

**EVLİ OLMAYAN BİREYLERİN EVLİLİK KAYGILARI ÜZERİNDE
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN ROLÜ**

MERVE BALCI ÇOM

OCAK 2023

**EVLI OLMAYAN BİREYLERİN EVLİLİK KAYGILARI ÜZERİNDE
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN ROLÜ**

**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

MERVE BALCI ÇOM

**AİLE DANIŞMANLIĞI DALINDA YÜKSEK LİSANS DERECESESİ İÇİN
GEREKLİ ÇALIŞMALAR YERİNE GETİRİLMİŞTİR**

OCAK 2023



**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	AİLE DANIŞMANLIĞI
Öğrencinin Adı Soyadı:	MERVE BALCI ÇOM
Tezin Adı:	Evli Olmayan Bireylerin Evlilik Kaygıları Üzerinde Bilişsel Çarpıtmalar ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Rolü
Tez Savunma Tarihi:	19 Ocak 2023 Saat 17:00

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Ahmet ÖNCÜ
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	İmza
Tez Danışmanı:	DR.ÖĞR.ÜYESİ SEDA GÖKÇE TURAN	
2. Üye :	PROF.DR.İSHAK AYDEMİR	
3. Üye :	DR.ÖĞR.ÜYESİ DOĞAN AYDIN	

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : MERVE BALCI ÇOM
İmza:

ÖZ

EVLİ OLMAYAN BİREYLERİN EVLİLİK KAYGILARI ÜZERİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ROLÜ

Balcı Çom, Merve

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe TURAN

Ocak 2023, 97 sayfa

Bu çalışmanın amacı evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile bilişsel çarpıtma türleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini 256 kadın ve 225 erkek olmak üzere toplam 481 evli olmayan yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Evlilik Kaygısı Ölçeği (EKÖ), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) uygulanmıştır. Katılımcıların evlilik kaygısı düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşma durumunu analiz etmek için Bağımsız Örneklem T-Test ve Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. EKÖ'den elde edilen puanlar ile BÇÖ alt boyutları ve BDDÖ alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bireylerin evlilik kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülürken; yaş, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmektedir. Cinsiyet bazında görülen bu farklılaşmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde evlilik kaygısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma bulguları evlilik kaygısı ile kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden odaklanma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, evlilik kaygısı ile tüm BDDÖ alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Evlilik Kaygısı, Bilişsel Çarpıtmalar, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

ABSTRACT

THE ROLE OF COGNITIVE DISTORTIONS AND COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES ON THE MARRIAGE ANXIETY OF NON-MARRIED INDIVIDUALS

Balcı Çom, Merve

Master's Program in Family Counseling

Supervisor: Assist Prof. Seda Gökçe TURAN

January 2023, 97 pages

The aim of this study is to examine the relationship between marriage anxiety degrees, cognitive distortion types and cognitive emotion regulation strategies of unmarried individuals. The sample of the study consisted of 481 unmarried adults, 256 female and 225 male. Demographic Information Form, Marriage Anxiety Scale (MAS), Cognitive Distortions Scale (CDS), and Cognitive Emotion Regulation Scale (CERQ) were used as data collection tools in the study. The Independent Sample T-Test and Kruskal-Wallis test were applied to analyze the differentiation of the participants' marital anxiety levels according to socio-demographic characteristics. Pearson Correlation Analysis was applied to examine the relationship between the scores obtained from the MAS and the sub-dimensions of CDS and CERQ. As a result of the analyzes, it is showned that the marital anxiety levels of individuals differed according to gender; It is seen that there is no difference according to age, education level and marital status. In this differentiation seen on the basis of gender, it means that men have a higher level of marital anxiety than women. Research findings also shows that there is a significant relationship between marriage anxiety and acceptance, rumination, and positive refocusing. In addition, it is seen that there is a significant relationship between marital anxiety and all CERQ sub-dimensions.

Keywords: Marriage Anxiety, Cognitive Distortions, Cognitive Emotion Regulation Strategies

TEŞEKKÜRLER

Bu tez çalışması boyunca ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe TURAN'a rehberliği, hoőęörüsü, desteği ve teővikleri ile tüm süreçte bir danıőmandan fazlası olduğu için teőekkürlerimi sunarım.

Beni cesaretlendiren, tüm süreci yakından takip eden ve her daim gücümü bana hatırlatan değerli eőim Mehmet Akif OM'a tüm kalbimle teőekkür ederim.

Tez sürecinde sonsuz desteklerini benden esirgemeyen annelerim Huriye BALCI ve Gülsen OM'a, babalarım Hüsamettin BALCI ve İőhak OM'a yürekten teőekkür ederim. Hiçbir zaman desteklerini benden esirgemedikleri için onlara minnettarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜRLER.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
Bölüm 1: Giriş.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Çalışmanın Amacı.....	3
1.3 Hipotezler.....	3
1.4 Çalışmanın Önemi.....	4
1.5 Tanımlar.....	6
Bölüm 2: Literatür Özeti.....	9
2.1 Evlilik Kaygısı.....	9
2.1.1 Evlilik Kaygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	16
2.2 Bilişsel Çarpıtmalar.....	18
2.2.1 Bilişsel Çarpıtma Türleri.....	20
2.2.2 Bilişsel Çarpıtmalar Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	23
2.3 Bilişsel Duygu Düzenleme.....	27
2.3.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	30
2.3.2 Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	32
Bölüm 3: Yöntem.....	38
3.1 Araştırma Modeli.....	38
3.2 Evren ve Katılımcılar.....	38
3.3 Verilerin Toplanması.....	39
3.3.1.1 Demografik Bilgi Formu.....	40

3.3.1.2 Evlilik Kaygısı Ölçeği.....	40
3.3.1.3 Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği.	40
3.3.1.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	41
3.3.2 Veri Toplama Süreci.....	42
3.3.3 Veri Analiz Süreci.	42
3.4 Sınırlamalar.....	43
Bölüm 4: Bulgular	44
4.1 Dağılım Normallik Varsayımları	44
4.2 Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler	45
4.3 Evlilik Kaygısının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi.....	48
4.4 Ölçeklere Ait Korelasyon Analiz Sonuçları	50
Bölüm 5: Tartışma ve Sonuçlar	56
5.1 Araştırma Sorularına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	56
5.1.1 Sosyo-demografik özelliklerdeki farklılaşma ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin tartışılması.	56
5.1.2 Evlilik kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin tartışılması.	58
5.1.3 Evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişkinin tartışılması.	59
5.2 Sonuç	61
5.3 Öneriler.....	62
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	Error! Bookmark not defined.
A. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam (Rıza) Formu	Error! Bookmark not defined.
B. Demografik Bilgi Formu	Error! Bookmark not defined.
C. Evlilik Kaygısı Ölçeği	Error! Bookmark not defined.
D. Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği.....	Error! Bookmark not defined.

E. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Error! Bookmark not defined.
F. Evlilikle İlgili Algılar, 2021	Error! Bookmark not defined.
G. Evlilik Kararı Etkenleri, 2021	Error! Bookmark not defined.



TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Evlenme yaşı, evlenme ve boşanma hızı, 2011-2021	13
Tablo 2 Cinsiyete göre evlilikle ilgili algılar, 2021	14
Tablo 3 Cinsiyete göre evlilik kararı, 2021	15
Tablo 4 Cinsiyete göre 3 yıl içinde evlenmeyi düşünmeyen ya da kararsız fertlerin oranı ve evlenmeyi düşünmeme sebepleri, 2021*	16
Tablo 5 Örneklemin Demografik Özellikleri	39
Tablo 6 Araştırma Ölçekleri ve Alt Ölçeklerinin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları ..	44
Tablo 7 Evlilik Kaygısı Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler	46
Tablo 8 Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler	47
Tablo 9 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler ..	47
Tablo 10 Evli Olmayan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin T-Test Sonuçları	48
Tablo 11 Evli Olmayan Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis-H Sonuçları	49
Tablo 12 Evli Olmayan Bireylerin Eğitim Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis-H Sonuçları	49
Tablo 13 Evli Olmayan Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis-H Sonuçları	50
Tablo 14 Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutlarına Dair Pearson Korelasyon Analizi	52
Tablo 15 Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutlarına Dair Pearson Korelasyon Analizi	54
Tablo 16 Cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, eğitim düzeyine göre evlilikle ilgili algılar, 2021	Error! Bookmark not defined.
Tablo 17 Cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre evlilik kararı, 2021	Error! Bookmark not defined.

KISALTMALAR LİSTESİ

EKÖ	Evlilik Kaygısı Ölçeği
BÇÖ	Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği



Bölüm 1

Giriş

1.1 Problem Durumu

Çelik ve Erkilet (2019) evlilik olgusunun toplumsal ve kültürel değişimlere uyum sağladığı gibi aynı zamanda bu değişimler sayesinde varlığını yitirmeden geçmişten günümüze kadar süregelen ve gelecekte de devamlılığını sağlayacak olan insanlık tarihi kadar eski bir olgu olduğunu savunmaktadır. Bununla beraber evliliğin, bazı değişimlere yönelik temel niteliklerini kuvvetle korumakta olan ve insanların vazgeçemediği bir olgu olduğu düşünülmektedir (Yıldırım, 1993). Aynı zamanda evlilik, insanlara mutluluk duygusu vermekle birlikte birtakım sıkıntıların yaşanmasına da sebebiyet veren bir ilişki türü olarak nitelendirilmekte ve bu sıkıntılara rağmen evliliğin insanların büyük bir bölümü tarafından hedeflenen önemli bir amaç olduğu düşünülmektedir (Geçtan, 1984).

Evlilik kararı alma sürecinde partner ile bir hayatı paylaşma, ortak amaçların aranması ve beklentilerin uyuşması evliliğe karşı olumlu izlenim geliştirecek faktörler iken, evli olmayan kişiler sahip oldukları bu beklentilerin karşılanıp karşılanmayacağı hakkında da bir değerlendirme yaparlar. Bu analiz ve karar sürecinde tarafların talep ettiği her ne kadar ortak amaçların uyuşması ve beklentilerin karşılanması yönünde olsa da aksi durumlar da meydana gelebilir ve bunun bir sonucu olarak evlilikten kaçınma davranışı ve evlilik kaygısı açığa çıkabilir.

Kaygı yaşama eğilimi olan kişilerin iş hayatı veya sosyal ilişkileri gibi günlük deneyimlerinde uyumlu bir şekilde işlev görme becerisinde bozulmalar meydana gelebileceği gibi bu kişilerin kısa ve uzun vadeli karar verme süreçleri de kaygı düzeylerinden etkilenmektedir (Hartley ve Phelps, 2012). Tarafların düşünme türlerinin, bir diğer adıyla bilişsel çarpıtmalarının herhangi bir karar alma süreçlerinde önemli role sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Burns, 1999) evlilik kararı alma sürecinde de önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Kaygı ile ortaya çıkan spesifik karar önyargılarını karakterize etmek, klinik olmayan anksiyetadaki bireysel değişkenliğin sonuçlarını anlamının yanı sıra evlilik kaygısının

temelini oluşturabilecek bilişsel süreçleri ve şayet varsa işlev bozukluklarının yapısını da derinlemesine inceleme olanağı sağlayabilir.

Öte yandan, uyumsuz duygu düzenleme kalıplarının veya duygu düzenleme becerisi eksikliğinin klinik olmayan genel kaygılar ile önemli ölçüde ilişkili olduğu keşfedilmiştir (Mennin, Turk, Heimberg ve Carmin, 2004). Dolayısıyla, duygu düzenleme stratejilerinin kaygıyı ve ilgili psikopatolojiyi artırabileceği veya azaltabileceği görülmüştür (Cisler, Olatunji, Feldner ve Forsyth, 2010).

Yetişkinlerle yapılan çalışmada genellikle kaygılı bireylerde duygu düzenlemenin daha az gelişmiş olduğu bulunmuştur (Amstadter, 2008). Daha yüksek düzeyde kaygıya sahip bireylerin, duygu düzenleyici mekanizma olarak bastırmayı kullandığı (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006), duygu düzenleme stratejilerini daha sınırlı kullandığı ve genel olarak duygularını kabul etmemeye daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Kashdan, Zvolensky ve McLeish, 2008).

Duygular potansiyel alternatiflerin gözden geçirilmesi, seçimin değerlendirilmesi ve çeşitli olası sonuçların analiz edilmesi yolu ile kararlarımıza farklı şekillerde müdahale edebilir (Grecucci ve Sanfey, 2014). Bununla birlikte, günlük hayatta kazançlar ve kayıpların, ilgili risklerin bir değerlendirmesini içeren ve genellikle duygusal değer yüklü bir dizi kararla karşı karşıyayızdır. Bu nedenle, duygu düzenleme stratejilerinin gerek kısa vadeli günlük kararlar gerekse uzun vadeli kararlar üzerindeki etkisini anlamamız, evlilik için karar alma sürecine de ışık tutacağı düşünülmektedir.

Özetle, yaşadığımız toplumda bireylerin deneyimlediği toplumsal, ekonomik, fikrîsel, duygusal ve davranışsal değişimler kaçınılmaz olarak evliliğe yüklenen anlamları, kişilerin evlilikten beklentilerini, evliliğe karşı geliştirdikleri tutum ve güven düzeyini de etkileyebilmektedir. Kişiden kişiye farklılık gösteren bu bilişsel ve duygusal değişimlerin, sahip olunan düşünme türleri ve duygu düzenleme becerileri üzerinde de yansımaları olduğu ve dolayısıyla evlilik kaygısı üzerinde de önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülerek bu konu üzerinde çalışılmasının önemli bulguları açığa çıkarabilme potansiyeli araştırmanın temel gerekçelerindedir.

Bu çalışmada evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre değişimi incelenmiş olup, evlilik kaygısı ile

bilişsel çarpıtma türleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki analiz edilmiştir. Evlilik kaygısının kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma düşünme türleri ve tüm bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, olayın değerini azaltma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüldüğünden ötürü müdahale alanlarına yönelik literatür ve öneriler belirlenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda aile danışmanları, psikologlar ve psikolojik danışmanlar evlilik kaygısını tespit edip, müdahale ve danışmanlık sürecine ilişkin farklı hipotezler geliştirebileceklerdir.

1.2 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli olmayan kişilerin evlilik kaygı düzeylerini çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre değerlendirmenin yanı sıra, bilişsel çarpıtmalar (düşünme türleri) ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.3 Hipotezler

Evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaları (düşünme türleri) ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

H1: Yaş ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H2: Cinsiyet ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H3: Eğitim düzeyi ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Medeni durum (bekar olup hiç evlenmemiş, daha önce evlenip boşanmış ve eşini kaybetmiş) ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Felaketleştirme (BDD) ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Diğerlerini suçlama ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Kendini suçlama ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8: İki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Etiketleme ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Aşırı genelleme ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H11: Zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı) ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4 Çalışmanın Önemi

Evlilikle ilgili kültürel algıların değişmekte olduğu ve evliliğe giden yolların daha karmaşık olduğu göz önüne alındığında, evlilik ilişkileriyle ilgilenen araştırmacılar son zamanlarda dikkatlerini bireylerin (özellikle genç ve bekar bireylerin) evlilikle ilgili tutumlarını, değerlerini, inançlarını ve bu inançların bireysel ve ilişkisel davranışları nasıl değiştirebileceğini anlamaya odaklamışlardır (Carroll ve diğerleri, 2007; Willoughby ve Dworkin, 2009).

