin ise ilişkiden aldıkları doyumun daha düşük olduğu ve benlik saygısı kavramının ilişkinin nasıl algılandığıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kolsterman, 2012). Analizlerde ÇÇÖYÖ puanları ile EYAÖ alt boyutu olan ve evliliğe yüklenen olumlu bir anlamı tanımlayan “işlevsellik” arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bu veriye göre olumsuz çocukluk yaşantıları ile evliliğin işlevsel olarak algılanması arasında ters yönlü bir ilişki mevcuttur. Literatürde bireyin

çocukluk dönemindeki aile işlevselliğinin evliliğe yönelik tutum ile korele olduğu (Carey, 2006) ve çocukluk çağı istismarı gibi erken dönem travmalarının evliliğe yönelik daha olumsuz tutum ve duygularla ilişkili olduğu (Larson ve LaMont, 2005) belirtilmiştir. BDDÖ adaptif alt boyutundaki olumlu stratejilerden kabul etme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma faktörlerinin; evliliğe yüklenen bazı olumlu anlamlar olan işlevsellik, bağlılık, çaba ve işbirliği faktörleriyle pozitif yönde ve anlamlı bir korelasyon içerisinde olduğu görülmüştür. Ayrıca olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerinin evliliğe atfedilen olumsuz bir anlam olan engellenmişlik faktörüyle negatif yönde ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Adaptif olmayan bir bilişsel duygu düzenlemesi stratejisi olan diğerlerini suçlamanın ise evliliğe atfedilen olumsuz bir anlam olan risk faktörüyle olumlu ve anlamlı bir korelasyon içinde olduğu görülmektedir. Özabacı ve diğerleri (2018), EYAÖ ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini test ettikleri çalışmalarında evliliğe yüklenen olumlu faktörlerin ilişki doyumu ile anlamlı düzeyde pozitif korelasyon gösterdiğini, evliliğe atfedilen olumsuz bir anlam olan engellenmişlik faktörünün ise ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı korelasyon gösterdiğini belirtmişlerdir. Literatürde ise adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çiftlerin olumlu başa çıkma davranışlarıyla ilişkili olduğu ve ilişki doyumunu artırdığı; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise ilişki doyumunu azalttığı belirtilmiştir (Rusu vd., 2019). Bulgularımız bu açılarından literatür ile uyumlu olmakla beraber kuramsal olarak beklenenin ve literatürde belirtilenin aksine bazı adaptif bilişsel stratejiler, bazı olumsuz evlilik inançları ile ve bazı adaptif olmayan bilişsel stratejiler de bir takım olumlu evlilik inançları ile pozitif ve anlamlı korelasyon göstermektedir. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarının birbirine uzak olması ve örneklemin çalışılan değişken sayısı için yeterince büyük olmayışı bu bulgularımızın literatürle ve kuramsal çerçeveye uyumsuz gözükmesinin sebebini açıklayabilir.

Çalışmamızda katılımcıların algılanan streslerinin; evliliğe atfedilen olumlu bir anlam olarak yakınlık faktörü ile ters yönlü, evliliğe atfedilen olumsuz anlamlar olan engellenmişlik ve risk faktörleriyle ise doğru yönlü ve anlamlı korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bu veriler ışığında boşanmış katılımcıların algılanan stres düzeyleri arttıkça evliliğe daha olumsuz anlamlar yükledikleri, algılanan stres düzeylerinin azalmasıyla birlikte ise evliliğe yönelik tutumların daha olumlu bir hal aldığı söylenebilir. Literatürde

stresin evlilik doyumunu azalttığı belirtilmektedir (Randall ve Bodenmann, 2009). Bulgularımız bu bağlamda literatürle uyumlu gözükmektedir.

Katılımcılarda ÜBÖ-30 ölçeği alt boyutlarından olumlu inançlar ve bilişsel güven faktörü evliliğe yüklenen olumsuz anlamlar olan engellenmişlik ve uyum beklentisi faktörleriyle pozitif; kontrol edilemezlik ve tehlike ile düşünceleri kontrol ihtiyacı faktörleri, yine olumsuz evlilik anlamlarıyla ilgili olan engellenmişlik ve risk faktörleriyle pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon göstermiştir. Ayrıca bilişsel güven, evliliğe yüklenen olumlu bir anlam olarak yakınlık faktörüyle anlamlı ve negatif yönde koreledir. Literatürde patolojik tarzda üst bilişsel faaliyetlerin, psikolojik bozukluk yaşayan kişilerde görülen uyum bozucu başa çıkma biçimlerinden ve işlevsiz düşünce yapılarından sorumlu olduğu belirtilmiştir (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Gwilliam vd., 2004). Evliliğe yüklenen anlam alt boyutlarından engellenmişlik ve uyum beklentisi boyutlarının ise anksiyete bozuklukları ve kaçınma davranışlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Özabacı vd., 2018). Bu verilerden yola çıkarak çalışmamızda katılımcıların uyumsuz üst bilişsel faaliyetlerinin artmasıyla birlikte evliliğe yükledikleri anlamların daha olumsuz bir hal alıyor olması literatürdeki bilgilerle uyumlu gözükmektedir.

Değişkenler arası yapısal eşitlik modeli incelendiğinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerine anlamlı etki ettiği, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise evliliğe yüklenen anlamlar üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejileri, üst bilişsel faaliyetler, benlik saygısı ve algılanan stres arasında anlamlı ve güçlü korelasyonlar mevcuttur. Üst bilişsel faaliyetler, benlik saygısı ve algılanan stres; olumsuz çocukluk yaşantılarından kısmen etkileniyor gibi görünse de evliliğe yüklenen anlam üzerinde etkili bulunmamıştır. Çalışmamızda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, evliliğe yüklenen anlamlar üzerindeki olumsuz etkisinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla gerçekleştiği saptanmıştır. Çocukluk travmaları ile bazı spesifik uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki literatürde çeşitli çalışmalar tarafından incelenmiş bir olgudur. Örneğin ebeveynleri tarafından sözel istismara uğrayan bireylerde kendini eleştirme davranışının daha sık görülebileceği (Sachs-Ericsson vd., 2006) ve bu durumun kendini suçlamayla ilgili eğilimlere yol açabileceği belirtilmiştir (Gibb, 2002). Benzer şekilde yetişkinlerde ruminasyon

davranışının çocukluk dönemindeki duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ve çocuğun fiziksel ihmali ile doğru yönlü bir ilişki içerisinde olduğu (Mansueto vd., 2021) ve çocukluk travmasına sahip bireylerde felaketleştirmeye daha fazla rastlandığı (Sansone, 2013) belirtilmiştir. Benzer bir çalışma çocukluğunda cinsel istismara uğramış kadınların uyumsuz bir bilişsel strateji olarak kendilerini ve diğerlerini suçlamaya başvurabildikleri ve kendilerini suçlamak yerine başkalarını suçlayanların daha az depresif semptomlar sergilediklerini belirtmiştir (Hoagwood, 1990). Bu bilgiler ışığında adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evliliğe yüklenen anlamı olumsuz olarak nasıl etkileyebileceğine dair bazı yorumlar yapılabilir. Örneğin bireyin strese verdiği pasif ve olumsuz bir tepki olan ruminasyonun, kişinin tekrarlayıcı bir biçimde hisleri ve problemleri üzerine kafa yorduğu maladaptif bilişsel bir strateji şeklinde tanımlandığı (Nolen-Hoeksema vd., 2008) göz önünde bulundurulacak olursa, ilişkilerinde deneyimlediği stresle ruminasyon yolu ile başa çıkmaya çalışan bireylerin evliliklerinde beliren sorunlara yönelik işlevsel çözümler bulmakta zorlanacağı düşünülebilir. Literatürde ruminasyonun ve ruminasyonun da sebep olabileceği kişiler arası geri çekilmenin, çiftlerin günlük problemlere olan uyum becerilerine ciddi anlamda zarar verebileceği belirtilmiştir (DeLongis ve Holtzman, 2005). Benzer şekilde düşüncelerini felaketleştirmeye meyilli olan kişiler, evliliğin stres yaratan yanlarını da felaketleştirme eğiliminde olabilirler. Literatürde felaketleştirmenin affetmeyi zorlaştırarak ilişkiden daha az doyum alınmasına sebep olduğu belirtilmiştir (Braithwaite, 2016). Ayrıca felaketleştirmenin azalmış cinsel doyum ile de ilişkili olduğu gösterilmiştir (Davis vd., 2017). Yaşanan olumsuzluklar için başkalarını suçlayan bireylerin de evliliklerinde beliren sorunlara adaptif çözümler bulmakta zorlanacakları muhtemeldir. Benzer şekilde bireyin olumsuz olaylarda kendini suçlama eğiliminin ilişki doyumunu azaltacağı ve olası depresif semptomları güçlendirerek bireyin daha hoşnutsuz bir evlilik deneyimi yaşamasına etki edeceği dolayısıyla evliliğe olan inancını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Literatürde kendini suçlama davranışının değersizlik duyguları ve depresyonla ilişkili olduğu (Zahn vd., 2015), depresyonun evlilikte işlevselliği olumsuz yönde etkilediği (Gabriel vd., 2010), evlilikte beliren problemlerin sorumlusu olarak bireyin eşini suçlaması ile evlilik doyumunu arasında da olumsuz bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Madden ve Janoff-Bulman, 1981). Tüm bu bilgiler ışığında, evlilikle ilişkili bilişsel süreçler ve bireylerin evliliğe dair bilgiyi algılama ve işleme biçimlerinin evliliğin işlevselliğiyle yakından ilişkili olduğu da göz önünde bulundurularak (Hall,