Flört, nişanlanma ve gelecekteki evliliğin zamanlaması ile ilgili olarak bireylerin belirli inançlarına ve beklentilerine açıkça odaklanan az sayıda çalışma olmasına rağmen, sınırlı sayıdaki araştırmalar bu tür zamanlama hakkındaki inançların önemli olduğunu göstermektedir (Willoughby, Hall ve Luczak, 2015). Yakın tarihli araştırmalar, genç yetişkinlerin büyük çoğunluğunun 20'li yaşların ortalarının evlenmek için ideal zaman olduğuna inandığını göstermiştir (Carroll ve diğerleri, 2007). Bu zamanlama muhtemelen flört modelleri, istihdam ve eğitim süreçleri gibi birçok bağlamsal faktörle bağlantılıdır. Tüm bu faktörlerin yakın gelecekte evliliğe geçiş beklentisi olasılığını etkilediği düşünülmektedir (Gassanov, Nicholson ve Koch-Turner, 2008).

Yapılan araştırmalar, kişinin evliliğe ve evlilik ilişkilerine verdiği önemi veya belirginliği, sayısız mevcut ve gelecekteki sonuçlarla tutarlı bir şekilde ilişkilendirmiştir (Willoughby, Hall ve Luczak, 2015). Araştırmalar sürekli olarak evliliğe yüksek önem veren bireylerin, vermeyenlere göre daha yüksek oranda

birliktelik kurduğunu göstermiştir (Mahay ve Lewin, 2007). Araştırmalar ayrıca, bireyin bir kurum olarak evliliğe ilişkin genel değerlendirmesinin, bir kişinin evlilik mi yoksa birlikte yaşama ilişkisi mi kurmayı seçeceğinden önemli düzeyde etkilendiğini ileri sürmektedir (Clarkberg, Stolzenberg ve Waite, 1995).

İnsanın zihinsel, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının çoğu sağlıklı evlilik yoluyla karşılanabilmektedir. İnsanoğlunun doğal bir hakkı olan evlilik, belirli gereklilikler içerir ve bunların sağlanması çiftler için doyumunu beraberinde getirir. Bu gerekliliklerin karşılanmaması durumunda çiftlerde evlilik kaygısı açığa çıkabilmektedir. Evli olmayan bazı bireyler, sevgi ve yakınlıktan çok ortak yaşam sorunlarına, muhtemel boşanmaya ve ardından gelecek olan acı ve sorunlara odaklanabilmektedir. Bu nedenle evlilik öncesi kaygı son derece doğaldır ve her birey yaşam koşullarına bağlı olarak evlilik öncesi kaygı yaşayabilir.

Ancak bazı durumlar deneyimlendiğinde bu kaygı o kadar yoğun olabilir ki çiftler arasında çatışma ve sorunlara yol açabilir. Bu çatışmalar esnasında partnerler birbirlerini yanlış anladıklarında veya tam olarak anlayamadıklarında bu deneyim incinme ile sonuçlanabilir. Evlilik öncesi dönemin kendine özgü sorumlulukları, getirileri ve stresi olduğu için evlilik öncesi kaygıyla baş etmek zannedildiği kadar kolay olmayabilir. Anksiyete, adaptasyon güçlüğü, konsantrasyon bozukluğu, yemek yeme güçlüğü gibi birçok farklı fiziksel ve duygusal semptomlar baş gösterebilir. Tam da bu noktada kişinin ruhsal iyi oluş hali ve bilişsel becerileri devreye girerek durumun gidişatını belirleyen önemli bir faktör durumundadır.

Son yıllarda, kişilerarası iletişimde, özellikle çiftlerin duygusal ve yakın ilişkilerindeki kişilik özelliklerinin rolü dikkate alınmıştır. Bazı araştırmalar kişilik özelliklerinin yakın ilişkiler ve evlilikteki rolünü incelemiş ve bunların evlilik kaygısı, eş seçimi, evlilik doyumunu ve evliliğin devamlılığı gibi birçok alandaki önemi ve rolünü doğrulamıştır (Shams, 2018; Botwin, Buss ve Shackelford, 1997; Barelds, 2005).

Sosyal ve davranış bilimciler, evlilik çatışması ile fiziksel ve zihinsel esenlik arasındaki bağlantıları açıklayabilecek çeşitli sosyal mekanizmaları incelemişlerdir (Butler ve Sbarra, 2013; Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014) Duygu düzenleme stratejileri de incelenen bu mekanizmalardan biridir (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme “bireylerin sahip oldukları duyguları, sahip oldukları

zamanları ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini, ifade ettiklerini etkileme yolları” olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998, s. 275). Duygular çatışmalar ve esenlik ile yakından bağlantılı olduğundan, çiftler tarafından kullanılan etkili duygu düzenleme stratejilerinin, çatışma ve sağlık arasındaki olumsuz ilişkiyi önleyebilmesi olasıdır (Lopes ve diğerleri, 2011).

Duygu düzenleme yaklaşımlarının evlilik öncesi ve evlilikteki çatışmaların çözümüyle ilişkili olduğuna dair bazı kanıtlar vardır (Frye, Ganong, Jensen ve Coleman, 2020; Low, Overall, Cross ve Henderson, 2018). Örneğin; bilişsel yeniden değerlendirme, bireylerin partnerine ilişkin algılarını artırıp evlilik çatışmalarını azaltarak evlilik ilişkilerini destekleyebilmektedir (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor ve Mikulince, 2013; Finkel, Slotter, Luchies, Walton ve Gross, 2013).

Emmelkamp, Krol, Sanderman ve Rüphan (1987), evlilik doyumunu etkileyen en önemli değişkenlerden birinin, ilişkinin doğasına ilişkin gerçek dışı veya çarpık inançlar olduğunu belirtirken; çiftlerin ilişkinin kendisine veya partnere ilişkin gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmasının ilişkilerde ciddi sorunlara yol açtığına da dikkat çekmişlerdir. Ayrıca, çeşitli çalışmalar işlevsiz inançlar ve problem çözme tekniklerinin evlilik doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Metts ve Cupach, 1990). Kaygılı çiftler arasındaki depresyon, her iki cinsiyetin de zayıf problem çözme yeteneği ile ilişkilendirilir ve zayıf problem çözme yeteneği, evlilikteki sıkıntılar için potansiyel bir kaynaktır (Christian, O’Leary ve Vivian, 1994).

Literatür çalışmalarında, evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel çarpıtmalar (düşünme türleri) arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bireylerin sahip olduğu duygu düzenleme stratejilerinin ve sık başvurdukları bilişsel çarpıtmaların etki düzeylerinin tespit edilmesi ile evlilik kaygısının önlenmesi açısından bu çalışmanın yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.5 Tanımlar

Aşırı Genelleme: Bireyin tek bir olumsuz olayı düşündüğünde "her zaman" ya da "asla" gibi sözcükler kullanarak bunu sonu gelmeyen bir yenilgi modeli olarak görmesidir (Burns, 1999).

Bilişsel Çarpıtma/Hata: Bilgiyi işleme sürecinde eş zamanlı beliren özgün yanlışlıklar, yetersiz veya hatalı bilgilere dayanarak yanlış çıkarımlarda bulunma ve gerçekliği ayırt etmedeki güçlük olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu ve Türkçapar, 2015).

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri: Bireylerin duygusal olarak uyarıcı bilgi alımını yönetmek için kullandıkları zihinsel stratejilerdir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Diğerlerini Suçlama: Kişinin, gerekçe fark etmeksizin yaşadıkları için suçlu diğer insanlara ve çevresine yükleme eğiliminde olmasıdır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Duygu Düzenleme: Bireylerin hangi duygulara sahip olduğunu, ne zaman sahip olduğunu, bu duyguların nasıl deneyimlendiğini ve ifade edildiğini etkilemek için yaptıkları girişimleri ifade eder (Gross, Richards ve John, 2006).

Duygudan Sonuca Ulaşma: Bireyin olumsuz duygularının, olayların gerçekte nasıl olduğunu yansıttığını varsaymasıdır (Burns, 1999).

Etiketleme: Kişinin kendi yaptığı veya başkalarının yaptığı hatalar sonucunda kendini veya diğerlerini her açıdan olumsuz bir etiket altında değerlendirmesi ve yargılayıcı davranmasıdır (Burns, 1999).

Felaketleştirme (BÇÖ): Bu çarpıtmaya sahip olan kişiler çevrelerindeki şeyleri orantısız bir biçimde büyütür ya da küçültür (Garnefski ve Kraaij, 2007). Büyütme söz konusu olduğunda kişi genellikle kendi hatalarını, eksikliklerine veya korkularını yönelik felaketleştirme yaparken, küçültme söz konusunda olduğunda ise başarılarını azımsayıp aşağılar (Sharf, 2018).

Felaketleştirme (BDDÖ): Bireyin sorunlarının ve eksik yönlerinin önemini abartması ya da arzu ettiği niteliklerin önemini en aza indirgemesidir (Burns, 1999).

İki Uçlu Biçiminde Düşünme: Bireyin her şeyi siyah veya beyaz kategorilerinde olduğu gibi uçlarda değerlendirmesidir (Burns, 1999).

Kabul: Kişinin yaşadığı ve deneyimlediği olayı kabul etme düşüncelerini ifade eder (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Kendini Suçlama: Kişinin, gerekçe fark etmeksizin yaşadıkları için suçu kendisine yükleme eğiliminde olmasıdır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Kişiselleştirme: Tamamen kişinin kontrolü altında olmayan bir olaydan ötürü kendini kişisel olarak sorumlu tutmasıyla gerçekleşir (Burns, 1999).

Olayın Değerini Azaltma: Kişinin deneyimlediği olayın ciddiyetini önemsememesi ve diğer olaylarla karşılaştırırken göreceliği vurgulama düşüncelerine işaret eder (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Olumlu Yeniden Değerlendirme: Bireyin kişisel gelişimi açısından olayla ilgili olumlu bir anlam yaratma düşüncelerini ifade eder (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Olumlu Yeniden Odaklanma: Kişinin gerçek olay hakkında düşünmek yerine keyif veren hoş konular hakkında düşünmesini ifade eder (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Olumluyu Azımsama: Bireyin pozitif deneyimleri "sayılmadıkları" gerekçesi ile reddetmesi veya azımsamasıdır (Burns, 1999).

Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Kişinin hangi adımları atılacağını ve olumsuz olayla nasıl başa çıkılacağını düşünmesi anlamına gelir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Ruminasyon: Bireyin olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşüncelerine odaklanmasını ifade eder (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Zihin Okuma: Bireyin vardığı sonucu destekleyecek hiçbir gerçek olmasa dahi olayları veya diğerlerinin düşüncelerini olumsuz/keyfi yorumlamasıdır (Burns, 1999).

Zihinsel Filtreleme: Bireyin tek bir olumsuz ayrıntıyı seçmesi ve yalnızca onun üzerinde durması ile tüm gerçekliğe ilişkin görüşünün bu ayrıntıdan etkilenmesidir (Burns, 1999).

Zorunluluk İfadeleri: Bireyin her zaman kendine her şeyin umduğu veya olmasını beklediği gibi olması gerektiğini söylemesidir (Burns, 1999).

Bölüm 2

Literatür Özeti

2.1 Evlilik Kaygısı

Evlilik kavramı ve kurumu gerek yapısal gerekse süreç bakımından toplumdan topluma farklılık göstermekle beraber, evlilikle ilgili evrensel olarak ortak kabul edilen tanım ve özelliklerin de mevcut olduğu görülmektedir. Evlilik üzerine yapılan tanımlama ve açıklamalara baktığımızda belirli detaylar üzerine çeşitlilik gösterse de temelde benzer bir çerçevesi mevcuttur. Evlilik, Budak (2009) tarafından hukuksal zeminde temellendirilen ve toplum tarafından onaylanan, eşlerin her ikisine de belirli hak ve sorumluluklar veren, içerisinde cinselliği de barındıran ilişki olarak tanımlanmıştır. Bir diğer tanımda ise evlilik; bir erkek ve bir kadından oluşan, iki kişinin ekonomik olarak iş birliğini ve cinsel birleşmelerini kapsayan, dünyaya çocuk getirdikleri veya evlat edinerek ailelerini genişlettikleri yasal birliktelik olarak açıklanmaktadır (Strong, DeVault ve Cohen, 2008).

İnsanlık tarihine bakıldığında tüm toplumlarda ailenin kurulmasında ilk adım olan evlilik kurumuna rastlanmaktadır (Mercan, 2004). Evlenme davranışı, insanoğlunun temel davranışlarından biri olmakla birlikte, tarihsel süreçte toplumsal yaşamda pek çok köklü değişiklik gerçekleşmiş olmasına rağmen bu değişimlere ayak uydurarak günümüzde hala varlığını sürdürmektedir. Evlenme işleminin ardından meydana gelen aile kurumu insan yaşamını fiziksel, psikolojik, sosyal ve davranış bağlamında etkileyebildiği, yazılı ve yazılı olmayan yasalara sahip olan, çiftlerin yaşamını birlikte sürdürebilmesine olanak sağlayan, kişinin ruh ve beden sağlığı bakımından oldukça önemli bir etken olduğu savunulabilir (Çelik ve Erkilet, 2019). Bununla beraber evlilik, kültürel ve toplumsal değerlerin bir sonraki nesillere aktarımını sağlayan en önemli unsurken, bu aktarımın gerçekleşmesi için en ideal ortam sağlıklı bir evlilikle mümkün kılınabilir (Akbaş, Gökyıldız Sürücü, Onat Köroğlu ve Öztürk, 2019).

Evlilik çok boyutlu ve insanlar arası ilişkiye dayalı bir yapı olduğu için, insanlara mutluluk ve pozitif hisler veren dönemleri olduğu gibi zaman zaman

birtakım problemlerin yaşanmasına da sebep olan bir ilişki türü olarak nitelenebilir. Bu problemlili süreçlere rağmen evliliğin insanların önemli bir yüzdesi için ulaşılmak istenen önemli bir amaç olduğu gözlemlenmektedir (Geçtan, 1984). Bununla birlikte, evlilik bağı oluşturularak eşler arasında kurulan ilişkinin sevgi, karşılıklı dayanışma ve paylaşım temel alınarak sürdürülme çabasının evlilik ilişkisini başlatma, devamlılığını sağlama ve anlamlı hale getirme motivasyonu bakımından köklü bir toplumsal bilinçlenmenin olması gerektiği de göz ardı edilmemelidir (Özügurlu, 2013).

Günümüzde evlilik oranlarındaki düşüş ve boşanma oranlarındaki artış göz önünde bulundurulduğunda, insanların evlilikten beklentilerinin ne olduğu, bu beklentilerin evlilik sonrasında ne ölçüde gerçekleştiği ve evliliğe dair ne tür kaygılarının olduğunun anlaşılması oldukça önemlidir. Günden güne hızla gelişim ve değişim gösteren teknoloji kullanımının da etkisi ile toplumsal yaşantımızda olduğu gibi insan ilişkilerimizde de bir evrim meydana gelmektedir. Bu evrim sürecinin de kaçınılmaz olarak eş seçimi kriterlerini ve evlilikte yaşanacak olan problemlerle başa çıkma becerilerini değişime uğratacağı gibi evlilikle ilgili kaygıyı da ön plana çıkarabileceği doğrultusunda yorumlanabilir (Çelik ve Erkilet, 2019). Bu durum evlenmeyi düşünen bireylerin evliliğe yönelik olumsuz düşünce ve tutumlar geliştirmelerine, evlilik söz konusu olduğunda kaygı ve içsel çatışmalar deneyimlemelerine neden olurken, sonuç itibarıyla bu bireyler için evlilik hoş olmayan ve başa çıkılması güç olaylara sebebiyet veren, kendilerini duygusal olarak yıpratıcı bir olgu haline gelebilmektedir.

Evlilik kaygısını anlayabilmenin en iyi yolu, kaygının ne olduğuna dair kapsamlı bilgi edinmekten geçmektedir. Endişe zihinsel bir süreç olarak başlayıp yine zihinde biterken, bu zihinsel sürece ek olarak, kaygı insanların kendilerini herhangi bir şekilde tehdit altında hissettikleri durumlarda deneyimledikleri bir grup fiziksel belirtiyi de kapsar (Robichaud ve Dugas, 2021). Kaygı deneyimleyen insanlarda yaygın olarak görülen fiziksel duyumlar kalp atışının hızlanması, soluk hızının değişmesi, ağız kuruluğu, mide-bağırsak hareketlerinde değişim, terleme, titreme, baş dönmesi, aşırı uyarılma hali örnek olarak sayılabilir. Kaygıyı bu denli güçlü ve hayatımızda rol sahibi yapan özelliklerinden biri de belirtildiği gibi bizleri zihinsel olarak meşgul etmesinin yanında, bedensel duyumlarımızı da etkisi altına alma gücü

olarak düşünülebilir. Cüceloğlu (2020) ise endişe ve kaygıyı birbirinden ayırmadan tek bir tanım altında verip, sebebi belirsiz bir korkunun veya kötü bir şey olacağına dair hissin uzun süreli veya sürekli baskın olduğu psikolojik bir hal olarak tanımlamıştır. Evlilik kararı da gerek aşamaları gerek yapısı itibariyle belirsizliklerin netleştirilmeye çalışıldığı, belirli bir öngörü gerektiren, iyi ve kötü senaryoların analiz edildiği bir süreç olduğundan dolayıdır ki, hayatımızın en radikal değişimlerinden biri olan evlilik ve eş seçimi insanların kişiden kişiye değişmekle birlikte belirli düzeylerde kaygı deneyimlemesine sebep olmaktadır.

Evli olmayan kişilerin muhtemel partnerleri ile uyum yakalama konusundaki güvensizlikleri, ilişkinin bir tarafı veya tarafların her ikisini birden baskı altında tutarak sınırlandıracağını düşünmeleri, evliliğin getireceği yükümlülükleri olduğundan daha fazlaymış gibi algılamaları, partnerlerinin kendilerini yeterince anlamayacağı inancına kapılmaları gibi konularda evlilik kaygısı yaşayabilecekleri düşünülmektedir (Payat ve Öksüz, 2022). Evlilik ilişkisi ve sürecine dair bu ve buna benzer düşüncelerin evli olmayan bireylerde olumsuz bir algı yaratması oldukça muhtemelken, mevcut ilişkilerini evliliğe taşıma açısından değerlendirirken veya evlilik niyetiyle bir ilişkiye başlarken yaratılan bu olumsuz algı etrafında fikirleri temelleneceği için evlilik kaygısı veya evlilikten kaçınma davranışı görülebilir.

Evlenme kararı alan kişiler evliliğe geçici bir süreçten ziyade ömür boyu sürecek bir yaşam biçimi olarak baktıkları için evlenme sürecinin başındaki yaşamı birlikte devam ettirme gerekliliği, ortak amaçların mevcudiyeti, tarafların ilişki içerisinde beklentilerinin ne denli karşılanacağı gibi düşünceler evlenmeden önceki karar alma sürecinde kişinin zihnini meşgul eden ve zaman zaman strese sebep olan unsurlardır. İlişkide taraflar her zaman beklentilerinin karşılanacağı ihtimaline ağırlık verse de bazen karşılanmama olasılığının düşünülmesi de bireylerin kaygı deneyimlemesine ve evlilikten kaçınma davranışı geliştirmelerine sebep olabilmektedir (Sezer, 2019). İnsanlar her türlü değişim ve belirsizlik karşısında belli bir düzeyde kaygı ve çelişki yaşayabildiği gibi hayatlarının en önemli ve köklü dönüm noktalarından biri olan evlilik söz konusu olduğunda da böyle bir kafa karışıklığı ve kaygı yaşamaları normal kabul edilebilir. Bireyin ilişkilerdeki bağlanma stilleri, geçmiş yaşam öyküsü, hayatı kapsamında edindiği deneyimler, ebeveynlerinin evlilik ilişkileri, hayata bakış açısı, eğitim düzeyi, sahip olduğu beklentiler ve algılar,

psikolojik sağlamlığı gibi birçok sebepten dolayı birey evlilikle ilgili kaygı geliştirmiş olabilir (Yazıcı Çelebi, 2017). Nedensellik çerçevesinde bakıldığından bahsi geçen ve bahsi geçmemiş olan daha birçok farklı sebepten ötürü insanlar başka biriyle hayatını birleştirmek, ortak sorumlulukları üstlenmek, yeni sorumluluklar edinmek ve geri kalan hayatını farklı bir kişiyle aynı evi paylaşarak geçirme konusunda tedirginlik yaşayarak evlilikten kaçınabilir (Payat ve Öksüz, 2022).

Özellikle içinde bulunduğumuz son yılları göz önünde bulundurduğumuzda, insanların evliliğe dair fikirlerinin eşler arası uyum, ortak hedefler, paralel hayat görüşleri, güven, sadakat gibi soyut unsurlardan etkilendiğinin altı izilse de günümüzde istihdam ve para da evlilik kararını en çok etkileyen unsurlardan biridir (Özkan Bardakçı, 2021). Yaşamakta olduğumuz yüzyıl şartlarına bakıldığında, bireylerin iş sahibi olma ve hayatlarını idame ettirecek miktarda para kazanma kaygısının artmasıyla birlikte, insanların bir aile oluşturmadan önce üstesinden gelmeleri gereken büyük bir engelle karşi karşiya kalması söz konusudur. Bunun bir sonucu olarak da insanların evlilik fikrini ötelemeleri, evlilikten kaçınmaları veya evliliğe kaygı ile yaklaştıkları görölmektedir.

Tutarel Kışlak (1999) genç yetişkinlerin, geçmişin izlerini barındıran ailelerinin görüşlerini mi yoksa içinde yaşadıkları dönemin özellikleriyle örtüşen arkadaşlarının görüş ve fikirlerini mi temel alacakları konusunda çelişki yaşadıklarını ve bu çelişkilerin de onlarda evlilik kaygısının açığa çıkmasına sebebiyet verdiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, evlilik bağının kurulmasında ve evlilik kaygısının oluşumu üzerinde yalnızca bireyin içinde yaşadığı günün koşullarının değil, aynı zamanda geçmişten getirdiği miras tutum ve düşüncelerin de etkisi söz konusu olabilmektedir.

Yaygın şekilde bilindiği üzere dünya olduğu gibi ölkemizde de evlilik oranları azalmakta ve evlenme yaşi giderek yükselmektedir. İnsanların evliliğe karşi tutumlarını anlamak için evlenme-boşanma oranlarını göz önünde bulundurmak elbette yeterli değildir. Konuya biraz daha yakından bakabilmek adına ölkede çapında yürütölen Türkiye Aile Yapısı Araştırması (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022) sonucunda elde edilen veriler ile TÜİK'in evlilik göstergeleri aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 1'deki evlenme ve boşanma göstergelerinin 10 yıllık değişimi incelendiğinde hem kadınlarda (25.2'den 27.4'e) hem de erkeklerde (29.1'den 30.6'ya) ortalama evlenme yaşının yükseldiği görülmektedir. Benzer şekilde daha önce hiç evlenmemiş bireylerin de ilk kez evlenme yaşları kadınlarda (23.8'den 25.4'e) ve erkeklerde (27.1'den 28.1'e) yaklaşık bir yıl ileri gitmiştir. TÜİK'in verilerine göre kaba evlenme hızı 2011-2021 yılları arasında düşüş gösterirken, kaba boşanma hızında ise artış görülmektedir. Bu ve benzeri veriler ışığında insanların evliliği öteleme, evlilikten kaçınma, evliliği sürdürmemeye veya evlenmeyi tercih etmeme sebeplerinin araştırılması gerek toplumsal değişimin derinlemesine incelenmesi gerekse insanlar arası romantik ilişki ve evlilik dinamiklerinin anlaşılması ile gerçekleşecektir.

Tablo 1

Evlenme yaşı, evlenme ve boşanma hızı, 2011-2021

Göstergeler	Cinsiyet	2011	2021
Ortalama evlenme yaşı*	Kadın	25.2	27.4
	Erkek	29.1	30.6
Ortalama ilk evlenme yaşı**	Kadın	23.8	25.4
	Erkek	27.1	28.1
Kaba evlenme hızı (Binde)		8.0	6.7
Kaba boşanma hızı (Binde)		1.6	2.1

Kaynak: TÜİK, Evlenme İstatistikleri (2022)

*Boşanıp yeniden evlenmiş olanlar dahil

**Daha önce hiç evlenmemiş olanlar

Bireylerin evlilikle ilgili algıları, evlilik kararı alma veya evlilikten kaçınma gibi davranışların temellerini oluşturan faktörlerdir. Tablo 2'de Türkiye nüfusunun evlilikle ilgili algıları hem genel hem de cinsiyet bazında verilmiştir. Çiftlerin evlilik dışı çocuk sahibi olabileceği algısı toplum tarafından düşük oranda (%7.4) kabul görmesi, çocuk isteyen çiftleri evliliğe teşvik edebileceği gibi evliliğin ömür boyu sürmesi gerekliliği de (%79.3) taraflara bu sorumluluğun ağır gelmesi ve evlilik kaygısı deneyimlemelerine sebebiyet verebilir. Cinsiyet, medeni durum, yaş grubu ve

eğitim düzeyine göre evlilikle ilgili algıların yer aldığı geniş kapsamlı tabloya *Ek F*'den ulaşabilirsiniz.

Tablo 2

Cinsiyete göre evlilikle ilgili algılar, 2021

Göstergeler	Türkiye Geneli	Kadın	Erkek
Çiftlerin birlikte yaşaması için dini nikah şarttır	84.0	86.0	81.9
Çiftler, evlilik dışı ocuk sahibi olabilir	7.4	6.7	8.1
Farklı mezhepten kişiler birbiriyle evlenebilir	61.2	56.7	65.9
Çiftlerin birlikte yaşaması için resmi nikah şarttır	90.7	91.8	89.7
İnternet üzerinden tanışılan biriyle sağlıklı evlilik yapılabilir	14.4	12.2	16.6
Evliliğin mr boyu sürmesi gerekir	79.3	76.2	82.4
Mutsuz bir evliliği sürdürmek yerine boşanmak daha doğrudur	83.1	83.6	82.7

Kaynak: TÜİK, Türkiye Aile Yapısı Araştırması (2022)

Evli çiftlerin evlilik kararlarını nasıl aldıkları evlilik kaygısı ile ilgili önemli ipuçlarına ışık tutabilmektedir. Tablo 3'te evli bireylerin evlilik kararı alma stilleri ve hem kendilerinin hem de ailelerinin rıza durumları yer almaktadır. TÜİK verileri incelendiğinde toplumun %10.7'sinin kendi görüşü alınmadan ailelerinin kararıyla evlendiği/evlendirildiği görülmektedir. Cinsiyet, medeni durum, yaş grubu ve eğitim düzeyine göre evlilik kararı ile ilgili etkenlerin yer aldığı geniş kapsamlı tabloya *Ek G*'den ulaşabilirsiniz.

Tablo 3

Cinsiyete göre evlilik kararı, 2021

Göstergeler	Türkiye Geneli	Kadın	Erkek
Görücü usulü, kendi görüşüm sorulmadan ailemin kararıyla	10.7	8.6	12.5
Görücü usulü, kendi rızamla	46.1	45.9	46.3
Kendi kararım, ailemin rızası dışında	2.7	2.6	2.8
Kendi kararım, ailemin rızasıyla	34.9	37.5	32.7
Kaçma/ kaçırılma	5.3	5.1	5.4
Diğer	0.3	0.2	0.3
Toplam	100	100	100

Kaynak: TÜİK, Türkiye Aile Yapısı Araştırması (2022)

Evlilik kaygısı ile bağlantılı olabilecek bir diğer gösterge de bireylerin evliliği düşünmeme nedenleridir. Tablo 4'te evli olmayan fertlerin içinde 3 yıl içinde evlenmeyi düşünmeyenlerin veya kararsız olanların oranı ve evlenmeyi düşünmeme sebepleri yer almaktadır. TÜİK verilerine bakıldığında evli olmayan bireylerin %80.1'inin gelecek 3 yıl içinde evlenmeyi düşünmediği veya kararsız olduğu görülürken, kadınlarda (%87.0) bu oran erkeklere (%73.2) göre daha yüksektir. Evliliği düşünmeme ve kararsız olma nedenlerine bakıldığında özellikle evlenmek için uygun biriyle karşılaşmama, sağlıklı bir evlilik yürütebileceğini düşünmeme, önceki evliliğin olumsuz izler bırakması, önceki evlilikten dünyaya gelen çocukların üvey anne/baba ile büyümesini istememe gibi nedenlerin evlilik kaygısı ile ilişkisi incelenmeye değerdir.

Tablo 4

*Cinsiyete göre 3 yıl içinde evlenmeyi düşünmeyen ya da kararsız fertlerin oranı ve evlenmeyi düşünmeme sebepleri, 2021**

Göstergeler	Türkiye Geneli	Kadın	Erkek
Evli olmayan fertler içinde evlenmeyi düşünmeyen ya da kararsız fert oranı	80.1	87.0	73.2
Maddi kazancım yeterli değil	11.9	2.9	22.5
İş garantim yok	6.6	2.6	11.2
Aileme destek olmak zorundayım	5.5	6.9	4.0
Eğitim hayatıma öncelik veriyorum	29.5	29.3	29.8
Kariyerime öncelik veriyorum	6.0	6.7	5.2
Yaşımın küçük olduğunu düşünüyorum	6.7	5.8	7.7
Evlenmek için uygun biriyle karşılaşmadım	10.2	11.1	9.1
Sağlıklı bir evlilik yürüteceğimi düşünmüyorum	7.1	10.2	3.4
Önceki evliliğim olumsuz izler bıraktı	2.7	3.7	1.6
Çocuklarımın üvey anne/baba ile büyümesini istemiyorum	2.2	3.7	0.5
Sağlık sorunlarım var	7.6	11.5	3.0
Diğer	4.0	5.5	2.1

Kaynak: TÜİK, Türkiye Aile Yapısı Araştırması (2022)

*15 yaş ve üzeri nüfus

2.1.1 Evlilik Kaygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar. Araştırma konusu seçilirken de göz önünde bulundurulmuş kriter olduğu üzere evlilik kaygısı ve çeşitli dinamiklerle olan ilişki üzerine literatürde oldukça az sayıda araştırma bulunmaktadır.