2006), çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerine etki ettiği, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise evliliğe yüklenen anlam üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada ele alınmış değişkenlerin ölçümü ve değerlendirilmesi form ve ölçeklerden elde edilen puanlar ile sınırlıdır. Araştırmaya dahil edilen katılımcılar bekar ve boşanmış şeklinde iki gruba ayrılmış olup ölçekler arası değerlendirme sadece boşanmış bireyler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Değerlendirme ölçekleri ile ilgili karşılaştırmaların boşanmış ve boşanmamış bireyler arasında yapılması daha genellenebilir bulguların elde edilmesini sağlayacaktır. Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçeklere ve formlara verdikleri yanıtların gerçek ve güvenilir kabul edilmesi, araştırmanın kent merkezlerinde yürütülmüş olmasından kaynaklı ülke ortalamasından daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip örneklem ile çalışılmış olması, araştırmamızın bir sınırlılığıdır. Araştırmanın veri toplama sürecinin pandemi döneminde gerçekleştirilmiş olması sebebiyle hedeflenenden daha küçük bir örneklem grubuyla çalışmak durumunda kalınmıştır. Araştırmadaki değişken sayısı düşünüldüğünde örneklemin yeterince geniş olmamasının sonuçların genellenebilirliğini etkilediği düşünülmektedir. Ülkedeki ortalama evlenme yaşının nispeten genç olması sebebi ile boşanmış ve hiç evlenmemiş katılımcılar arasında yaş farkının fazla bulunması ve katılımcıların cinsiyet dağılımlarının birbirine yakın olmaması araştırmamızın sınırlılıklarıdır. Gruplar arası yaş farkının daha az olduğu ve cinsiyetler arası dağılımların eşit ya da birbirine daha yakın olduğu bir örneklem ile çalışılmasının sonuçların bazılarında farklılık yaratabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak çalışmamızda boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, benlik saygısı, üst bilişler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu maksatla hiç evlenmemiş ve boşanmış bireylerden alınan verilerin istatistiksel analizi yapılmıştır. Çalışmanın bulguları neticesinde boşanmış bireylerin evliliğe yükledikleri anlamın hiç evlenmemiş bireylere göre daha olumsuz olduğu, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerine anlamlı etkide bulunduğu, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de evliliğe yüklenen anlamlar üzerinde etkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Üst bilişsel faaliyetler, benlik saygısı ve algılanan stresin; çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarından kısmen etkilenmekle beraber evlilik inançları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejileri, üst bilişler, benlik saygısı ve algılanan stres arasında güçlü korelasyonlar bulunmuştur. Çalışmamızda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının evliliğe yüklenen anlamlar üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla gerçekleştiği saptanmıştır.

Öneriler

Araştırmamızda katılımcılar hiç evlenmemiş ve boşanmış şeklinde iki gruba ayrılmışlar fakat ölçekler arası değerlendirme yalnızca boşanmış bireyler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda değerlendirmeye hiç evlenmemiş bireylerin de dahil edilmesi, cinsiyet dağılımı açısından daha eşit dağılmış daha büyük bir örnekleme çalışarak farklı sosyodemografik değişkenlerin de eklenmesi ile daha genellenebilir bulguların elde edileceği düşünülmektedir. Araştırmamızda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evliliğe yüklenen anlamlar üzerindeki etkisi düşünüldüğünde; ruh sağlığı uzmanları tarafından bireylere adaptif bilişsel başa çıkma stratejileri konusunda psikoeğitim verilmesinin, bireylerin mevcut ve gelecekteki evliliklerinden alacakları doyumu artırmaları adına yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca evlilik ve boşanma konularında bireylerin genel olarak bilinçlendirilmesi, bu kavramları daha doğru ve öznel algılayabilmesi için ilgili eğitimlerin verilmesi, bireylerin evliliği daha gerçekçi bir şekilde anlamlandırmalarına fayda sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- A Presentation for Mental Health Professionals: Understanding Adverse Childhood Experiences and Self-Esteem | Adler Graduate School.* (2017). Alfredadler.Edu.
- Acar, H. (1998). Ankara’da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğü’ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aghajanian, A., Tashakkori, A., & Mehryar, H. A. (1996, March). Attitudes toward marriage, fertility and labor market participation among adolescents in Iran. In *annual meeting of the Population Association of America, New Orleans, LA, USA*.
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2009). Boşanma Nedenleri Araştırması. Ankara.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2).
- Akfirat, O. N. (2020). Investigation Of Relationship Between Psychological Well-Being, Self Esteem, Perceived General Self-Efficacy, Level Of Hope And Cognitive Emotion Regulation Strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9).
- Akpınar, B. (2011). Biliş Ve Üstbiliş (Metabiliş) Kavramlarının Zihin Felsefesi Açısından Analizi *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(4), 353-365,
- Aksan, Gamze (2016). Evlilik ve Ayrılma: Ailenin Kurulması ve Sona Ermesi(Editör: Mustafa Aydın), *Sistemik Aile Sosyolojisi*, Konya: Çizgi Kitabevi, 145-161.
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi: İstanbul Örneği *İmgelem* , 2 (2) , 29-57 .
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın erkekler üzerindeki etkisi: İstanbul örneği. *İmgelem*, 2(2), 29-57.

- Aktürk, A.O. ve Şahin, İ. (2011). Üstbiliş ve Bilgisayar Öğretimi, Selçuk Üniversitesi *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 383-407
- Al Gharaibeh, F., & Bromfield, N. F. (2012). An analysis of divorce cases in the United Arab Emirates: A rising trend. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(6), 436-452.
- Alipour, O., Azizi, B., ve Radpey, L. (2015). Study of the Relationship between Social Capital and Urban Development (Case Study: Sardasht). *International Journal of Zoological Research*, 11, 71-75.
- AlShawi, A. F., & Lafta, R. K. (2014). Relation between childhood experiences and adults' self-esteem: A sample from Baghdad. *Qatar medical journal*, 2014(2), 82–91.
- AlShawi, A. F., ve Lafta, R. K. (2015). Relation between childhood experiences and adults' self-esteem: A sample from Baghdad. *Qatar medical journal*, 2014(2), 14.
- Altıntaş, E. (1989). Öğretmen Yetiştiren Fakülte Öğrencilerinin Benlik ve Mesleki Benlik Kavramları Arasındaki Bağdaşım Düzeylerinin Etkileyen Bazı Faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altunay A, ve Öz F. (2006) Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 131, 46-59
- Aluş, Y., ve Selçukkaya S. (2015). “Türk Ailesinde Mutluluk Algısı Ve Değerleri”, *Sosyal Ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-175.
- Amato, P. R., & Booth, A. (1997). *A generation at risk*. Harvard University Press.
- Amato, PR. (1986). Marital conflict, the parent-child relationship and child self-esteem. *Fam Relation*; 35:403-410.
- Arıkan, Ç. (1992). Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik Ve BoşAnma. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Arpacı, F., ve Tokyürek, Ş. (2012). Boşanmış Bireylerin Yeniden Evlilik Konusundaki Görüşlerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 31 (6).