Payat ve Öksüz (2022) tarafından yapılan çalışmada, mutluluk korkusu yaşayan kişilerin evlilik gibi bir birliktelikten kaçındıkları gibi mutlu olma

ihtimalinden de kaçındıkları fikrinden yola çıkarak, evli olmayan genç yetişkinlerde mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara bakıldığında, katılımcıların mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla evlilik kaygısının artmasıyla mutluluk korkusunun da artabileceği veya mutluluk korkusunun artmasıyla evlilik kaygısının da artabileceği sonucuna ulaşılabilir. Buna ek olarak, bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile mutluluk korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyete ve ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı görülürken; yaşa, ilişki durumuna (ilişkisi var/ilişkisi yok) ilişkilerle ilgili kötü bir anısı olup olmamasına göre de farklılaştığı bulunmuştur.

Güler (2021) tarafından yapılan araştırmada evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı ile evliliğe yükledikleri anlam ve evlilik beklentileri arasındaki ilişki incelenirken nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere bakıldığında, katılımcılarda evlilik kaygısının cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma sergilemediği görülürken; ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve ilişkisi bulunmayan katılımcılarda ilişkisi bulunan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların evlilik beklentisinin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortalama puanların detaylarına bakılarak erkeklerin gerçekçi olmayan iyimser bir beklentiye sahip olduğu, kadınların ise gerçekçi bir düzeyde evlilik beklentisine sahip olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Evlilik beklentisi ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların yaşı yükseldikçe evlilik beklentilerinin kötümserleştiği ve katılımcıların evlilik beklentileri yükseldikçe de gerçekçi olmayan iyimser evlilik beklentisine, düştükçe de kötümser evlilik beklentisine sahip olduğu şeklinde yorumlanmıştır. İlişki durumuna göre incelendiğinde, ilişkisi mevcut olan katılımcılar gerçekçi olmayan iyimser evlilik beklentisine sahipken, ilişkisi olmayan katılımcıların gerçekçi evlilik beklentisine sahip oldukları görülmektedir.

Aynı araştırmada evliliğe yüklenen anlam verileri incelendiğinde, katılımcıların evliliğe yükledikleri pozitif anlam alt boyutunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbirinden farklılaşmadığı; evliliğe yüklenen negatif anlam alt boyutunun ise farklılaştığı ve erkeklerin evliliğe yükledikleri negatif

anlam puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların evliliğe yüklenen pozitif anlam alt boyutu puanı ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmezken; evliliğe yüklenen negatif anlam alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani, katılımcıların yaşı yükseldikçe evliliğe yükledikleri negatif anlamların azaldığı görülmektedir. İlişki durumuna göre analiz edildiğinde, ilişkisi mevcut olan katılımcıların, evliliğe yükledikleri pozitif anlam puanlarının ilişkisi olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Negatif anlam alt boyutu puanları incelendiğinde ise ilişki durumuna göre herhangi anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Son olarak, katılımcıların evlilik beklentisi arttıkça evlilik kaygısının azaldığı ve gerçekçi olmayan iyimser beklentiye daha fazla sahip oldukları; evlilik kaygısı azaldığında ise kötümser beklentiye daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik kaygısı ile evliliğe yüklenen negatif anlam alt boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında, katılımcıların evlilik kaygısında artış meydana geldiğinde, evliliğe yükledikleri negatif anlamlandırmaların da arttığı fakat evliliğe yüklenen pozitif anlamlandırmaların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bireylerin evlilik beklentileri ve evliliğe yükledikleri anlamların, evlilik kaygısının doğasını anlayabilmek adına önemli birer kaynak olabilecekleri sonucuna varılabilir.

Sezer (2019) tarafından yürütülen, evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada evliliğin kendilerini mutlu edeceği düşüncesine sahip olan katılımcıların umutsuzluk düzeyinin daha düşük olduğu görülürken; kadınların erkeklere oranla, romantik ilişkisi olmayan bireylerin ise romantik ilişkisi olanlara oranla evlilik kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

2.2 Bilişsel Çarpıtmalar

Aeron T. Beck depresif hastalar üzerinde yaptığı çalışmalar ile bu rahatsızlığı farklı şekillerde açıklamayı hedeflemiş ve hasta düşüncelerindeki gerçeklik boyutunu test ederken bu hastalarda bozulmuş, olumsuz bilişsel süreçlerin depresyonun ortaya çıkmasındaki öncül faktör olduğunu keşfetmiştir, böylece Bilişsel Terapi yöntemi ortaya çıkmıştır (Beck, 2014). Bilişsel modele göre kişinin deneyimlediği herhangi bir

olaya yönelik algıları ve deneyim hakkında geliştirdiği otomatik düşünceleri kişiyi duygusal ve davranışsal olarak etkilerken; bireye sıkıntı veren şey, algısında yer alan çarpıtılmış (hatalı) ve işlevsiz düşüncelerdir (Türkçapar, 2020).

Bilişsel modele göre insanlar sözel ya da görsel olan otomatik düşüncelerini tanımlayıp değerlendirmeyi öğrenme becerisine sahip olmanın yanı sıra, olayları gerçekçi bir biçimde ele aldığı anda sıkıntılarını azalır, daha işlevsel bir biçimde davranır ve fizyolojik uyarılmaları da dinmeye başlar (Alford ve Beck, 1997). Dolayısıyla, psikolojik rahatsızlıkların meydana gelişi kişinin olay hakkındaki algılama becerisi ve olaya dair yaptığı yorumlamanın önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Beck (1997) otomatik düşüncelerin bireyin zihin dünyasında var olduğunu, aniden ortaya çıktığını, belirlenmiş bir düşünce ürünü olmadıklarını, anlık düşünceye eşlik ettiklerini ve çoğunlukla fark edilmediklerini belirtir ancak bu otomatik düşüncelere eşlik eden duyguların fark edilebildiğini de ekler.

Bilişsel modelin en çok altını çizdiği ve psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda önemli unsur olarak gördüğü kavramlardan biri bilişsel çarpıtmalar veya bir başka deyişle bilişsel hatalardır. Bilişsel çarpıtmalar/hatalar, bilgiyi işleme sürecinde eş zamanlı beliren özgün yanlışlıklar, yetersiz veya hatalı bilgilere dayanarak yanlış çıkarımlarda bulunma ve gerçekliği ayırt etmedeki güçlük olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu ve Türkçapar, 2015). Beck ve Freeman (1990) genellikle tutarlı bir şekilde varlığını sürdüren ve bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan algıdaki sistematik mantık hatalarının varlığı sebebiyle otomatik düşüncelerin her zaman yanlış olmadığını fakat çoğunlukla gerçek olma ihtimalinin düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Beck duygusal güçlükler ile baş eden insanların karakteristik olarak mantıksal hata yapmaya eğilimli olduklarını vurgularken (Türkçapar ve Sargın, 2012), bu eğilimlerin de bilişsel bozulmalar olarak adlandırılan hatalı çıkarımlara ve düşüncelere yol açtığı varsayılmaktadır (Corey, 2012). İnsanların temel şemalarına yön veren itici güç onların deneyimledikleri yaşam olmasının yanı sıra, deneyimler ve hayatımızdaki diğer insanlarla kurduğumuz iletişim sonucunda şemalar değişerek gelişmeye ve çeşitlenmeye devam eder (Sharf, 2018). Bu bilgiler ışığında sahip olduğumuz bilişsel işleme yöntemleri ve olumsuz yaşam olaylarında yaptığımız çıkarımlar olumsuz şemalara ve dolaylı olarak bilişsel çarpıtmalar sebebiyet verebilmektedir.

Yapılan çalışmalar ışığında bilişsel çarpıtmaların, yalnızca psikolojik rahatsızlığı olan kişilerde değil, normal bireylerde de görülebildiği ancak depresyon deneyimleyen kişilerin ayırt edici özelliği olduğu bilinmektedir (Beck, 1997). Yaşamda stresin deneyimlendiği durumlarda bireye gerekli olan problem çözme ve uyum sağlama becerilerinin yetersizliği veya eksikliğinde bireyin kendisine dair algısı değişime uğramaktadır. Dolayısıyla, değişime uğrayan bu algı sebebiyle kişinin kendisine dair saygısı azalır ve bilişsel çarpıtmaları daha sık kullanmaya başlar (Beck, 2008).

2.2.1 Bilişsel Çarpıtma Türleri. Depresyon deneyimleyen kişiler Beck, Rush, Shaw ve Emery (1987) tarafından gözlemlenmiş ve en sık sergiledikleri yedi tip bilişsel çarpıtma açığa çıkarılmıştır. Bu yedi tür bilişsel çarpıtmadan yola çıkan Burns (1999) araştırmalarını genişleterek on adet bilişsel çarpıtma olduğunu açıklamış ve bunları tanımlayarak, depresyon deneyimleyen kişilerde yaygın olarak görüldüklerini belirtmiştir. Bilişsel çarpıtma türleri ve açıklamaları aşağıda verilmiştir (Burns, 1999).

İki Uçlu (Ya Hep Ya Hiç) Biçiminde Düşünme: “Siyah ya da beyaz düşünme” ve “Çift kutuplu düşünme” adlarıyla da bilinmektedir. Bu düşünme tarzında bir şeyler ya tam olarak kişinin istediği gibi olur ya da olmaz. Örneğin; sürekli olarak ders notları 90 ve üzeri olan öğrencinin 80 notunu almasıyla kendisini başarısız ve tembel hissetmesi. Bu çarpıtma türü düşünme şekli itibarıyla mükemmeliyetçiliğin temellerini oluşturmaktadır.

Aşırı Genelleme: Bu tür çarpıtmalarda birey başına herhangi bir olay geldiğinde bunu tekrarlı olarak deneyimleyeceğini düşünür. Örneğin; çekingen bir kadının hoşlandığı adama bunu söylemek için tüm cesaretini toplamasının ardından kibarca reddedilmesi sonucunda hayatı boyunca güzel bir ilişki kuramayacağı ve yalnız öleceği şeklinde çarpık düşüncelere sahip olması. Yalnızca bir sebep veya olayı baz alarak, bireyin kendisiyle veya başkalarıyla ilgili olumsuz yargıya varması ve bu yargıyı gelecekteki alakalı/alakasız tüm konular için genellemesi olarak da açıklanabilir (Klar, Gabai ve Baron, 1997). Aşırı genelleme çarpıtmasına sahip olan kişiler “kesinlikle, asla, hep, hiç kimse, herkes” minvalinde kesinlik içeren kelimeleri yaygın olarak kullanabilmektedir.

Zihinsel Filtreleme: Bireyin gerçekleşen bir olayda yalnızca negatif ayrıntılara odaklanıp olayın tamamını sanki hiç pozitif bir ayrıntı yokmuş gibi filtreleyip tamamen olumsuz algılamasıdır. “Zihinsel süzgeç” olarak da adlandırılan bu bilişsel çarpıtma türü, kişinin deneyimlediği olayla ilgili aksi yönde kanıtları olsa dahi tek bir ayrıntıya odaklı olumsuz değerlendirmelerde bulunmasıdır (Beck, 2008). Örneğin; liseye giden bir öğrencinin 50 soruluk bir sınavda 12 yanlışı çıktığında doğrularını da göz önünde bulundurmaktansa yalnızca 12 yanlışı olduğuna odaklanır ve bir üniversite kazanacak kadar başarılı olamayacağını düşünmeye başlar. Özetlemek gerekirse, olumsuz olanı “cımbız” ile çekip çıkarmak olarak da düşünülebilir.

Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma: Bu tür bilişsel çarpıtma sahibi olan kişiler tekrarlı olarak olumlu olan deneyimlerini olumsuzla dönüştürme yatkınlığı sergiler ve yalnızca olumluyu olumsuzla dönüştürmekle kalmayıp buna ek olarak bu olumsuzlukları belli bir mantık çerçevesine oturtmaya çalışırlar. Bu kişiler kendileri, belli bir olay veya bir başkaları hakkında fikir belirlerken gerçek resmin dışına çıkarak olumsuz detayları büyütür ve olumlu detayları küçültür. Örneğin; bir kişinin yaptığı iş sonucunda patronu tarafından takdir edilmesi ve kişinin bunu “yalnızca kibarlık yapıyor, aslında başarılı olduğumu düşünmüyorum” şeklinde yorumlaması ve bu takdiri önemsememesi. Bu tür bilişsel çarpıtmaya başka bir örnek ise; günlük antrenmanını oldukça başarıyla tamamlayan bir sporcunun gün sonunda “hala standartların çok altındayım” diye düşünerek o gün başarılı geçen antrenmanını tamamen yok sayması (Türkçapar, 2020). Bu kişiler aslında olumlu olayları, takdir edici sözleri ve güzel gelişmeleri savunmaya geçerek ani bir manevra ile zihinsel değerlendirme süreçlerinden diskalifiye etmektedir.

Zihin Okuma: “Keyfi çıkarım yapma” ve “falcılık yapma” olarak da adlandırılan bu çarpıtma türünde kişiler mevcut durumun gerçekle örtüşmeyen sonuçlarına atlamaya yatkındırlar (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bu tür düşünme tarzına sahip olan kişilerin bazı durumlarda diğer insanların kendileri hakkında ne düşündüğüne yönelik dilediği kanıya vararak buna inanması da söz konusudur. Örneğin; sunum yapan bir kişinin, gece geç saatlere kadar ders çalıştığı için yorgunluktan uyuya kalan bir dinleyiciyi fark etmesiyle “benim çok sıkıcı biri olduğumu düşünüyor ve dinlemek istemedi” şeklinde bir yorumda bulunması. Bu bilişsel çarpıtma türünün bir de falcılık yapma boyutu vardır ki “yazgıyı anlama,

geleceği öngördüğünü düşünme” olarak da adlandırılmaktadır (Köroğlu ve Türkçapar, 2015). Falcılık yapan bir kişi olumsuz bir olay gerçekleşeceğine dair bir kehanette bulunur ve bu durum gerçeklikten uzak olsa dahi tahmininin doğru olduğuna inanır. Örneğin; depresif bir dönemden geçtiği için terapiye başlayan ve aslında güzel de bir yol kat etmesine rağmen kişinin “ölene kadar böyle kalacağım ve tüm tedaviler başarısız olacak” şeklinde düşünmesi.

Felaketleştirme: “Büyütme ve küçültme” olarak da adlandırılan bu bilişsel çarpıtma türü bir nevi dürbün hilesine benzetilmektedir çünkü bu çarpıtmaya sahip olan kişiler çevrelerindeki şeyleri orantısız bir biçimde büyütür ya da küçültür. Büyütme söz konusu olduğunda kişi genellikle kendi hatalarına, eksikliklerine veya korkularına yönelik felaketleştirme yaparken, küçültme söz konusunda olduğunda ise başarılarını azımsayıp aşağılar (Sharf, 2018). Örneğin; kişinin kendisine verilen işi teslim etmesi gereken saatten yarım saat sonra teslim ettiği için kesinlikle kovulacağına inanması.

Duygudan Sonuca Ulaşma: Bu tür bilişsel çarpıtmaya sahip olan kişiler duygularının gerçeğin kanıtı olduğuna inanarak duygusal mantık yürütür ve çıkarımda bulunurlar. Başka bir deyişle, herhangi bir durum veya olayda net bir kanıt olmaksızın kişinin yalnızca hislerini temel alarak bir kanıya varmasıdır. Örneğin; uçağa binerken kendini gergin hisseden bir kişinin, uçakla yolculuk yapmanın çok tehlikeli olduğuna dair bir kanıya varması (Burns, 1999).

Zorunluluk İfadeleri (...Meli, ...Malı): Bu düşünme türünde kişi kendisinin ve başkalarının nasıl davranmaları gerektiğine dair kesin bir taslağa sahip olmasının yanı sıra kendisinin koyduğu kurallara uyulmadığı zaman işlerin yolunda gitmeyeceğine inanır veya belirli bir öfke sergileyebilir. “Her zaman planlı olmalıyım. Benim hayatımda spontane davranmaya yer yok” cümlesi bu çarpıtma türüne örnek olabilir. Bu cümleler kişiye belirli bir süre sonra taşıyabileceğinden daha ağır bir yük yükler ve zorunluluk ifadelerinin artmasıyla birlikte kişi kendisine acımasız davranmaya başlar. Başka seçeneğin kesinlikle olmadığına inanan bu kişi zamanla -meli, -malı cümlelerinin altında ezilir ve en nihayetinde durum kişinin kendisini çaresiz hissetmesi ile sonuçlanır. Kişi aslında belirli bir durum özelinde kendisi veya başkaları için birçok farklı seçenek bulabileceği halde kendisini veya diğerlerini tek bir seçeneğe mahkûm kılar (Köroğlu ve Türkçapar, 2015). "Bu sınavı kazanmalıyım" cümlesi kulağa motive

edici gibi gelse de aslında bunu kendine tekrarlayan bir öğrenci için oldukça stres verici bir hal alabilmektedir.

Etiketleme: Kişinin kendi yaptığı veya başkalarının yaptığı hatalar sonucunda kendini veya diğerlerini her açıdan olumsuz bir etiket altında değerlendirmesi ve yargılayıcı davranması olarak açıklanmaktadır. Bu bilişsel çarpıtma türünde yapılan yanlışlar odağa alınır ve bunun çevresinde olumsuz düşünceler geliştirilir. Örneğin; bir annenin, okulda aldığı 9 ders arasından yalnızca 1 dersi sevmediğini belirten oğluya ilgili “çocuğum ders çalışmayı sevmiyor, tembel bu” şeklinde düşünmesi.

Kişiselleştirme: Bu tür düşünme türüne sahip olan kişiler geçerli ve tutarlı bir neden olmadan, kendileriyle alakalı veya alakasız fark etmeksizin kötü olayların sorumluluğunu kendi üzerlerine alırlar. Genellikle bu duruma kişinin kendisini yetersiz olarak görmesi de eşlik eder (Beck, 2014). Örneğin; bir öğretmen öğrencisine verdiği ödevin yapılmadığını gördüğünde “ben başarısız bir öğretmenim” biçiminde durumu kişiselleştirmesi. Kişiselleştirme çarpıtmasına sahip olan kişilerin kendilerini diğer insanlarla kıyaslayarak tutarsız ve mantıksız çıkarımlar yaptığı da görülmektedir (Savaşır ve Batur, 1998). Bir kadının parkta eğlenen başka bir anne ve çocuk gördüğünde "o benden daha fedakâr ve iyi bir anne" diye düşünmesi, bahsedilen kıyaslama türüne örnek olarak verilebilir.

2.2.2 Bilişsel Çarpıtmalar Üzerine Yapılan Çalışmalar. Ulusal ve uluslararası kaynaklar tarandığında bilişsel çarpıtmalar (bilişsel hatalar) üzerine yapılmış pek çok araştırma olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmaların bulgularına dair detaylar aşağıda yer almaktadır.

Dönmez ve Tunç (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilişkiye dair bilişsel çarpıtmalar, evlilikte problem çözme, tolerans düzeyi ve evlilik uyumu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma örneklemini 231 yetişkin ve evli bireyden oluşurken, çalışmada ölçüm araçları olarak İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004), Tolerans Ölçeği (Ensarlı, 2014), Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (Hünler ve Gençöz, 2003) ve Evlilik Uyumu Ölçeği (Tutarel-Kışlak, 1997) kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında evli olan kişilerin ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları ile tolerans düzeyleri arasında negatif yönde zayıf da olsa anlamlı bir

ilişkinin olduğu, tolerans düzeyleri ve bilişsel çarpıtmalarından biri artarken diğerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Kişilerin bilişsel çarpıtmalarında artış olması sağlıklı düşünme becerilerine zarar vereceği için kişinin algısı çarpıtmalardan yana olacaktır, dolayısıyla tolerans gibi pozitif bir becerinin gelişimine de engel olacağı düşünülmektedir. Bir diğer sonuç ise evli katılımcıların problem çözme becerileri yükseldikçe evlilik uyumlarının da artmasıdır; ki bireylerin sahip oldukları sağlıklı problem çözme becerileri evliliğin değişmez bir unsuru olan gelişim ve değişimin neticesinde ortaya çıkabilen sorunların çözümüne büyük ölçüde yardımcı olduğundan, evlilik uyumunun da artması beklenen bir sonuçtur.

Küçükçelik (2015) tarafından yürütülen araştırmada bilişsel çarpıtmalar ve evliliğe dair inançların evlilik uyumuna olan etkisi incelenmiştir. 240 evli bireyle gerçekleştirilen bu çalışmada veri toplama aracı olarak Evlilikte Uyum Ölçeği (Locke ve Wallace, 1959), İlişkilerde İnanç Envanteri (Kalkan, 2006) ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003) kullanılmıştır.

Yapılan analizler ışığında, evlilik uyumu ile çaresizlik ve sevilemezlik arasında; evlilik uyumu ile yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki oldu tespit edilerek ilişkiyle ilgili inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumunu üzerinde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, insanların evliliğe dair beklentileri ve talepleri ideal kabul edilen düzeyden daha fazla veya çarpıtılmış bir biçimde deneyimlendiğinde, bunun her evlilikte uyumsuzluklara yol açabilme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir.

Marton, Churchard ve Kutcher (1993) tarafından yürütülen araştırmada bilişsel çarpıtmaların depresif ergenlerde depresif olmayan ergenlere göre farklılaşp farklılaşmama durumu incelenmiştir. Toplamda 151 kişiden oluşan katılımcılar ayrı ayrı değerlendirilmek üzere üç farklı gruba ayrılmıştır: depresyon tanısı alanlar, depresyon haricinde farklı bir tanı alanlar, hiçbir tanı almayanlar. Veri toplama araçları iki farklı ölçek ve bir görüşme tekniğinden oluşmaktadır: Çocuklar ve Ergenler için Tanısal Görüşme (The Diagnostic Interview for Children and Adolescents; Herjanic ve Reich, 1982), Gençler için Kendini Değerlendirme Ölçeği (The Youth Self Report Inventory; Achenbach, 1991) ve Fonksiyonel Olmayan Tutum Ölçeği (The Dysfunctional Attitude Scale; Weissman ve Beck, 1978).

Bulgular incelendiğinde, ergenlerde depresif belirtilerin bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili olduğu görülürken; majör depresyon veya kronik depresyon kriterlerini karşılayan ergenlerin, depresyonda olmayan psikiyatri hastalarına veya normal ergenlere göre önemli ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bilişsel çarpıtmaların etiyolojik olarak klinik depresyonla mı ilişkili olduğu yoksa depresif durumun bir sonucu mu olduğu bu araştırma sonuçlarına göre yorumlanamasa da depresif sendromun gerilemesinden sonra işlevsel olmayan düşüncelerin varlığında farklılıkların sürmesi, depresyonun tekrarlamasında süregelen bilişsel çarpıtmaların rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Zadeh ve Rashidi (2022) tarafından yürütülen araştırmada ileri yaşlı erkeklerin sekiz hafta boyunca 90 dakikalık bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi süreciyle birlikte sosyal uyum ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin ne ölçüde değiştiği incelenmiştir. Katılımcılar 65-75 yaş aralığında toplam 30 erkekten oluşurken, çalışmada kullanılan veri toplama araçları İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004) ve Sosyal Uyum Ölçeği (Bell, 1962)'dir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ileri yaşlı bireylerde sosyal uyumu iyileştirmekte ve bilişsel çarpıtmaları azaltmaktadır. Çalışmanın bulguları klinik müdahalelerde yeni bir sayfa açabileceği ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi, yaşlılarda genel sağlığı ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik etkili bir müdahale olarak uygulanabileceği düşünülmektedir.

Bir başka araştırmada Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt (2015) üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli ailesel değişkenler açısından incelemiştir. Katılımcıların toplam 298 üniversite öğrencisinden oluştuğu bu araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyal Kaygı Ölçeği (Özbay ve Palancı, 2001) ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004) kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde, kişilerin yakınlık kurma ve ilişki beklentisi ile ilgili olumsuz ve çarpıtılmış düşüncelere sahip olma durumunun onlarda sosyal ortamlardan kaçınma davranışına, kendilerini değersiz ve yetersiz hissetmelerine sebebiyet verebileceği düşünülmektedir. Sosyal ortamlarda küçük düşürüleceğine ve yetersiz hissedeceğine dair fikirlere sahip olan kişilerin ise sosyal ilişkiler bakımından kendilerini yetersiz hissedecekleri ve sosyal ortamlarda

herhangi bir adım atma konusunda kendilerini geri çekecekleri tahmin edilebilir. Bununla birlikte sosyal ilişkilerinde gerçeklikten uzak beklentilere sahip olan kişilerin durum fark etmeksizin eleştiri alacaklarına dair bazı duygular deneyimlemesi de muhtemel görülmektedir.

Kılıç ve Yıldız (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadın konukevinde kalan ve şiddet mağduru olan kadınların ilişkilere bağlı bilişsel çarpıtmalarının örseleyici stres, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ile aralarındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini kadın konuk evlerinde kalan 79 kadından oluşurken, veri toplanırken katılımcılara İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004), Travmatik Stres Belirti Ölçeği (Başoğlu ve diğerleri, 2001), Beck Depresyon Ölçeği (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974) uygulanmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular ele incelendiğinde ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların örseleyici stres ile doğrudan ilişkili olduğu sonucunun yanı sıra, örseleyici stres yaşantısının bilişsel çarpıtmaları, bilişsel çarpıtmaların da örseleyici stres belirtilerinin şiddetini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, kadınların eğitim düzeyi arttıkça, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların görülme sıklığının azaldığı da düşünülmektedir.

Bireylerin stresle başa çıkma becerileri, iyimserlik düzeyleri, bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik yardım almaya yatkınlıklarına ilişkin tutumlarını inceleyeme yönelik yapılan çalışma Türküm (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 498 katılımcıdan oluşan bu araştırmada veri toplama araçları olarak Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Türküm, 2002), Yaşam Yönelim Testi-R (Aydın ve Tezer, 1991), Bilişsel Çarpıtma Ölçeği-R (Türküm, 2003) ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R (Türküm, 2000) kullanılmıştır.

Analizler sonucunda elde edilen bulgular ışığında yüksek bilişsel çarpıtma düzeyine sahip olan kişilerin stresle başa çıkma yolu olarak kaçınmayı, düşük bilişsel çarpıtma düzeyine sahip olan kişilerin ise iyimserliği daha çok tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, insanların olayları çarpık algılamalarının bir sonucu olarak stres yaratan durumlarla ilgilenmek yerine, kendilerine keyif veren aktivite veya

kişilere yöneldikleri düşünülmektedir. Araştırmadaki bir diğer bulgu da kadınların stresle başa çıkma yolu olarak erkeklere göre daha çok sosyal destek aradıkları ve soruna odaklandıkları görülürken, psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları ve kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalarının daha yoğun olduğudur.

Fitri ve Aggita (2015) tarafından Endonezya’da gerçekleştirilen başka bir araştırmada erken ergenlik döneminde olan ve Facebook kullanan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaya (kendini eleştirme, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve tehlikeli işlere yatkın olma) sahip olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Japonya’da gerçekleştirilen bir diğer araştırmada bilişsel çarpıtmalar, depresif belirtiler ve sosyal uyum arasındaki ilişki incelenmiştir (Ota ve diğerleri, 2020). 430 kişinin katılım sağladığı bu araştırma için veri toplarken Çalışanın Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (Ota, Takeda, Hamada ve Inoue, 2014), Beck Depresyon Envanteri-II (Beck, Steer ve Brown, 1996) ve Sosyal Uyum Öz-Değerlendirme Ölçeği (Bosc, Dubini ve Polina, 1997) kullanılmıştır. Araştırma, bilişsel çarpıtma alt ölçeklerinin depresif belirtiler aracılığıyla kişilerin sosyal uyumunu dolaylı olarak etkilediğini ortaya koymuştur.

2.3 Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme becerilerini ve stratejilerini anlamak için bunları ele almadan önce duyguların ne olduğu ve dinamiklerinden bahsetmek gerekmektedir. Duygular üzerine bugüne kadar sayısız uzman tarafından pek çok tanımlama ve açıklama yapılmıştır. Goleman (2019) duygunun bir histen fazlası olduğunu ve deneyimlediğimiz hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve fizyolojik haller bütünü olduğunu belirtirken; nihayetinde tüm duyguların harekete geçmemizi sağlayan dürtüler olduğunu düşünmektedir.

Duyguyu açığa çıkaran süreç, bireyin dışsal veya içsel sinyal almasıyla başlar. Ekman (1972) bu duygu tetikleyicilerinin birçok fizyolojik sistemi içeren koordineli bir dizi tepki eğilimini başlattığını keşfetmiştir. Bu duygu-tepki eğilimleri ortaya çıktıktan sonra, çeşitli şekillerde modüle edilebilir ve böylece bireyin gözlemlenebilir

tepkilerini şekillendirebilirler. Duygular bazen insanları tuhaf kabul edilen ve sonradan pişmanlık veren davranışlar sergilemeye yönlendirebilir. Aynı zamanda duygular, kişiye dünyayla etkileşiminin durumu hakkında önemli bilgiler sağlayarak (Clare, 1994) veya yaşamı tehdit eden durumlarda kişinin tepkilerini hızlandırarak (Frijda, 1986) yardımcı olabilir. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenlemenin uygar yaşamda oynadığı temel rol daha da önemli hale gelmektedir. Başarılı bir duygu düzenleme becerisi, uyumlu işlevsellik için bir ön koşuldur (Gross, Richards ve John, 2006). Başkalarıyla iyi geçinmek ve sağlıklı iletişim kurabilmek için kişinin hangi duygulara sahip olduğunu ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiğini düzenleyebilmesi gerekir.