- Ataman Temizel, Ece ve İhsan Dağ (2014). “Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler”. Klinik Psikiyatri Dergisi, C. 17, S. 1, s. 7-18.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, O. (2012). Ebeveynleri boşanma sürecinde olan 9-12 yaş grubundaki çocukların boşanmaya uyum düzeylerinin incelenmesi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 1 (1):35-51.
- AYDIN, O., & Baran, G. (2010). Toplumsal değişme sürecinde evlenme ve boşanma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 117-126.
- Bacanlı, H. (2001). Mate preferences. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(15), 7- 16.
- Bal, F. ve Gülgör, F. (2019). Evli Bireylerde Çocukluk Çağı Travmanın İncelenmesi Investigation Of Childhood Trauma In Married Individualsocial, *Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5 (16), 304-313
- Baltaş, Zuhale ve Acar Baltaş (1989). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi, Baran, M. (2013). Kadınlara verilen iletişim çatışmaları eğitiminin evlilik doyumu üzerine etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum. Basım.
- Barikani, A., Ebrahim, S. M., & Navid, M. (2012). The cause of divorce among men and women referred to marriage and legal office in Qazvin, Iran. *Global journal of health science*, 4(5), 184.
- Battal Ahmet (2008) Boşanma Sebepleri (Bilimsel Araştırma Nihai Raporu), Proje Yürütücüsü: Prof. Dr., Proje Yılı: 1988, ADAG (Akademik Araştırma Dayanışma ve Geliştirme Vakfı), İstanbul

- Baucom, D. H., Epstein, N., Rankin, L. A., & Burnett, C. K. (1996). Assessing relationship standards: the inventory of specific relationship standards. *Journal of Family Psychology*, 10(1), 72.
- Baum, N., Rahav, G., ve Sharon, D., 2005. Changes in the self concepts of divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*. (43) 1-2, pp. 47-67.
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R., & Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and social psychology review*, 5(3), 242-273.
- Baumeister, R.F. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1–44.
- Baysal, Z. N., Ayvaz, A. Çekirdekçi, S., Malbeği, F. (2013). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Üstbilişsel Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Sayı*, 37(1), 68-81
- Beam, C. R., Dinescu, D., Emery, R., & Turkheimer, E. (2017). A Twin Study on Perceived Stress, Depressive Symptoms, and Marriage. *Journal of health and social behavior*, 58(1), 37–53
- Beam, C. R., Dinescu, D., Emery, R., & Turkheimer, E. (2017). A Twin Study on Perceived Stress, Depressive Symptoms, and Marriage. *Journal of health and social behavior*, 58(1), 37–53.
- Bethell Kay Vonne, L. (2010). The impact of parental divorce on college student's perception of current and marital relationships. Unpublished master's thesis. Miami University Oxford, Ohio. USA.
- Bilecen, N. (2007). Yakın İlişkilerde Stres Ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives 'tale. *Emotion*, 14(1), 130.

- Blumstein, P., & Schwartz, P. (1983). *American couples*. Morrow.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping marital quality and well-being: A two-year longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 20, 485-493.
- Bohannon, P. (1970). The six stations of divorce. Divorce and after Paul Bohannon (Ed), Garden City, New York, Doubleday and Company, Inc., s.33-62.
- Borkowski, J. G., Johnston, M. B., & Reid, M. K. (1987). Metacognition, motivation, and controlled performance. *Handbook of cognitive, social, and neuropsychological aspects of learning disabilities*, 2, 147-174.
- Bowlby, John (2012). Bağlanma, SOYLU, (Çev.: Veli Tuğrul), İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boyer-Pennington, M. (2001). Student's expectations and optimism toward marriage as a function of parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 34, 71-87
- Bozkurt, T., v.d., Stres, T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2010.
- Bradbury Thomas N., Frank D. Fincham, and Steven R. H. Beach. 2000. "Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A decade in Review.
- Braham, B.J. (1998). Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek. (Çev. Diker, V.G.). İstanbul: Hayat Yayınları
- Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2016). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 94, 237-246.
- Brannigan, K. (2020). *The effects of childhood trauma on romantic support and adult problem behavior*. JMU Scholarly Commons.
- Broman, C. L. (1993). Social relationships and health-related behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(4), 335-350.

- Browne, C. ve Winkelman, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6), 684–697.
- Buck, A. A., & Neff, L. A. (2012). Stress spillover in early marriage: The role of self-regulatory depletion. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 698–708.
- Bulut Doğan, Asan N , , A . (2020). Evli Bireylerin Aile Yaşam Döngüsü Basamaklarında Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3 (1) , 61-78 .
- Bulut, N. D., ve Aşkın, A. (2020)Evli Bireylerin Aile Yaşam Döngüsü Basamaklarında Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3(1), 61-78.
- Burleson, B.R. ve Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skills and marital satisfaction: some moderating effects, *Journal of Marriage and Family*, 59 (4), 884-902.
- Busby, M. D., Walker, C. E., ve Holman, B. T. (2011). The Association of Childhood Trauma With Perceptions of Self and The Partner in Adult Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 18 (4), 547-561.
- Cameron, LD., Carroll, P., ve Hamilton, WK. (2018). Evaluation of an intervention promoting emotion regulation skills for adults with persisting distress due to adverse childhood experiences. *Child Abuse Neglect*, 79:423-33.
- Canatan, Kadir ve Yıldırım, Ergün (2013), Aile Sosyolojisi, Genişletilmiş 4. Baskı, İstanbul: Açılım Kitap.
- Canel, A. N. (2012). Evlilik ve Aile Hayatı, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Nakış Ofset, İkinci baskı, İstanbul,
- Carey, K. M. (2006). *Effects of childhood family environment on marital attitudes*. Truman State University.
- Çelebi, Vedat (2008). S. Kierkegaard ve J.P. Sartre'ın Varoluşçuluk Anlayışlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çelen, M. (2011). “Türkiye’de Boşanma Olgusu ve Boşanma Çeşitleri” <http://www.manevisosyalhizmet.com/wp-content/uploads/2011/06/turkiyede-bosanma.pdf> (Erişim 20 Mayıs 2020).
- Cemiloğlu, M., ve Oğur, Erol (2016). Okuma öğretiminde biliş ve üst-biliş stratejileri. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 46-53.
- Cevher, F. N., Buluş, M., (2007). Benlik Kavramı Ve Benlik Saygısı Önemi Ve Geliştirilmesi, *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52–64.
- Ceviz, F.H. (2009). Orta Yağ Ve Yağlılıkta Dindarlık, Mistik Tecrübe Ve Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Chen, H., Zhao, X., Zeng, M., Li, J., Ren, X., Zhang, M., Liu, Y., & Yang, J. (2021). Collective self-esteem and perceived stress among the non-infected general public in China during the 2019 coronavirus pandemic: A multiple mediation model. *Personality and Individual Differences*, 168, 110308.
- Cihangir Çankaya, Z, Canbulat, N . (2017). Orta Çocukluk Döneminde Umut ve Ebeveynlere Güvenli Bağlanma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 0 (44) , 1-20 .
- Clarkberg, M., ve Moen, P. (2001). Understanding the time-squeeze: Married couples ’ referred and actual workhour strategies. *American Behavioral Scientist*, 44, 1115-1136.
- Cleek M.G. ve Pearson T. A. (1985). Perceived causes of divorce: An analysis of interrelationships. *J Marriage Fam*, 47, 179-183.
- Coates, B. A. (2008). Divorce with Decency. United States of America: University of Hawaii Press, Versa Press.
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006 and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of Health Social Behavior*, 24, 385-396.

- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, S. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24:385-96.
- Collange, C. 1996. Boşanma Salgını (Çeviren: S. Akten). Doruk Yayıncılık, İstanbul.
- Colman, R. A., & Widom, C. S. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: a prospective study. *Child abuse & neglect*, 28(11), 1133–1151.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Coopersmith, S. (1974). The Antecedents of Self-esteem. San Francisco: W.H. Freeman (çalışmanın ilk basım tarihi, 1967).
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(4), 215-229.
- Davey, A., Fincham, F. D., Beach, S. R. H. Ve Brody, G. H. (2001). Attributions in Marriage. Examining the Entailment Model in Dyadic Context. *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 721-734.
- Davis, S., Ferrar, S., Sadikaj, G., Binik, Y., & Carrier, S. (2017). Shame, catastrophizing, and negative partner responses are associated with lower sexual and relationship satisfaction and more negative affect in men with Peyronie's disease. *Journal of sex & marital therapy*, 43(3), 264-276.
- de Vaus, D. A. (2002). Marriage and mental health. *Family Matters*, (62), 26-32.
- Demir, Ali Hikmet (2002). “İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Ankara

- Demir, Y. & Durmuş, E (2015). ‘‘ Uzun Evlilikler: Bir Yastıkta Kırk Yıl’’, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt 8, Sayı 36.
- Demo, D. & Fine. M. (2009). Beyond the average divorce. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Doğan, E. (1998). Evli Boşanmışlarda Yalnızlık, Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Ğnancı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Doğan, İ. (2009), Dünden Bugüne Türk Ailesi Sosyolojik Bir Değerlendirme. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Atatürk Kültür Merkezi Yayını, Ankara
- Dönmez, A. (1992). ‘‘Bilişsel Sosyal Şemalar’’, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi, 14: 131-146
- Dorresteijn, S., Gladwin, T. E., Eekhout, I., Vermetten, E., & Geuze, E. (2019). Childhood trauma and the role of self-blame on psychological well-being after deployment in male veterans. *European journal of psychotraumatology*, 10(1), 1558705.
- Dostal, C., & Langhinrichsen-Rohling, J. (1997). Relationship-specific cognitions and family-of-origin divorce and abuse. *Journal of Divorce & Remarriage*, 27(3-4), 101-120.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(5), 715.
- Ekinci, S., ve Kandemir, H. (2015). Childhood trauma in the lives of substance-dependent patients: The relationship between depression, anxiety and self-esteem. *Nord J Psychiatry*, 69:249-253
- Ekinci, Suat & Kandemir, Hasan. (2014). Childhood trauma in the lives of substance-dependent patients: The relationship between depression, anxiety and self-esteem. *Nordic journal of psychiatry*. 69. 1-5. 10.3109/08039488.2014.981856.
- Erdim, L ve Ergün, A (2016). Boşanmanın Ebeveyn ve Çocuk Üzerindeki Etkileri The Effects of Divorce on Parents and Children, *HSP*, 3(1):78-84

- Erikson, H. E. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (T. B. Üstün ve V. Şar, Çev.). Ankara: Birey ve Toplum Yayınları
- Erşan, E.E; Doğan, O; Doğan, S. (2009) Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 35-42.
- Esfandyari, B., Baharudin, R., ve Nowzari, L. (2009). Background of inter-parental conflicts and internalizing behaviour problems among adolescents. *European Journal of Scientific Research*, 37:599–607.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 64(3), 442.
- Fine, M. A., & Harvey, J. H. (Eds.). (2013). *Handbook of divorce and relationship dissolution*. Psychology Press.
- Finkelhor, D., Turner, H., Ormrod, R., Hamby, S., ve Kracke, K. (2009). National Survey of Children exposure to Violence. US Department of Justice, Office of Juvenile Justice.
- Firoozi M, Biranvandi M. Integrate Metacognition for cognitive emotional regulation in patients with cardiovascular disease . *yafte*. 2018; 20 (2) :93-102
- Flavell, J. H. (1979). Metacognitive and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive Developmental Inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.

- Flavell, J. H. (1985). *Cognitive Development*, Englewood Cliffs. NY: PrenticeHall Inc.
- Folayan, M. O., Oginni, O., Arowolo, O., & El Tantawi, M. (2020). Association between adverse childhood experiences, bullying, self-esteem, resilience, social support, caries and oral hygiene in children and adolescents in sub-urban Nigeria. *BMC Oral Health*, 20(1).
- Forste, R. Ve Heaton, T.(2004). “The Divorce Generation:Well-Being, Family Attitudes,and Socioeconomic Consequences of Marital Disruption”. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41/1, 95- 114.
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M. & Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress, and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 715-735.
- Gabriel, B., Beach, S. R., & Bodenmann, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy*, 41(3), 306-316.
- Gaensbauer T., & Siegel, H. (1995). Therapeutic approaches to posttraumatic stress disorder in infants and toddlers. *Infant Mental Health Journal*, 16(4), 292-305.
- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I. M., & Darviri, C. (2016). A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem. *Psychology*, 07(05), 687–694.
- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I. M., & Darviri, C. (2016). A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology*, 7(5), 687-694.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.

- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2002). CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC V.O.F.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2004). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, 25(6), 603-611
- Gençtan, E. 2003. Psikodinamik Psikiyatri Ve Normal Dışı Davranışlar. Remzi Yayınevi, 288 s., Ankara.
- Gentile, B. ve diğ. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A metaanalysis. *Review of General Psychology*, 13, 34-45
- Giddens, A. 2000. Sosyoloji (Çeviren: K. Özel, O. Turhan ve B. Bayar). Ayraç Yayınevi, 674 s., Ankara.
- Gottman, J. (1990). Finding the laws of close personal relationship. *Methods of Family Research*, 1, 249-263.

- Gourgey, A. F. (1998). Metacognition in basic skills instruction. *Instructional Science*, 26, 81-96.
- Gözeler, P. S. (2018). Algılanan stres düzeyi ve ilişkilerde yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkisi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Grady, K. L., Andrei, A. C., Li, Z., Rybarczyk, B., White-Williams, C., Gordon, R., ve McGee Jr, E. C. (2016). Gender differences in appraisal of stress and coping 5 years after heart transplantation. *Heart & Lung*, 45(1), 41-47.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation içinde* (1-49). New York: Guilford Press.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 91-109
- Güler, AN.(2019). Evli ve Boşanmış Bireylerin Yaşam Kaliteleri, Kaygı Düzeyleri ve benlik Saygılarının Karşılaştırılması. *Bahçeşehir Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*.
- Gunduz, A., Gundogmus, I., Engin, B., İşler, A., Sertcelik, S., & Yasar, A. (2019). Effects of adverse childhood events over metacognitions, rumination, depression and worry in healthy university students. *Annals of Medical Research*, 0, 1.

- Gunduz, A., Gundogmus, I., Engin, B., İşler, A., Sertcelik, S., & Yasar, A. (2019). Effects of adverse childhood events over metacognitions, rumination, depression and worry in healthy university students. *Annals of Medical Research*, 0, 1.
- Gündüz, A., Yaşar, A.B., Gündoğmuş, İ., Savran, C., ve Konuk, E. (2018). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması,
- Güner Kargın, Z. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu İle İlişkisi Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Güngör Houser, A. (2009). Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Gürel, Ö. 2007. Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güven, N. (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Hagen, R., Hjemdal, O., Solem, S., Kennair, L.E.O., Nordahl, H.M., Fisher, P., Wells, A., 2017. Metacognitive therapy for depression in adults: a waiting list randomized controlled trial with six months follow-up. *Front. Psychol.* 8:1–10.
- Hall, S. S. (2006). Marital meaning: Exploring young adults' belief systems about marriage. *Journal of family issues*, 27(10), 1437-1458.
- Hanson TL, Mc Lanahan SS, Thomson E (1998) Windows on Divorce: Before and After. *Soc Sci Res*, 27: 329-349
- Haviland, W. A., & Prins, H. E. (2016). Cultural anthropology: The human challenge. Cengage Learning.

- Hawkins, A. J., Willoughby, B. J., & Doherty, W. J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(6), 453-463.
- Hawkins, D.N. ve Booth, A. (2005). Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 445- 465.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
- Herrenkohl, TI., Kosterman, R., Hawkins, JD., ve Mason, WA. (2009). Effects of growth in family conflict in adolescence on adult depressive symptoms: Mediating and moderating effects of stress and school bonding. *Journal of Adolescent Health*, 44:146–152.
- Hıdıroğlu, Ç. N. (2018) Üstbiliş Kavramına Ve Problem Çözme Sürecinde Üstbilişin Rolüne Eleştirel Bir Bakış Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 32 (7).
- Hoagwood, K. (1990). Blame and adjustment among women sexually abused as children. *Women & Therapy*, 9(4), 89-110.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513.
- Horwitz, A. V., White, H. R., & Howell-White, S. (1996). The use of multiple outcomes in stress research: A case study of gender differences in responses to marital dissolution. *Journal of health and social behavior*, 278-291.
- <https://tr.euronews.com/2020/01/06/turkiye-ve-avrupa-ulkelerinde-bosanma-oranlari-ne-durumda> (Erişim Tarihi 21 Mayıs 2020).
- İbrahimoğlu, D. (2004), Evlilikte Doğru Seçim ve Ailede Mutluluk (1. baskı). Hayat Yayınları, İstanbul.
- Idstad, M., Torvik, F. A., Borren, I., Rognmo, K., Røysamb, E., & Tambs, K. (2015). Mental distress predicts divorce over 16 years: the HUNT study. *BMC Public Health*, 15(1), 1-10.