Duygularımızı sadece pasif bir şekilde deneyimlemek yerine değiştirebileceğimiz fikri binlerce yıl öncesine dayanmaktadır (Grube ve Reeve, 1974). Modern çağda, bu fikir psikolojik savunmalar (Freud, 1946), stres ve başa çıkma (Lazarus ve Folkman, 1984) üzerine temel teorik ve ampirik çalışmalarla ifade edilmiştir. Daha sonra 1990'larda duygu düzenleme ayrı bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmaya başlamıştır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara ne zaman sahip olduklarını, duyguları nasıl deneyimlediklerini, nasıl ifade ettiklerini anlamak ve bu süreçler üzerinde etki sahibi olmak için yaptıkları girişimleri ifade eder (Gross, Richards ve John, 2006). Bu tür girişimler nispeten otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Duygu düzenleme, birey ve birey tarafından iyi ya da kötü olarak kodlanan çevre arasındaki etkileşimin bazı yönlerini değiştirme girişimlerini içeren çeşitli duygulanım düzenleme biçimlerinden biridir. Duygu düzenlemenin haricinde üç farklı duygulanım düzenleme biçimi daha vardır: başa çıkma, ruh hali düzenleme ve psikolojik savunma (Gross, 1998).

Baş çıkma, organizmanın tepki verme yeteneğini zorlayan bir çevre ile ilişkilerini yönetme çabalarını ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984). Baş çıkma ve duygu düzenleme örtüşür ancak baş çıkma, duygusal olmayan hedeflere ulaşmak için yapılan (örneğin, önemli bir sınavı geçmek için çok çalışmak gibi) duygusal olmayan eylemleri içerirken, duygu düzenleme ortaya çıkabilecek bağlamlar ne olursa olsun duygularla ilgilidir (Gross, Richards ve John, 2006). Duygudurum düzenlemesi, duygularla karşılaştırıldığında, tipik olarak daha uzun vadeli ve daha az yoğun olan,

belirli "nesnelere" verilen yanıtları içerme olasılığı daha düşük olan ikinci önemli duygulanım düzenleme biçimine atıfta bulunur (Parkinson, Totterdell, Briner ve Reynolds, 1996). Bu nedenle, ruh hali düzenleme araştırmalarında odak noktası tipik olarak insanların olumsuz ruh hallerini azaltmak için yaptıkları faaliyetlerdir (örneğin, koşmak, düzenli uyku gibi). Üçüncü tür duygulanım düzenlemesi psikolojik savunmadır ki bu konu uzun süredir psikodinamik kuramlaştırma ve araştırmanın odak noktasıdır (Gross, Richards ve John, 2006). Başa çıkmada olduğu gibi psikolojik savunmanın kapsamı da duygu düzenleme ile örtüşür. Ancak psikolojik savunmalar tipik olarak bireyin kaygısını ve diğer olumsuz duygulanımların deneyimlenmesini azaltmak için farkındalık dışında çalışan, nispeten istikrarlı özelliklerine atıfta bulunur (Gross, 1998). Buna karşılık duygu düzenleme çalışmaları, tüm duyguları odak noktası olarak kabul eder ve hem istikrarlı bireysel farklılıkları hem de bireyler arasında işleyen temel süreçleri göz önünde bulundurur.

Duygusal tepkileri, özellikle de yoğun ve zamansal özelliklerini izleme, değerlendirme ve değerıştirmeden sorumlu olan dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanan duygusal düzenleme (Levenson, 1988) zahmetli bir gelişim sürecidir çünkü filogenetik olarak derinlere kök salmış duygulanım sistemlerine psikolojik olarak karmaşık kontrol mekanizmalarıyla müdahale etmeyi gerektirir (Thompson, 1991). Bu nedenle duygunun yönetimi, "duygusal olgunluğu" (Jersild, 1954) ve "duygusal yeterliliğin" (Saarni, 1990) önemli bir bileşenidir.

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal olarak uyarıcı bilgilerin girdisini idare etmenin bilişsel yolunu ifade eder ve duygusal tepkileri izleme, değerlendirme ve değerıştirmeden sorumlu olan tüm dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanan daha geniş duygu düzenleme kavramının bir parçası olarak kabul edilebilir (Thompson, 1994, s. 27). Yapılan araştırmalar duyguların bilişler veya düşünceler tarafından düzenlenmesinin ayrılmaz bir şekilde insan yaşamıyla ilişkili olduğunu ve insanların tehdit edici veya stresli yaşam olayları deneyimledikleri esnada ve sonrasında duygularını kontrol etmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Örneğin, birey olumsuz bir yaşam olayı deneyimlediğinde, kendini suçlamaya meyilli olabilir veya bunun yerine başkalarını suçlayabilir.

Derin düşüncelere dalarak duygularımız üzerinde durabiliriz, durumu kabul etmeye veya olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmeye çalışabiliriz. Gelişmiş

düşünme biçimleri ve bilişler yoluyla duyguları düzenleme yeteneği evrensel olsa da bilişsel aktivite düzeyinde, yaşam deneyimlerinde, olaylara ve stres faktörlerine tepki olarak duyguların düzenlediği düşüncelerin içeriğinde önemli bireysel farklılıklar vardır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

2.3.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli veya bilinçsiz olarak, bireylerin duygusal deneyiminin büyüklüğünü, türünü veya olayın kendisini değiştirmeye çalışan duygu uyandıran olaylara verilen bilişsel tepkilerdir (Rottenberg ve Gross, 2007). Son yıllarda, belirli stratejileri kullanma eğilimleri ile depresyon (Garnefski ve Kraaij, 2006), mani (Feldman, Joormann ve Johnson, 2008), yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin, Holoway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007), travma sonrası stres bozukluğu (Tull ve Roemer, 2003), sosyal anksiyete bozukluğu (Kashdan ve Breen, 2008) ve yeme bozuklukları (Piran ve Cormier, 2005) gibi çeşitli ruhsal bozukluklar arasındaki ilişkileri tanımlamaya yönelik önemli pek çok çalışma yapılmıştır.

Ergenlerde ve yetişkinlerde duygu düzenlemenin bilişsel bileşenlerini ölçen herhangi bir aracın bulunmaması sebebiyle 2001 yılında Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği geliştirilmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bu ölçek teorik ve ampirik bazda dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisine ayrılmaktadır; her biri, bireyin tehdit edici veya stresli olaylar deneyimlemesinin ardından ne düşündüğüne odaklanır. Belirlenen dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve açıklamaları aşağıda verilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007):

Kendini suçlama, kişinin yaşadıkları için suçu kendisine yüklemekle düşüncelerini ifade eder.

Diğerlerini suçlama, kişinin yaşadıkları için suçu çevreye veya başka birine yüklemekle düşüncelerini ifade eder.

Ruminasyon veya düşünceye odaklanma, olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşünceler hakkında düşünmeyi ifade eder.

Felaketleştirme, kişinin deneyimlediği durumun dehşetini açıkça vurgulayan düşüncelerine atıfta bulunur.

Olayın değerini azaltma veya perspektife sokma, olayın ciddiyetini bir kenara atma, diğer olaylarla karşılaştırırken göreceliği vurgulama düşüncelerine işaret eder.

Olumlu yeniden odaklanma, gerçek olay hakkında düşünmek yerine keyif veren hoş konular hakkında düşünmeyi ifade eder.

Olumlu yeniden değerlendirme, kişisel gelişim açısından olayla ilgili olumlu bir anlam yaratma düşüncelerini ifade eder.

Kabul, kişinin yaşadığı ve deneyimlediği olayı kabul etme düşüncelerini ifade eder.

Plan yapmaya yeniden odaklanma, hangi adımların atılacağını ve olumsuz olayla nasıl başa çıkılacağını düşünmek anlamına gelir.

Kabul, pozitif yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma uyumlu stratejiler olarak kategorize edilirken; ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme, diğerlerini suçlama uyumsuz stratejiler olarak kategorize edilir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Bu boyutlar, ya mevcut başa çıkma önlemlerinin bilişsel boyutlarını eleyerek ya da yeniden formüle ederek (Ridder, 1997), bilişsel olmayan başa çıkma stratejilerini bilişsel boyutlara dönüştürerek veya teorik zeminde yeni stratejiler ekleyerek tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bu nedenle, olumlu yeniden değerlendirme veya kabul gibi yaygın kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bazıları, başa çıkma geleneğinden gelirken (Carver ve diğerleri, 1989), ruminasyon veya felaketleştirme gibi diğer stratejiler farklı literatür alanlarına atıfta bulunur (Nolen-Hoeksema, 2000).

Bilişsel duygu düzenleme leğinin geliştirilmesi, farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ortak rolünü tam olarak anlayabilmek için önemli olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ruhsal sağlık arasındaki ilişkilerin kapsamlı ve bütünleştirici bir Şekilde çalışılmasına imkn sağlamıştır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisinin kullanımı ile depresyon, kaygı, stres ve öfke gibi duygusal sorunlar arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). En güçlü ve tutarlı ilişkiler, ruminasyon, felaketleştirme

ve kendini suçlama gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile tüm yaş gruplarında duygusal sorunları bildirme arasında bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanarak, insanların olumsuz yaşam olaylarına tepki olarak psikopatoloji belirtileri geliştirmeye daha açık olabileceği düşünülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

Diğer sonuçlar, olumlu yeniden değerlendirme gibi diğer bilişsel stratejileri kullanarak, insanların olumsuz yaşam deneyimlerini daha kolay tolere edebileceğini veya bunların üstesinden gelebileceğini ileri sürmüştür (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu nedenle, bilişsel duygu düzenleme araştırması temelinde müdahale için önemli hedeflerin bulunabileceği iddia edilebilir. Bununla birlikte, bilişsel duygu düzenlemeyi içeren ileriye dönük çalışmalar henüz yapılmamıştır, ancak bunlar bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının uzun vadeli etkileri hakkında sonuçlar çıkarmak için önemli olacaktır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Olumlu yeniden değerlendirme, sıkıntıyı azaltmanın bir yolu olarak stresli bir durum hakkında olumlu yorumlar veya bakış açıları üretmeyi içerir (Gross, 1998). Birkaç modele göre depresyon ve anksiyetenin merkezinde uyumsuz değerlendirme süreçlerinin olduğu düşünülür, bu nedenle depresyon ve anksiyete için bilişsel-davranışçı terapiler, yeniden değerlendirme becerilerini kazandırmaya odaklanır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Buna ek olarak, Gross'un (1998) etkili duygu düzenleme modeli, yeniden değerlendirmeyi duygu oluşumu sağlayan uyaranlara karşı olumlu duygusal ve fiziksel tepkilerle sonuçlanan bir strateji olarak görür.

2.3.2 Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerine Yapılan Çalışmalar. Bugüne kadar, kişinin kendi duygularını düzenlemesi (içsel düzenleme) araştırmanın birincil odak noktası olmuştur (McRae ve Gross, 2020), ancak grup bağlamında duyguları düzenlemenin yanı sıra başka birinin duygularını düzenlemeye (dışsal düzenleme) yönelik de artan bir ilgi vardır (Nozaki ve Mikolajczak, 2020). Yapılan bu tez araştırması kapsamında literatür içeriğinde incelediğimiz diğer iki konu olan evlilik kaygısı ve bilişsel çarpıtmalara oranla bilişsel duygu düzenleme konusu üzerine yapılan daha fazla çalışma mevcuttur. Yapılan bu çalışmalar iş hayatı, insan ilişkileri, ruhsal rahatsızlıklar gibi geniş bir yelpazede karşımıza çıkmaktadır.

Rusu, Bodenmann ve Kayser (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 295 çiftin (590 kişi) katılımıyla eşlerin bireysel bilişsel duygu dzenleme stratejileri, ikili başa ıkma davranışları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılardan veri toplanırken Bilişsel Duygu Dzenleme lçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002), İkili Başa ıkma lçeği (Bodenmann, 2008; Rusu, Hilpert, Turliuc ve Bodenmann, 2016) ve ift Memnuniyeti Endeksi (Funk ve Rogge, 2007) kullanılmıştır.

Bulgular, bilişsel duygu dzenleme stratejilerinin pozitif ikili başa ıkma ile pozitif ilişkili olduğunu ve bunun da ilişki doyumunu pozitif olarak etkilediğini gstermiştir. Bu nedenle, bireysel dzenleme duygu dzenlemeye ynelik uyarlanabilir bilişsel stratejilerin kullanımının, ikili dzenleme olumlu başa ıkmayı artıracak ve dolayısıyla eşlerin ilişki doyumunu da ykseteceği dşenılmektedir. Ayrıca, olumsuz duygularını bilişler aracılığıyla azaltabilen eşlerin, olumlu ikili başa ıkmayı daha iyi kullanabildikleri ve sonuç olarak evliliklerinden daha memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kardum, Gračanin, Hudek-Kneęević ve Blaęić (2021) tarafından yşrütölen çalışmada romantik ilişki yaşayan çiftlerin duygu dzenleme becerileri ve ilişki memnuniyetleri kişisel raporları ve partner raporları temel alınarak incelenmiştir. Katılımcılar toplam 205 çiftten oluşmaktadır. Bu iftler evli, flört halinde veya birlikte yaşayan, en az 1 yıldır birlikte olan, 18 yaşından büyük yetişkinlerdir. Veri toplama aracı olarak Duygu Dzenleme lçeęi (Gross ve John, 2003) ve Algılanan İlişki Kalitesi Bileřenleri lçeęi (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000) kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre bilişsel yeniden değerlendirmenin ilişki doyumunu üzerinde olumlu kişisel ve kişilerarası etkilere sahip olduğu, bunların belirli bir dereceye kadar kişisel ve partner raporları arasında genelleştirilebileceği ve bir lde kadınlarda daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dışavurumcu bastırma göz önüne alındığında, yalnızca kadınlara kendi bildirdiği bastırma dzenleme ilişki doyumunu üzerinde önemli lde olumsuz kişisel etki gstermiştir.

Gümüş ve Örneğ (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada proaktif başa ıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel duygu dzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma örneğlemi 18-35 yaş arasındaki 531

kişiden oluşurken; veri toplama aracı olarak Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (Friborg, Hjermadal ve Rosenvinge, 2003; Basım ve Çetin, 2011), Proaktif Başa Çıkma Ölçeği (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum ve Taubert, 1999; Ersen, 2014) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) kullanılmıştır.

Veriler analiz edildiğinde, psikolojik dayanıklılık için uyarlanabilir başa çıkma stratejileri içinde, yeniden planlamaya odaklanma ile olumlu yeniden odaklanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, proaktif başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi ancak aracı bir role sahip olduğu görülürken; bu üç parametrenin (proaktif başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenleme) birbiriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Proaktif başa çıkmanın, psikolojik dayanıklılık ve uyumsal başa çıkma stratejileri (olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme) ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülürken; proaktif başa çıkmanın, kendini suçlama, kabul, başkalarını suçlama ve felaketleştirme ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu kayıtlara geçmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu dokuz alt boyutu arasında, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme, proaktif başa çıkma ile en çok ilişkili olanlardır. Bu çalışmanın farklı ve ilginç bir sonucu da psikolojik dayanıklılık ile kabul arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunmuş olmasıdır. Tüm bu bulgular ışığında, psikoterapide ve eğitim etkinliklerinde proaktif başa çıkma, planlamaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini geliştirecek etkinliklere yer verilmesinin yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını artıracığı düşünülmektedir.

Özen Rıza (2016) tarafından yürütülen araştırmada evli olan kişilerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenirken veri toplama aracı olarak Çift Uyumu Ölçeği (Spanier, 1976), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden (Ryff, 1989) yararlanılmıştır.

Yapılan analizler doğrultusunda, deneyimlenen olumsuz olayı tekrar değerlendirmenin, fekaletleştirmenin, odaklanmanın, ruminasyonun, başkalarını ve kendini suçlamanın, evlilik doyumu ile negatif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya odaklanma ve olayın değerini azaltma ile evlilik doyumunun birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, olumsuz (işlevsiz) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan felaketleştirme, kendini ve başkalarını suçlama ile tüm psikolojik iyi oluşu yordayan alt boyutlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Garnefski ve Kraaij (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki kıyaslanarak incelenmiştir. Bu çalışmada katılımcılar erken dönem ergenler (12-15 yaş), geç dönem ergenler (15-18 yaş), yetişkinler (18-65 yaş), ileri yaşlılar (66-97 yaş) ve psikiyatri hastaları olmak üzere beş farklı grupta toplam 2.762 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) ve SCL-90 (Derogatis, 1997) kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre her bir grubun kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejisi birbirinden anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Çoğu durumda ergenlerin dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisini yetişkinlere oranla daha az kullandığı görülmüştür. Tüm bilişsel stratejiler ergenler tarafından kullanılıyor olsa da ergenlikten yetişkinliğe doğru bu stratejilerin kullanımında bir artış olduğu gözlenmiştir. Bu artışın en net görüldüğü strateji ise olumlu yeniden değerlendirmedir. Psikiyatri hastalarının kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerini diğer gruplara göre önemli ölçüde daha fazla kullandıkları tespit edilirken, kabul stratejisini ise en çok ileri yaş grubunun kullandığı görülmüştür. Ayrıca, ileri yaş grubunda kabul stratejisinin kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bildirilen stratejilerde dikkate değer farklılıklar bulunmasına rağmen, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkilerin beş grup arasında benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili kişilik faktörlerini araştırmayı hedefleyen bir diğer çalışma Purnamaningsih (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. 339 psikoloji lisans öğrencisinin örneklemini oluşturduğu bu çalışmada veri toplama aracı olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği (The Big Five Personality Factors; Ramdhani, 2012) ve Duygu Düzenleme Ölçeği (John ve Gross, 2004) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarını ele aldığımızda açıklık kişilik özelliğinin durum değiştirme stratejisinin bir

yordayıcısı olduğu sonucu elde edilirken; vicdanlılık, dışadönüklük ve uyumluluk özelliklerinin de bilişsel değişim stratejisinin kullanımını arttırdığı görülmektedir.

Karataş ve Arıcıoğlu (2021) tarafından yürütülen başka bir araştırmada çocukluk çağı travması ve bilişsel duygu düzenlemenin affetmeme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Örnekleme 351 üniversite öğrencisinden oluşan bu çalışmada veri toplama aracı olarak Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Kısa Versiyonu (Bernstein ve diğerleri, 1994), Affetmeme Ölçeği (TRIM-18; McCullough, Root ve Cohen, 2006) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) kullanılmıştır.

Araştırmada cinsiyete göre affetmeme düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamış olmasına karşın, erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde fiziksel istismar ve duygusal ihmale maruz kaldıkları açıkça görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre çocukluk çağı travmaları ile affetmeme, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler vardır. Çocukluk çağı travması yaşayan bireylerin affetmeme eğiliminde oldukları, uyumsuz duygu düzenleme becerilerini daha sık kullandıkları, uyum sağlayıcı duygu düzenleme becerilerinin daha az olduğu ve affetmeme eğiliminde olan bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir. Ayrıca, çocukluk çağı travmalarının ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmemeyi olumlu ve anlamlı bir şekilde yordama gücüne sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Mayer ve diğerleri (2022) tarafından yapılan araştırmada DEHB'li gençlerin depresif belirtileri ile bilişsel duygu düzenlemedeki bozuklukları ele alınmıştır. Araştırma DEHB tanısı almış olan 40 ergen ve genç yetişkinden oluşurken; veriler Depresif Belirti Envanteri (IDS-C30; Rush, Gullion, Basco, Jarrett ve Trivedi, 1996), Beck Depresyon Ölçeği (Beck, Steer ve Brown, 1996), Gençler İçin Kendini Değerlendirme Ölçeği (YSR; Döpfner, Plück ve Kinnen, 2014), Yetişkinler İçin Kendini Değerlendirme Ölçeği (ASR; Döpfner ve Plück, 2014) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular, DEHB'li gençlerin, mevcut depresif semptomlarıyla bağlantılı olan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkin kullanımında zorluklar yaşadıklarını göstermektedir. Bilişsel duygu düzenlemedeki bu

eksikliklerin, kritik gelişimsel ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde DEHB olan kişilerde daha sonra depresyon geliştirme riski oluşturabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesi, örneğin yetişkinlerde Bilişsel Davranışçı Terapi aracılığı ile bilişsel stratejilerin uyarlanması yoluyla DEHB-depresyon komorbiditesinin tedavisinin önemli bir bileşeni olarak düşünülmesi gerektiğinin altı çizilmiştir.

Özteke Kozan, Baloğlu ve Kesici (2019) 324 üniversite öğrencisinin katılım sağlamasıyla, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygu yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002) ve Duygu Yönetimi Becerileri Ölçeği (Çeçen, 2016) kullanılmıştır.

Sonuçlara göre öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden planlamayı ve duygu yönetimi becerilerinden sözelleştirmeyi en sık kullandığı görülürken; bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında felaketleştirmeyi, duygu yönetimi becerileri arasında ise öfke yönetimini en az kullandıkları görülmektedir. Kendini suçlama, başkalarını suçlama, felaketleştirme stratejilerini daha fazla kullanıp, odaklanma, plan yapma, ruminasyon ve değerlendirme stratejilerini daha az kullanan bireylerin sözel ifade, başa çıkma ve öfke yönetimi becerilerini daha az sergiledikleri görülmektedir. Ruminasyon stratejisini daha fazla kullanan kişilerin, duygularını spontane olarak daha fazla ifade ettikleri, fiziksel tepkilerini daha az kontrol ettikleri ve başa çıkma stratejisini daha seyrek kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, olumlu yeniden odaklanma stratejisini daha sık kullanan bireylerde olumsuz fiziksel tepkilerin azaldığı ve başa çıkma becerilerinin yükseldiği görülmektedir.

Bölüm 3

Yöntem

3.1 Araştırma Modeli

Evli olmayan bireylerin evlilik kaygıları, bilişsel çarpıtmaları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ilişkiyel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkiyel araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve iki veya daha fazla değişkenin ne ölçüde farklı olduğunu araştırmak için yapılır. Tasarım, değişkenler arasında var olan bir ilişkiyi tanımladığı için bu yaklaşım araştırmacı tarafından herhangi bir manipülasyon veya müdahale gerektirmez. Genel olarak bu tür araştırmalar, bu fenomenleri herhangi bir şekilde değiştirmeye çalışmadan doğal olarak meydana gelen fenomenler arasında var olabilecek ilişkileri araştırmak ve belirlemek için yapılır (Fraenkel ve Wallen, 2006).

3.2 Evren ve Katılımcılar

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan, evli olmayan yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Daha önce hiç evlenmemiş olan, evlenip boşanmış olan ve evlendikten sonra eşini kaybetmiş olanlar araştırma kapsamında “evli olmayan” yetişkinler olarak değerlendirilmiştir. Örneklem büyüklüğü hesaplanırken tabakalı örnekleme tekniği ve Cochran (1991) tarafından önerilen formül kullanılmıştır. Araştırmanın tahmin düzeyi ve örneklem hacmi, anakütledeki birim sayısı, güven düzeyi ve hata payı oranı kapsamında %95 güven düzeyi ve +/-%5 hata payı oranında en az 384 olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil olan toplam 481 katılımcının 256’sı (%53.2) kadın, 225’i (%46.8) ise erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların 237’sini (%49.3) 25-34 yaş grubu oluştururken, 165’ini (%34.3) 18-24, 45’ini (%9.4) 35-44 ve 34’ünü (%7.1) 45 ve üzeri yaş grubu oluşturmaktadır. Katılımcıların %49.3’ü lisans (n=237), %23.9’u lise (n=115), %9.8’i yüksekokul (n=47), %8.7’si yüksek lisans (n=42), %3.3’ü ortaokul (n=16), %2.7’si ilkokul (n=13) ve %1.7’si doktora (n=8) mezunlarından oluşurken, %0.6’sı (n=3) herhangi bir eğitim düzeyini tamamlamamıştır.

Çalışmaya katılanların %87.5'i daha önce hiç evlenmemiş (n=421), %10.2'si evlenip boşanmış (n=49) ve %2.3'ü eşini kaybetmiş (n=11) kişilerden oluşmaktadır.

Tablo 5

Örneklemin Demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	256	53.2
	Erkek	225	46.8
Yaş	18-24	165	34.3
	25-34	237	49.3
	35-44	45	9.4
	45 ve üstü	34	7.1
Eğitim	Tamamlamadım	3	0.6
	İlkokul	13	2.7
	Ortaokul	16	3.3
	Lise	115	23.9
	Yüksekokul	47	9.8
	Lisans	237	49.3
	Yüksek Lisans	42	8.7
	Doktora	8	1.7
Medeni Durum	Hiç Evlenmemiş	421	87.5
	Evlenip Boşanmış	49	10.2
	Eşini Kaybetmiş	11	2.3

3.3 Verilerin Toplanması

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerin veri toplama araçları, veri toplama süreci, veri analiz süreci, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yer almaktadır.

3.3.1 Veri Toplama Araçları. Bu bölümde, araştırma için veri elde etmek amacıyla kullanılan Demografik Bilgi Formu, Evlilik Kaygısı Ölçeği (EKÖ), Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği (BÇÖ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) hakkında bilgi verilmektedir.

3.3.1.1 Demografik Bilgi Formu. Araştırmanın amacı gözetilerek belirlenen ve gerekli görülen demografik bilgiler bu form aracılığı ile katılımcılardan toplanmıştır. Demografik bilgi formu cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni durum bölümlerinden oluşmaktadır.

3.3.1.2 Evlilik Kaygısı Ölçeği. Bu ölçek Çelik ve Erkilet (2019) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 13 maddeden oluşan EKÖ, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bulunan maddeler için "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneği 0 puana denk gelirken, "Katılmıyorum" 1 puana, "Katılıyorum" 2 puana ve "Tamamen Katılıyorum" 3 puana denk gelmektedir. Ölçekte tersten puanlama gerektiren herhangi bir madde mevcut olmadığından ötürü alınan yüksek puanlar, kişilerdeki evlilik kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışmasında veriler 135'i erkek ve 264'ü kadın olmak üzere toplam 369 evli olmayan kişiden toplanmıştır. Evlilik Kaygısı Ölçeğinin faktör analizi toplam varyansın %55.58'ini açıkladığı, dolayısıyla ölçekte yer alan maddelere ait faktör yüklerinin kabul edilebilir değerlerinin üstünde olduğu görülmektedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tespit edilen uyum indekslerinin iyi uyuma işaret ettiği ve EKÖ'de yapı geçerliliği sağlandığı söylenebilir. Ölçeğin tamamına ait Cronbach iç tutarlık katsayısı .93 iken, test tekrar test sonucu ölçeğin tutarlılık/kararlılık katsayısının .79 olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, EKÖ'nün yapı geçerliği için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizinden elde edilen veriler ve ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucu ışığında, Evlilik Kaygısı Ölçeğinin evlilik kaygısını ölçmek için geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.1.3 Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği. Covin ve Dozois (2011) tarafından geliştirilen, 20 madde ve 10 alt faktörden oluşan BÇÖ, Ardancı (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 7'li likert tipli seçeneklerden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan maddeler için "Asla" seçeneği 1 puana denk gelirken, "Çok Nadir" 2 puana, "Ara Sıra" 3 puana, "Bazen" 4 puana, "Sık" 5 puana, "Oldukça Sık" 6 puana ve "Her Zaman" 7 puana denk gelmektedir. Tersten puanlama olmayıp bilişsel çarpıtmalara ait 10 alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar; zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri

(...meli, ...malı) ve olumluyu azımsama (veya yok sayma) olarak sıralanmaktadır. Her bir alt faktör 2 maddeden oluşmaktadır. Alt faktörlerden elde edilen puanların toplanıp ilgili alt faktördeki madde sayısına bölünmesiyle o alt faktöre ait puan hesaplanmaktadır. Alt faktörlerden alınan yüksek puan, o alt faktöre ait bilişsel çarpıtmanın (düşünme türünün) yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına baktığımızda yapı geçerliliği, madde analizi, doğrulayıcı faktör analizlerinin, iç tutarlılık analizi gerçekleştirilerek, ölçeğin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini için 288 katılımcı seçilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğine bakıldığında, maddelerdeki toplam korelasyonların 0.31 ile 0.59 aralığında olduğu görülmektedir. Bu değerlerin 0.05 anlamlılık düzeyine göre anlamlı olduğu söylenebilir. Ölçeğin madde faktör yükleri ise 0.51 ile 0.73 aralığındadır. Ayrıca ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiştir. Tüm bu veriler ışığında Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu söylenilebilir.

3.3.1.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen bu ölçek Ataman (2011) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, 5’li likert tipli seçeneklerden oluşmaktadır. Ölçek 9 alt boyuttan oluşurken her alt boyutta 4 madde olmak üzere toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Bunlar; kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamadır. Ölçekte bulunan maddeler için “Hiç” seçeneği 1 puana denk gelirken, “Nadiren” 2 puana, “Ara Sıra” 3 puana, “Sıklıkla” 4 puana ve “Her Zaman” 5 puana denk gelmektedir. Dolayısıyla, her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılırken araştırma örneklemini 418 katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.85 olarak tespit edilmiştir. Alt ölçekler için bulunan iç tutarlık katsayılarına bakıldığında, “plan yapmaya yeniden odaklanma” alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .80; “diğerlerini suçlama” alt boyutu için .83; “Olayın değerini azaltma” alt boyutu

için .78; “felaketleştirme” alt boyutu için .81; “olumlu yeniden odaklanma” için .80; “kendini suçlama” alt boyutu için .68; “kabul” alt boyutu için .65; “ruminasyon” alt boyutu için .70; “olumlu yeniden değerlendirme” alt boyutu için .79 olarak gözlenmiştir. İç tutarlılık katsayısının alt boyutlar için de istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu söylenebilir.

3.3.2 Veri Toplama Süreci. Araştırmanın evrenini oluşturan, başta İstanbul olmak üzere Türkiye’de yaşayan yetişkin, evli olmayan (hiç evlenmemiş, evlenip boşanmış ve eşini kaybetmiş kişileri kapsayan) Türk vatandaşlarına, Google Formlar aracılığıyla hazırlanan soru formu linki katılımcılarla bire bir iletişim kurarak veya e-posta, Whatsapp, LinkedIn, Discord, Twitter ve Instagram aracılığı ile çeşitli mesleki örgüt ve grupları, şirket yöneticileri, mail grupları, mesleki platformlar ve forumlar aracılığı ile iletilmiştir. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Veriler online olarak toplandığı için katılımcılara Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu online anket linki ile iletilmiştir. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formunda araştırmanın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu, hangi amaçla yürütüldüğü, dürüst bir şekilde verilen yanıtların önemi, verdikleri bilgilerin tamamen gizli tutulacağı, katılımcıların yanıtları üzerinden bireysel değerlendirme yapılmayacağı ve sonuçların toplu olarak değerlendirileceği açıklanmıştır. Ayrıca, kendilerini huzursuz eden bir soruyla karşılaşmaları halinde araştırmadan çekilebilecekleri bilgisi de verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireyler ölçekleri görebilecekleri bir sonraki adıma geçebilmişlerdir. Kabul etmeyenlerin ise anketi sonlandırılmıştır. Katılımcılar sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Evlilik Kaygısı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğini doldurmuştur.