İlgar, Şengül (2004), Evlilik Birlikteliğinin Bozulması-Boşanma, Evlilik Okulu, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Issues, 21:78-99.

James W, (1990) Consciousness Of Self. Principles Of Psychology (Çeviri Editörleri:Michael GJ, Tracy BH), New Jersey, ss. 291-299,

Johnson, G. (2009). We've heard this before: The legacy of interracial marriage bans and the implications for today's marriage equality debates. *Vermont Law Review*, 34, 277 – 289

Johnson, V. I. (2011). Adult children of divorce and relationship education: Implications for counselors and counselor educators. *The Family*, 19(1), 22-29.

Jones, G. D., & Nelson, E. S. (1996). Expectations of marriage among college students from intact and non-intact homes. *Journal of Divorce and Remarriage*, 26, 171-189.

Joormann, J., Yoon, K., Siemer, M. (2010) Cognition and emotion regulation. In: Kring A, Sloan D, editors. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press; 174–203.

Kahraman, S. (2016). Boşanma sonrasında genç-ebeveyn ilişkilerinin sürdürülmesi ve öğrencinin akademik başarısına etkisi (Afyon ili örneği). Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi:Konya.

Kalia V, Knaft K (2020) Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PLoS ONE* 15(6): e0235412.

Kalia, V., & Knaft, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PloS one*, 15(6), e0235412.

Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2014). Adverse childhood experiences: towards a clear conceptual meaning. *Journal of advanced nursing*, 70(7), 1489-1501.

- Kalmijn, M., & Monden, C. W. (2006). Are the Negative Effects of Divorce on Well-Being Dependent on Marital Quality?. *Journal of marriage and family*, 68(5), 1197-1213.
- Kamalinasab, Z., & Mohammadkhani, P. (2018). A Comparison of Self-Compassion and Self-Esteem Based on Their Relationship with Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies. *Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 9–20.
- Karakelle, S. (2012). Üst Bilişsel Farkındalık, Zekâ, Problem Çözme Algısı ve Düşünme İhtiyacı Arasındaki Bağlantılar, *Eğitim ve Bilim*, 37, 164
- Karney B.R., ve Bradbury T.N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (5), 1075-1092.
- Kaufman, G., & Taniguchi, H. (2010). Marriage and happiness in Japan and the United States. *International Journal of Sociology of the Family*, 25-48.
- Kaya T. (2009). İstanbul’da Yaşayan Boşanmış Kadın ve Erkeklerin Boşanma Deneyimleri. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. T.C. Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antropoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Kayma-Güneş, D. (2007). Boşanma Surecindeki Eslerin Aile İçi İlişkileri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kelly J. B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: a decade review of research. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(8), 963–973. <https://doi.org/10.1097/00004583-200008000-00007>
- Kerrie N. Kardatzke, ‘‘Perceived Stress, Adult Attachment, Dyadic Coping, and Marital Satisfaction of Counseling Graduate Students’’ (PhD diss., University of North Carolina at Greensboro, NC, 2009), 57.
- Keskin, G.S. (2013). Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres Ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Khatib, S. A., "Satisfaction with life, Self-esteem, gender and marital status as predictors of depressive symptoms among United Arab Emirates college students," *International Journal of Psychology and Counselling*, 5(3):53-61, (2013)
- Kılınç, F. E. (2013). Investigation of the Relationship between Self-esteem and Metacognitive Awareness Level of 9th Grade Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106, 1622–1628.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 913.
- Kleitman, S., & Stankov, L. (2005). Self-confidence and metacognitive processes. *Zbornik Instituta Za Pedagoska Istrazivanja*, 37(1), 45–69.
- Kleitman, S., & Stankov, L. (2007). Self-confidence and metacognitive processes. *Learning and Individual Differences*, 17(2), 161–173.
- Kliwer, W., & Sandler, I. N. (1992). Locus of Control and Self-Esteemas Moderators of Stressor-Symptom Relations in Children and Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.
- Klosterman, M. (2012). Self-esteem and relationship perception. *Ursidae: The Undergraduate Research Journal at the University of Northern Colorado*, 2(2), 7.
- Koball, H. L., Moiduddin, E., Henderson, J., Goesling, B., & Besculides, M. (2010). What do we know about the link between marriage and health?.
- Koç, M., Sezer, A., Balçın, M., Turhan, H., Polat, Ü., & Bölükbaş, O. (2007). University students 'attributes about marriage concept. *Bayburt University Education Faculty Journal*, 2(2), 110-123.
- Koç, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde Depresyonun çocukluk çağı travmaları, bağlanma Ve üstbiliş çerçevesinde İncelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

- Koçyiğit-Özyiğit, M. (2017). The meaning of marriage according to university students: A phenomenological study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(2), 679-711.
- Körük, S., Özabacı N., ve Kara, A. (2018). Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 8(50): 235-259.
- Kring Ann ve Sloan Denise (2009) *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, Guilford Press
- Kulik, L., & Heine-Cohen, E. (2011). Coping resources, perceived stress and adjustment to divorce among Israeli women: Assessing effects. *The Journal of Social Psychology*, 151(1), 5-30.
- Kurdek, L. A. (1992). Dimensionality of the Dyadic Adjustment Scale: Evidence from heterosexual and homosexual couples. *Journal of Family Psychology*, 6(1), 22.
- Kuzgun, Y. 2002. *Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. 12.Baskı, ÖSYM Yayınları, s.146-156, Ankara.
- LaRossa, R., & Reitzes, D. C. (2009). Symbolic interactionism and family studies. In *Sourcebook of family theories and methods* (pp. 135-166). Springer, Boston, MA.
- Larson, J .H. (2002). *The Great Marriage Tune-Up Book*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Larson, J. H., & LaMont, C. (2005). The relationship of childhood sexual abuse to the marital attitudes and readiness for marriage of single young adult women. *Journal of Family Issues*, 26(4), 415-430.
- Larson, J. H., & Thayne, T. R. (1999). Marital attitudes and personal readiness for marriage of young adult children of alcoholics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 16(4), 59-73.
- Larson, J. H., Benson, M. J., Wilson, S. M., & Medora, N. (1998). Family of origin influences on marital attitudes and readiness for marriage in late adolescents. *Journal of Family Issues*, 19(6), 750-768.

- Lawrence, D. (2000). Building Self- Esteem With Adults Learners. Chapman Publishing Ltd.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes: The Problem of Confounded Measures. *American Psychologist*, 40(7), 770- 785
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. Appleyve, M. H., Trumbull, R. (Ed.), Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives (ss. 63-80). New York: Plenum
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Ch'ongsonyonghak yongu*, 23(10), 29.
- Levenson, R. (1994). Human emotion: A functional view, Edt: Ekman ve R. Davidson, The Nature of Emotion: Fundamental Questions, Oxford University Press, New York,
- Liang, B., Williams, M. L., ve Siegel, A. J. (2006). Relational Outcomes of Childhood Sexual Trauma in Female Survivors: A Longitudinal Study. *Journal of Interpersonal Violence*, 21 (1), 42-57.
- Lindboe, I. H. (2014, January 28). *The relation between adverse childhood experiences and attachment-related anxiety and avoidance in adult romantic relationships: A study of pregnant Norwegian women*.
- Lindsay Chase-Lansdale, E. M. (2014). The impact of divorce and life-span development: short and long term effects. D. L. Paul B. Baltes içinde, Life-Span Devevelopment and Behavior (s. 107-142). New York: Psychology Press.
- Livingston, J. A. (2003). Metacognition: An Overview.

- Lizvance, Ş. (2005). Türkiye ve Makedonya'daki Türk Asıllı Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Madden, M. E., & Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, control, and marital satisfaction: Wives' attributions for conflict in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 663-674.
- Mansueto, G., Cavallo, C., Palmieri, S., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., & Caselli, G. (2021). Adverse childhood experiences and repetitive negative thinking in adulthood: a systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Mansueto, M., Caselli, G., Ruggiero, G. M. ve Sassaroli, S. (2019). Metacognitive beliefs and childhood adversities: an overview of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 24(5), 542-550.
- Martin, P. D., Specter, G., Martin, D. ve Martin, M. (2003). Expressed Attitudes of Adolescents Marriage and Family Life. *Adolescence*, 38 (150), 359-367
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.
- Mbosowo, D. (1994). The extent and rate of divorce in Plateau State, Nigeria 1980 to 1988. *Journal of divorce & remarriage*, 21(3-4), 147-170.
- Miller, P. H. (2008). Gelişim Psikolojisi Kuramları (Z. Gültekin, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Mohammadi, B. V& Soleymani, A. (2017). "Early Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction as Predictors of Marital Commitment", *International Journal Of Behavioral Sciences*, Cilt 11, Sayı 1, Ss.16-22.
- Moxnes K (2000) Barriers to divorce when are they effective? When are they not? *J Fam*
- Myers, S. G. ve Wells, A. (2015). Early trauma, negative affect, and anxious attachment: The role of metacognition. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28, 634-649.

- Myrskylä, M., & Margolis, R. (2014). Happiness: Before and after the kids. *Demography*, 51(5), 1843-1866.
- Neff, L.A., & Karney, B. (2004) How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage, *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30 (2) 134-148.
- Nguyen, P. T., Karney, R. B., ve Bradbury, N. T. (2017). Childhood Abuse and Later Marital Outcomes: Do Partner Characteristics Moderate The Association? *Journal of Family Psychology*, 31 (1), 82-92.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., ve Larson, J. (2000). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Noller, P. ve Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and The Family*, 52, 832-843.
- Noller, P.; Feeney, J.A. (2002) "Communication, Relationship Concerns and Satisfaction in Early Marriage" Stability and Change in Relationships. (Edt.: Harry T. Reis) Cambridge University Press, New York
- Oates, R. K. (1984). Personality development after physical abuse. *Archives of Disease in Childhood*, 59, 147-50.
- Oberst, U. E., & Stewart, A. E. (2003). Adlerian psychotherapy. An advanced approach to Individual Psychology. New York, NY: Routledge
- Oman, R. F., ve King, A. C. (2000). The effect of life events and exercise program format on the adoption and maintenance of exercise behavior. *Health Psychology*, 19(6), 605.
- OMI, R. F. K. P. E. (2020). Stress: Its Causes and Management. *JOS STUDIES*, 28.
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(3), 123 – 143.
- Öngen, D. E. (2010). The Relationships Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Aggression Among Turkish Adolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20, 99-108.
- Öngen, E. D. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissıve behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Oppenheimer, V. K. (1994). Women's rising employment and the future of the family in industrial societies. *Population and development review*, 293-342.
- Orth, U., ve Robins, R. W. (2014) The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*; 23(5): 381-387
- Özabacı, N. Körük, S. ve Kara, A. (2018). Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeğinin (EYAÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, 27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi, 18-22 Nisan 2018, Bildiri Özetleri
- Özdemir, B.E. ve Arık, S. (2018). Çocukların Üstbilişsel Farkındalıkları ile Sürdürülebilir Kalkınmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi, *ESTÜDAM Eğitim Dergisi*, 3(1), 12-14.
- Özel, Y., ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük Yaşam Ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri Ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Özgüven, İ.E. (2017). Evlilik ve Aile Terapisi. 4.Bs. Ankara: Nobel Akademi.
- Özkaya, C. (2016). Türkiye’de aile (Ailenin Yapısal Özellikleri, İşlevleri ve Değişimi). İstanbul:Sekam Yayınları.
- Özmen, S. K. (2011). Üniversite öğrencilerinin üst biliş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 145-160.

- Özsoy, G. (2008). ÜSTBİLİŞ, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Güz 2008, 6(4), 713-740
- Park, M., Park B. H. (2013). Influence Of Acculturative Stress Of Married Migrant Women On Marriage Satisfaction: The Mediating Effect Of Problem-Solving Ability And Information Support, *Asian Social Work And Policy Review*, 7, 44–60.
- Pearlin LI, Schooler C (1978) The Structure Of Coping. *J Health Soc Behav* 19: 2-21.
- Pechtel P., & Pizzagalli D. A. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: An integrated review of human literature. *Psychopharmacology*, 214(1), 55–70.
- Perry, B. D., Pollard, R. A., Blakley, T. L., Baker, W. L., & Vigilante, D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and "use-dependent" development of the brain: how "states" become "traits". *Infant Mental Health Journal*, 16(4), 271-291.
- Piekarska J. (2020). Determinants of Perceived Stress in Adolescence: The Role of Personality Traits, Emotional Abilities, Trait Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Self-Esteem. *Advances in cognitive psychology*, 16(4), 309–320.
- Pledge, D. S. (1992). Marital Separation/Divorce: A Review Of Individual Responses To A Major Life Stressor. *Journal Of Divorce And Remarriage*. 17(3/4).
- Ramos-Cejudo, J., & Salguero, J. M. (2017). Negative metacognitive beliefs moderate the influence of perceived stress and anxiety in long-term anxiety. *Psychiatry Research*, 250, 25–29.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105-115.
- Razı, G.S; Kuzu, A; Yıldız, A.N; Ocakcı, A.F; Arifoğlu, B.Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma. *Preventive Medicine Bulletin*, 8 (1), 17-26

- Riccardi, I., Bilotta, E., Leone, L., Nicolò, G., Procacci, M., Semerari, A., & Carcione, A. (2020). Adverse experiences in childhood: Association with metacognition, personality disorders and distress. *Journal of Psychopathology*, 26(1), 46–53.
- Rivers, W. P. (2001). Autonomy At All Costs: An Ethnography Of Metacognitive Selfassessment And Self-Management Among Experienced Language Learners. *The modern language journal*, 85(2): 279-290.
- Rıza, S. Ö (2016) Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları Ve Evlilik Doyumları İle İlişkisinin İncelenmesi Işık Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi
- Roddenberry, A., & Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 353-370.
- Roque, L., Verissimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. *Infant Behavior and Development*, 34, 617-626.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-İmage*. New Jersey: Princeton University Press
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self*. NY: Basic Books.
- Rosenberg, Morris (1965) *Society And The Adolescent Self İmage*, Princeton Universty ,Press, Princeton,
- Ross A. (1994) Thompson, Emotion Regulation: A Theme İn Search Of Definition, *Monographs Of The Society For Research İn Child Development*, 59.2- 3.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059-1078.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. (Çec. Fatma Zengin). (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2018). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359–376.
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359-376.
- Sabatelli, R. M., & Pearce, J. (1986). Exploring marital expectations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3(3), 307-321.
- Salami, OS. (2010). Moderating effect of resilience, self-esteem, and social support on adolescents 'reactions to violence. *Asian Social Science*, 6(12).
- Sanford, L. T., ve Donovan, M. E. (1984). Women and Self-Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves. Penguin Books
- Sansone, R. A., Watts, D. A., & Wiederman, M. W. (2013). Childhood trauma and pain and pain catastrophizing in adulthood: A cross-sectional survey study. *The primary care companion for CNS disorders*, 15(4).
- Santrock, W.J. (2011). Child Development (13th ed). New York
- Savaya, R., & Cohen, O. (2003). Divorce among Moslem Arabs living in Israel: Comparison of reasons before and after the actualization of the marriage. *Journal of Family Issues*, 24(3), 338-351.
- Sayhan-Karahan, A. (2012). Boşanma Sonrası Yaşama Uyum. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD (2005) Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*; 1: 607-628.
- Sehlikoğlu S.(2020). Madde Kullanımı Nedeniyle Denetimli Serbestlik Birimine Başvuran Kişilerin Çocukluk Çağı Travmaları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, Adıyaman Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi.

- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L. ve Levenson, R. W. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology and behavior in marital conflict. *Psychology and Aging*, 24, 604-613.
- Selvi Y, Besiroglu L, Aydin A ve ark. (2012) Relations between childhood traumatic experiences, dissociation, and cognitive models in obsessive compulsive disorder. *Int J Psychiatry Clin Pract* 16:53-59.
- Şen, B. (2010). İstanbul Müftülüğü Aile İrşat ve Rehberlik Bürosuna Sorulan Sorular Işığında İstanbul'da Aile Hayatının Sosyolojik Analizi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şen, Bülent (2013), Boşanma Süreci ve Arabuluculuğu, Yayımlanmış Doktora
- Senemoğlu, N. (2011). Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Aile ve Toplum, Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 13.
- Sevim, Y., Güldeste, A. ve Canan, Ö. (2016). Boşanan Erkeklerin Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma (Elazığ İli Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2).
- Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 371–390.
- Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 371–390.
- Sibel Halfon, Eda Aydın Oktay, Albert Ali Salah, Assessing Affective Dimensions of Play in Psychodynamic Child Psychotherapy via Text Analysis, *Human Behavior Understanding*, 10.1007/978-3-319-46843-3_2, (15-34), (2016)
- Simon, R. W., & Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 111-125.
- Smock, P. J. (2004). The Wax and Wane of Marriage: Prospects for Marriage in the 21st Century. *Journal of Marriage and Family*, 66 (4), 966-973.

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Sowislo, FJ., ve Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1):213–240.
- Soylu, Y. (2018). Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik dergisi, Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme, 8(49),12.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172–1181.
- Sternberg, R. J. (1984). Toward a triarchic theory of human intelligence. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(2), 269-287.
- Stevenson B, Wolfers J (2003) Bargaining in the shadow of the law: Divorce laws and family distress. Paper no. 1828, Stanford Graduate School of Business Research Paper Series.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Shema, S. J. (2011). Spousal interrelations in self-reports of cognition in the context of marital problems. *Gerontology*, 57(2), 148–152.
- Strizzi, J. M., Ciprić, A., Sander, S., & Hald, G. M. (2021). Divorce Is Stressful, But How Stressful? Perceived Stress Among Recently Divorced Danes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(4), 295-311.
- Sullivan, B.F., Schwebel, A.I. (1995). “Relationship Beliefs and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners” *The Family Journal*, 3 (4):298-305
- Taghizadeh ME, Kalhori E. Relation between self-esteem with marital satisfaction of employed women in payam-e-Noor university. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2015, 6(6 S6): 41.

- Takarangi, MK., Nayda, D., ve Strange, D. (2017). Do meta-cognitive beliefs affect meta-awareness of intrusive thoughts about trauma?. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 54:292-300.
- Taylor AH, Dorn L (2006) Stress, fatigue, health, and risk of road traffic accidents among professional drivers: the contribution of physical inactivity. *Annual Review of Public Health*; 27: 371-391.
- Tekin, S. (2020). Evlenmemiş ve Evlenip Boşanmış Bireylerin Evliliğe Yükledikleri Anlam. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- The Meaning of Marriage According to University Students: A Phenomenological Study. (2017). *Educational Sciences: Theory & Practice*. Published.
- Thompson, E., ve Trice-Black, S. (2012). School-based group interventions for children exposed to domestic violence. *J Fam*, 27:233–241.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R.A. (1991) Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thorndike, R. M. (1989). Impact of Life Experiences on Cognitive Development.
- Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi", *Türk Psikiyatri Dergisi*. 19(1), s.67-80.
- Tosun, A., ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (1).

- Tram, J. M., & Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 753–760.
- TÜİK (2018). 2019 Yılı Evlenme ve Boşanma İstatistikleri-Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Boşanmaİstatistikleri-2018-30698#:~:text=Boşanan%20çiftlerin%20sayısı%202017%20yılında,artarak%2042%20bin%20448%20oldu>.
- TÜİK. (2021, Şubat 25). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2020. TÜİK. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Boşanma-İstatistikleri-2020-37211>
- Türk Medeni Kanunu (2001). Resmî Gazete, Kanun Numarası 4721 Sayı : 24607, Cilt : 41
- Uçan, Ö (2007). Boşanma Sürecinde Kriz Merkezine Başvuran Kadınların Retrospektif Olarak Değerlendirilmesi, *Klinik Psikiyatri*, 10:38-45
- Uğur, Z. (2010) Bipolar Affektif Bozulukta Bağlanma Biçimleri, Çocukluk Çağı Travmaları Ve Agresyon İlişkisi [Uzmanlık Tezi]. İstanbul: Sağlık Bakanlığı, İst. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi.
- Ümmet, D. (2017). Üniversite Mezunu Evli Bireylerin Evlilik Algıları Üzerine Metaforik Bir İnceleme, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 205-235.
- Üncü, S. (2007). Duygusal Zeka Ve Evlilik Doyumu İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Uşaklı, H. (2013). Eşinden Ayrılmış Annelerin Görüşü Açısından Çocuklarının Sorunları. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (2), 195-208.
- Uslu, S. K. (2017). Çiftlerin Bağlanma Stilleriyle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

- Uyar, S. (1999). Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara: Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- Uyar, S. (1999). Boşanmış Bireylerin Evlilik Sürecine Ve Bugüne ilişkin Psikolojik Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- Van Schalkwyk, G. (2005). Explorations Of Post-Divorce Experiences: Women's Reconstructions Of Self. *Australian And New Zealand Journal Of Family Therapy*, 26(2), 90-97.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5–30.
- Walker, C. W., Holman, B. T., ve Busby, M. D. (2009). Childhood Sexual Abuse, Other Childhood Factors, and Pathways to Survivors 'Adult Relationship Quality. *Journal of Family Violence*, 24 (6), 397-406.
- Wang, Z., Lu, S., ve Shi, J. (2018). Dyadic Analysis of Childhood Emotional Maltreatment and Marital Satisfaction During the Transition to Parenthood: The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28 (10), 1216-1231.
- Weiss, N. H., Sullivan, T. P., & Tull, M. T. (2015). Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Current opinion in psychology*, 3, 22-29.
- Wells A, Matthews G (1994) Attention And Emotion: A Clinical Perspective. Hove, Psychology Press, S. 265-95
- Wells, A .(2000) Emotional Disorders And Metacognition: Innovative Cognitive Therapy. Chichester, John Wiley&Sons.
- Wells, A. (2009) Metacognitive Therapy For Anxiety And Depression. New York, The Guilford Press.

- Wells, A. (2013). Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6, 186–201.
- Westberg, H., Nelson, TS., Piercy, KW. (2002) Disclosure Of Divorce Plans To Children: What He Children To Say. *Contemp Fam Ther*, 24:525-542.
- Whisman, MA. (2006) Childhood Trauma And Marital Outcomes In Adulthood. *Personal Relationships*. 2006;13(4):375-386.
- White LK, Booth A (1991) Divorce over the life course: The role of marital happiness. *J Fam Issues*, 12:5-21.
- Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social forces*, 84(3), 1321-1345.
- Wilson, C. M., & Oswald, A. J. (2005). How does marriage affect physical and psychological health? A survey of the longitudinal evidence. *A Survey of the Longitudinal Evidence (June 2005)*.
- Wisner, B. L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-Based Meditation Practices for Adolescents: A Resource for Strengthening Self-Regulation, Emotional Coping, and Self-Esteem. National Association of Social Workers. *Children & Schools*, 32, 150-159
- Wolfinger NH (2003) Parental divorce and offspring marriage: Early or late? *Social Forces*, 82:337-354.
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M., & Ahrami, R. (2013). Relationships between self- esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 124-129.
- Yalçinkaya Alkar, Ö. (2017). Is Self Esteem Mediating The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depression? *Current Psychology*, 1-9.
- Yalçinkaya-Alkar, Ö. Is self-esteem mediating the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression? *Curr Psychol* 39, 220–228 (2020).

- Yazıcı, B., ve Demirli, C. (2020). Evlilik Kararı Alan Bireylerin Evliliğe Yükledikleri Anlam İle Evlilik Öncesi İlişkilerin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 295-326.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de Boşanma ve Sebepleri, Bilig, Kış / 2004, sayı 28: 59-81, Ahmet Yesevi Üniversitesi Müttevelli Heyet Başkanlığı
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye'de boşanma ve sebepleri.
- Yörükoğlu, A. (1985) Gençlik Çağı. Ankara: Tisa Matbaası, 1985:66-86.
- Young, M. E. ve Long, L. L. (1998). Counseling and therapy for couples, Canada: Brooks/Col.
- Yöyen, (2006). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. Childhood trauma and self-Respect. *International Journal of Social Sciences and Education Research*.
- YÜKSEL, Ö. (2013). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yurtkuran Demirkıran, Semra ve Ersöz Günindi, Aysel vd. (2009), Boşanma Nedenleri Araştırması, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Zahn, R., Lythe, K. E., Gethin, J. A., Green, S., Deakin, J. F. W., Young, A. H., & Moll, J. (2015). The role of self-blame and worthlessness in the psychopathology of major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 186, 337-341.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.
- Zlomke, K.R., ve Hahn, K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408-413.

EKLER

EK-1: Gönüllü Onam Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Dr. Anıl Gündüz danışmanlığında, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Kıymet Nazlı Kaya'nın yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, bazı kişilik özelliklerinin, psikolojik sağlık ile olan ilişkisini ve duyguların, duygu düzenlemenin ve kişilerarası problemlerin bu ilişkideki rolünü incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda sizden bazı soruları yanıtlamanız istenecektir. Soruları yanıtlamanız yaklaşık olarak 20 dakikanızı alacaktır. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği açısından, anket sorularını içtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Anket genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, cevaplama işini bırakmakta serbestsiniz. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecek ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Kıymet Nazlı Kaya (ve tez danışmanı Dr. Anıl Gündüz ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

İsim Soyad

Tarih

İmza

---/---/---

EK-2: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()

2. Yaşınız:

3. Eğitim Durumunuz: Uygun olanı işaretleyiniz

İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans ()

4. Çalışma Durumunuz:

Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()

5. Aylık toplam gelir:

500 TL'den az () 500-1000TL () 1000-3000TL () 3000TL'den fazla ()

6. Medeni Durumunuz:

Bekar () Evli () Dul () Boşanmış ()

7. Dul veya boşanmış iseniz evlilik sürenizi yazınız:

0 - 1 () 1- 3 () 3 - 5 () 5 - + () Diğer soru ()

8. Dul veya boşanmış iseniz ne kadar süredir ayrısınız:

0 - 1 () 1- 3 () 3 - 5 () 5 - + () Diğer soru. ()

9. Boşandıktan sonra düzenli ilişkiniz (en az 3 ay) oldu mu ?

Evet () Hayır () Diğer soru ()

10. Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır () Diğer soru ()

11. Boşanma kararını kim aldı?

Kendim. () Eşim ile ortak () Sadece eşim () Başka nedenler () Diğer soru ()

12. Boşanma kararını etkileyen durumlar ?

13. Bugüne kadar psikiyatrik sebeplerden dolayı hiç tedavi gördünüz mü ?

Evet () Hayır ()

14. Cevabınız evet ise belirtisiniz:

Ne zaman?

Hangi şikâyetlerle?

Hangi tanı konularak?

Halen psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?

EK-3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Hemen hepimizin yaşamında hoş olmayan kötü şeyler olabilmekte ve bu olaylara verdiğimiz tepkiler de birbirinden farklı olabilmektedir. Aşağıdaki cümlelerde başınıza gelmiş olan olumsuz ya da nahoş olaylar karşısında genellikle ne düşündüğünüz sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra sizin durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.

1.Başıma kötü bir olay geldiğinde bunun suçlusunu benim diye düşünürüm.					
2.Başıma kötü bir olay geldiğinde artık bu olayın olup bittiğini Kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3.Başıma kötü bir olay geldiğinde bu yaşadığım ile ilgili ne hissettiğimi düşünürüm.					
4.Başıma kötü bir olay geldiğinde yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.					
5.Başıma kötü bir olay geldiğinde yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.					
6.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7.Başıma kötü bir olay geldiğinde, her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.					
8.Başıma kötü bir olay geldiğinde, yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.					
10.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.					
11.Başıma kötü bir olay geldiğinde, durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
12.Başıma kötü bir olay geldiğinde, zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.					
13.Başıma kötü bir olay geldiğinde, olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.					
14.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.					
15.Başıma kötü bir olay geldiğinde, başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.					
16.Başıma kötü bir olay geldiğinde, diğer insanların çok kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.					
17.Başıma kötü bir olay geldiğinde, başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.					
18.Başıma kötü bir olay geldiğinde, başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.					

19.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.					
20.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.					
21.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.					
22.Başıma kötü bir olay geldiğinde, başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm.					
23.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.					
24.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu durumun olumlu yanlarının ne olduğunu düşünürüm.					
25.Başıma kötü bir olay geldiğinde, diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.					
26.Başıma kötü bir olay geldiğinde, yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.					
27.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.					
28.Başıma kötü bir olay geldiğinde, esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm.					
29.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.					
30.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.					
31.Başıma kötü bir olay geldiğinde, hoş olayları düşünürüm.					
32.Başıma kötü bir olay geldiğinde, yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.					
33.Başıma kötü bir olay geldiğinde, bu durumun olumlu yanlarını ararım.					
34.Başıma kötü bir olay geldiğinde, kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim.					
35.Başıma kötü bir olay geldiğinde, sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.					
36.Başıma kötü bir olay geldiğinde, esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.					

EK-4: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfretti mi, sizi hor gördü mü, sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Size hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
3	Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Size hiç dokundu mu ya da sizi hiç okşadı mı ya da sizden hiç onların bedenine cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi? Ya da Sizinle oral, anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşadı mı ya da teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor? Ya da Aileniz size göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
5	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? Ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştu ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
6	Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
7	Anneniz ya da üvey anneniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmeledi mi, dövdü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle size vurdu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde size vurdu mu ya da sizi silahla ya da bıçakla tehdit etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet

8	İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
9	Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
1 0	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
1 1	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

Ad Soyad :

Şimdi “Evet” cevaplarınızı topla

Bu sizin ACE Travma Puanınız.

EK-5: Üst Biliş Ölçeği 30

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (**1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum**). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır

1.Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Düşüncelerimi izlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	(1)	(2)	(3)	(4)
15.Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Endişelerim beni delirtebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)

18. Zayıf belleğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeye yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Belleğime güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-6: Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği

EVLİLİĞE YÜKLENEN ANLAM ÖLÇEĞİ	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Evlilik yaşamı kolaylaştırır.					
2.Evlilik sevgi, güven ve bağlılıkla kurulan bir birlikteliktir.					
3.Evlilik hayatı paylaşmaktır.					
4.Evlilik aşk ve sevgiyle beslenen bir süreçtir.					
5.Evlilik kişisel özgürlüklerden vazgeçmektir.					
6. Evlilik hayallerin gerçekleşmesidir.					
7. Evlilikte eşlerin birbirlerine güvenmemesi önemli bir sorun oluşturmaz					
8. Evlilik hayatı renklendirir.					
9. Evlilik işbirliği içinde yaşamayı gerektirir.					
10. Evlilik ömür törpüsüdür.					
11. Evlilik sabır gerektirir.					
12. Evlilik birlikte yaşama sanatıdır.					
13. Evlilikte hoşgörü olmalıdır.					
14. Evlilik iki yarım elmanın bir olmasıdır.					
15. Evlilik bir ömür boyu sürmelidir.					
16. Evlilikte fedakarlık önemlidir.					
17. Evlilikte benzer karakterdeki bireyler daha mutlu olurlar.					
18. Evlilikte farklı karakterdeki bireylerin birlikteliği daha fazla mutluluk getirir.					
19. Evlilik günlük hayatı kolaylaştırır.					
20. Evlilik geleceğe yönelik bir yatırımdır.					
21. Evlilik aynı evi paylaşmaktır.					
22. Evlilik bir kumardır.					
23. Evlilik hayata anlam katar.					
24. Evlilik ekonomik bir işbirliğidir.					
25. Evlilik zorluklarla mücadele gücü gerektirir.					
26. Evlilik çiftlerin birbirlerine özen göstermelerini gerektirir.					
27. Evlilik sevdiğine ait olmaktır.					
28. Evlilikte kişisel özgürlük diye bir şey yoktur.					
29. Evlilikte saygı her şeyden önce gelir.					
30. Evlilik bireyde şefkat ve merhamet duygularını oluşturur.					
31. Evlilikte eşlerden biri ihtiyaç duyduğunda, diğer eş koşulsuz destek sağlamalıdır.					

EK-7: Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun **seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti (X) koyarak cevaplayınız.** Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1.Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duyduunuz?					
2.Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4.Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5.Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6.Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duyduunuz?					
7.Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8.Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9.Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10.Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11.Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenildiniz?					
12.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13.Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14.Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek-8: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda kendinizle ilgili algınıza dair maddeler bulunmaktadır. Her bir maddenin sizin için ne kadar doğru olduğunu uygun kutucuğun **altına çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.**

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim				
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum				
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7.Genel olarak kendimden memnunum				
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim				
9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum				
10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum				

ÖZGEÇMİŞ

Kıymet Nazlı KAYA; ilköğretim, ortaokul ve lise eğitimini İstanbulda tamamlamış bulunmaktadır. Sabancı Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji bölümünden 3 kez onur öğrencisi belgesi alarak 2018 yılında mezun olmuştur. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji bilim dalında yüksek lisans eğitime başlamıştır. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Hastanesi Nefroloji bölümünde gönüllü olarak bir süre çalışmış olup 2019 Ağustos ayı itibariyle Bahçeşehir Psikoloji Danışmanlık Merkezinde çalışmaya başlamış ve halen devam etmektedir.