Dört bölümden oluşan anketin tamamını çözmek ortalama 25 dakika sürmektedir. Veri toplama süreci ise yaklaşık 2 ay sürmüştür.

3.3.3 Veri Analiz Süreci. Bu çalışmanın istatistiksel analizleri yapılırken IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programının 24.0 sürümü kullanılmıştır. Herhangi bir istatistiksel analiz yapılmadan önce, 18 katılımcının yanıtları, medeni durumları “evli” olduğu için analiz veri setinden çıkarılmıştır.

Değişkenin tanımlayıcı özelliklerini belirlemek amacıyla öncelikle ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler kontrol edilmiştir.

Katılımcıların evlilik kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumunu analiz etmek için Bağımsız Örneklem T-Test uygulanırken; yaş, eğitim ve medeni duruma göre farklılaşmasını incelerken ise Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Evlilik Kaygısı Ölçeğinden elde edilen puan ile Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeğinin alt boyutları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

3.4 Sınırlamalar

Yürütülen bu araştırma aracılığıyla elde edilen bulgular ilgili alanyazına katkı sağlamanın ve bireylerin evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi açıklamasının yanı sıra, bu çalışma birtakım sınırlılıklara sahiptir.

Araştırmanın sınırlamaları, iç ve dış geçerlik tehditleri olarak iki grup altında ele alınmıştır. Araştırmadaki muhtemel iç tehditler, yanıtların bireylerin öz-bildirimine dayalı olması, veri toplama süreci ve veri toplama araçlarıdır. Öz-bildirime dayalı ölçümlerde, bireylerin ilgili konulara ilişkin algı düzeylerine göre yanıtlar alındığından ötürü algılanan benlik ile mevcut benlik arasında farklılıklar olma ihtimali her zaman bulunmaktadır. İnsanların kendileri için ideal bir imaj yaratma ve olumsuz değerlendirme almaktan kaçınma eğilimleri olduğu için bu durum katılımcılardan özgün olmayan yanıtlar elde edilmesine yol açabilir (Lavrakas, 2008). Buna ek olarak, verilerin online olarak toplanması sebebiyle katılımcıların verdikleri yanıtlardaki samimiyet düzeyinin ölçümü mümkün değildir. Çalışmanın dış tehdidi ise sınırlı örneklemden elde edilen verilerdir. Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen bulguları Türk halkına genellemek uygun değildir.

Bölüm 4

Bulgular

4.1 Dağılım Normallik Varsayımları

Araştırma kapsamında verilerin normallik varsayımları incelenirken basıklık ve çarpıklık katsayılarının +2 ve -2 arasında değerlere sahip olması temel alınmıştır (George ve Mallery, 2010). Araştırma ölçekleri ve alt ölçeklerine ait genel veri setinin basıklık ve çarpıklık katsayıları Tablo 6'da verilmektedir. Katsayılar incelendiğinde, Evlilik Kaygısı Ölçeğinin, Bilişsel Çarpıtmalar ve Bilişsel Duygu Düzenleme alt ölçeklerine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayılarının tamamı normal dağılım sergilemektedir.

Tablo 6

Araştırma Ölçekleri ve Alt Ölçeklerinin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Ölçekler	Alt Ölçekler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Evlilik Kaygısı Ölçeği		0.456	-0.434
Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	Z.O.	0.072	-0.822
	F. (BÇÖ)	0.323	-0.704
	İ.U.B.D.	0.383	-0.582
	D.S.U.	0.131	-0.735
	E.	0.254	-0.751
	Z.F.	0.248	-0.838
	A.G.	0.256	-0.649
	K.	0.353	-0.557
	Z.İ.	0.219	-0.503
	O.A.	0.440	-0.507

Tablo 6 (devam)

Ölçekler	Alt Ölçekler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Bilişsel Duygu	K.S.	0.165	-0.079
Düzenleme Ölçeği	K. (BDDÖ)	-0.116	-0.214
	R.	-0.372	-0.589
	O.Y.O.	0.276	-0.483
	P.Y.Y.O.	-0.248	-0.571
	O.Y.D.	-0.234	-0.641
	O.D.A.	-0.104	-0.242
	F. (BDDÖ)	0.424	-0.495
	D.S.	0.521	-0.047

Z.O.: Zihin Okuma, F. (BÇÖ): Felaketleştirme, İ.U.B.D.: İki Uçlu Biçiminde Düşünme, D.S.U.: Duygudan Sonuca Ulaşma, E.: Etiketleme, Z.F.: Zihinsel Filtreleme, A.G.: Aşırı Genelleme, K.: Kişiselleştirme, Z.İ.: Zorunluluk İfadeleri, O.A.: Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma, K.S.: Kendini Suçlama, K. (BDDÖ): Kabul, R.: Ruminasyon, O.Y.O.: Olumlu Yeniden Odaklanma, P.Y.Y.O.: Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, O.Y.D.: Olumlu Yeniden Değerlendirme, O.D.A.: Olayın Değerini Azaltma, F. (BDDÖ): Felaketleştirme, D.S.: Diğerlerini Suçlama

4.2 Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Araştırmada kapsamında katılımcılara uygulanan Evlilik Kaygısı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden alınan puanlara ait betimleyici istatistik değerleri bu bölümde sunulmuştur.

Evlilik Kaygısı Ölçeğinin cinsiyet, yaş, eğitim ve medeni durum değişkenlerine göre veri sayıları, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de yer almaktadır. Evlilik kaygısı ortalama puanları incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan daha yüksek skorlara sahip olduğu görülmektedir. Bununla beraber, 35-44 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre, eğitim düzeyi doktora olanların diğer eğitim düzeylerine sahip olanlara göre, evlenip boşanmış olanların hiç evlenmemiş ve eşini kaybetmiş olanlara göre daha yüksek düzeyde evlilik kaygısına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7

Evlilik Kaygısı Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Değişken	Grup	N	Min.	Mak.	M	SS
Cinsiyet	Kadın	256	0	39	14.38	8.42
	Erkek	225	0	39	18.58	11.05
Yaş	18-24	165	0	39	15.18	9.71
	25-34	237	0	39	16.93	9.50
	35-44	45	0	39	17.09	10.74
	45 ve üstü	34	0	39	16.88	12.75
Eğitim	Tamamlamadım	3	1	13	6.33	6.11
	İlkokul	13	0	39	20.23	15.55
	Ortaokul	16	5	39	16.50	12.84
	Lise	115	0	39	17.51	10.48
	Yüksekokul	47	0	39	15.98	9.98
	Lisans	237	0	39	15.80	9.12
	Yüksek Lisans	42	0	39	15.26	8.46
	Doktora	8	5	39	20.38	14.66
	Hiç Evlenmemiş	421	0	39	16.14	9.47
	Evlenip Boşanmış	49	0	39	19.00	12.35
Eşini Kaybetmiş	11	0	39	12.09	14.05	
Toplam		481	0	39	16.34	9.95

N: Veri sayısı, Min.: En düşük değer, Mak.: En yüksek değer, M: Ortalama, SS: Standart sapma

Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeğine dair veri sayıları, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de yer almaktadır. Katılımcılardan elde edilen yanıtlara göre 10 adet bilişsel çarpıtma türü arasında en yüksek ortalama zihin okuma (4.04/7) alt boyutunda görülürken, en düşük ortalama ise kişiselleştirme (3.21/7) ve olumluyu azımsama (veya yok sayma; 3.21/7) alt boyutlarında görülmektedir.

Tablo 8

Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Alt Boyutlar	N	Min.	Mak.	M	SS
Zihin Okuma	481	1	7	4.04	1.48
Felaketleştirme	481	1	7	3.44	1.44
İki Uçlu (ya hep ya hiç) Biçiminde Düşünme	481	1	7	3.32	1.51
Duygudan Sonuca Ulaşma	481	1	7	3.54	1.37
Etiketleme	481	1	7	3.35	1.48
Zihinsel Filtreleme	481	1	7	3.41	1.46
Aşırı Genelleme	481	1	7	3.43	1.50
Kişiselleştirme	481	1	7	3.21	1.40
Zorunluluk İfadeleri (...meli, ...malı)	481	1	7	3.49	1.44
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	481	1	7	3.21	1.52

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine dair veri sayıları, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’da yer almaktadır. Katılımcıların verdiği yanıtlara göre 9 adet bilişsel duygu düzenleme stratejisi arasında en yüksek ortalama olumlu yeniden değerlendirme (13.52/20) alt boyutunda görülürken, en düşük ortalama ise diğerlerini suçlama (10.28/20) alt boyutunda görülmektedir.

Tablo 9

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler

Alt Boyutlar	N	Min.	Mak.	M	SS
Kendini Suçlama	481	4	20	11.67	3.32
Kabul	481	4	20	12.43	3.51
Ruminasyon	481	4	20	13.44	4.00
Olumlu Yeniden Odaklanma	481	4	20	11.16	3.95

Tablo 9 (devam)

Alt Boyutlar	N	Min.	Mak.	M	SS
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	481	4	20	13.44	3.90
Olumlu Yeniden Değerlendirme	481	4	20	13.52	4.07
Olayın Değerini Azaltma	481	4	20	12.89	3.60
Felaketleştirme	481	4	20	10.40	4.12
Diğerlerini Suçlama	481	4	20	10.28	3.83

4.3 Evlilik Kaygısının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Bu bölümde cinsiyet, yaş, eğitim ve medeni durum değişkenleri bazında evli olmayan bireylerin evlilik kaygısında farklılaşma durumu ele alınmıştır.

Cinsiyet grupları normal dağılım sergilediği için gruplar arası farklılaşmanın ölçümü için yapılan Bağımsız Örneklem T-Test (Independent Sample T-Test) sonucunda kadınlar (14.38, s=8.42) ile erkeklerin (18.58, s=11.05) evlilik kaygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t(479)=-4.72$, $p=0.00<0.05$).

Tablo 10

Evli Olmayan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin T-Test Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	Std. Hata	Ort. Farkı	t	df	p
Kadın	256	14.38	8.42	0.526	-4.203	-4.722	479	0.000
Erkek	225	18.58	11.05	0.737				

\bar{x} : Ortalama, Std. Hata: Standart Hata, Ort. Farkı: Ortalamaların Farkı, t: İstatistik Değeri, df: Serbestlik Derecesi, p: Anlamlılık Değeri

Evli olmayan bireylerin yaş gruplarına göre evlilik kaygısı ortalamalarındaki farkın incelenmesi adına öncelikle yaş grupları arasındaki dağılım normalliğine bakılmıştır. Yaş grupları normal dağılım sergilemediği için Kruskal Wallis-H testi

uygulanmıştır (Tablo 11). Analiz sonuçlarına göre yaş grupları ile evlilik kaygısı skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.40>0.05$).

Tablo 11

Evli Olmayan Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis-H Sonuçları

Yaş	N	Sıra Ort.	χ^2	df	p
18-24	165	228.4			
25-34	237	251.1	2.972	3	0.396
35-44	45	244.2			
45 ve üstü	34	227.3			

Sıra Ort.: Sıra Ortalaması, χ^2 : Chi Square (Ki Kare)

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre evlilik kaygılarının farklılaşma durumunu analiz etmeden önce eğitim düzeylerinin dağılım normalliğine bakılmıştır. Eğitim düzeyi grupları normal dağılım sergilemediğinden ötürü, evlilik kaygısı ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır (Tablo 12). Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların evlilik kaygısı skorlarına eğitim düzeyleri bazında bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0.40>0.05$).

Tablo 12

Evli Olmayan Bireylerin Eğitim Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis-H Sonuçları

Eğitim	N	Sıra Ort.	χ^2	df	p
Tamamlamadım	3	94.7			
İlkokul	13	267.6			
Ortaokul	16	218.3	7.262	7	0.402
Lise	115	259.2			
Yüksekokul	47	239.6			
Lisans	237	235.4			

Tablo 12 (devam)

Eğitim	N	Sıra Ort.	χ^2	df	p
Yüksek Lisans	42	229.5	7.262	7	0.402
Doktora	8	271.0			

Evli olmayan bireylerin medeni durumlarına göre evlilik kaygısı ortalamalarındaki farkın incelenmesi adına öncelikle medeni durum grupları arasındaki dağılım normalliğine bakılmıştır. Medeni durum grupları normal dağılım sergilemediği için Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır (Tablo 13). Analiz sonuçlarına göre medeni durum grupları ile evlilik kaygısı skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.10>0.05$).

Tablo 13

Evli Olmayan Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre Evlilik Kaygısı Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis-H Sonuçları

Medeni Durum	N	Sıra Ort.	χ^2	df	p
Hiç Evlenmemiş	421	240.6	4.545	2	0.103
Evlenip Boşanmış	49	261.9			
Eşini Kaybetmiş	11	163.5			

4.4 Ölçeklere Ait Korelasyon Analiz Sonuçları

Bu bölümde Evlilik Kaygısı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları arasındaki korelasyon analizine ait sonuçlar yer almaktadır.

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri) Ölçeğinin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 14'te yer almaktadır. Evlilik kaygısının bilişsel çarpıtmaların alt boyutları ile ilişkisine bakıldığında, zihin okuma ($r=.282$, $p<0.01$), felaketleştirme ($r=.295$, $p<0.01$), iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme ($r=.256$, $p<0.01$), duygudan sonuca ulaşma ($r=.209$, $p<0.01$), etiketleme ($r=.337$, $p<0.01$), zihinsel filtreleme ($r=.298$, $p<0.01$), aşırı genelleme ($r=.351$, $p<0.01$), kişiselleştirme ($r=.340$, $p<0.01$), zorunluluk ifadeleri (...meli, ...malı)

($r=.263$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.261$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Zihin okuma alt boyutunun diğer boyutlarla olan ilişkisini incelediğimizde, felaketleştirme ($r=.580$, $p<0.01$), duygudan sonuca ulaşma ($r=.490$, $p<0.01$), etiketleme ($r=.522$, $p<0.01$), zihinsel filtreleme ($r=.437$, $p<0.01$), aşırı genelleme ($r=.420$, $p<0.01$) ve kişiselleştirme ($r=.248$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülürken; iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme ($r=.381$, $p<0.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=.385$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.379$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Felaketleştirme ile iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme ($r=.421$, $p<0.01$), duygudan sonuca ulaşma ($r=.552$, $p<0.01$), etiketleme ($r=.442$, $p<0.01$), zihinsel filtreleme ($r=.460$, $p<0.01$), aşırı genelleme ($r=.567$, $p<0.01$), kişiselleştirme ($r=.505$, $p<0.01$) ve zorunluluk ifadeleri ($r=.411$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunurken; olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.394$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

İki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme duygudan sonuca ulaşma ($r=.471$, $p<0.01$), etiketleme ($r=.402$, $p<0.01$), zihinsel filtreleme ($r=.460$, $p<0.01$), kişiselleştirme ($r=.415$, $p<0.01$) ve zorunluluk ifadeleri ($r=.407$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülürken; aşırı genelleme ($r=.387$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.373$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Duygudan sonuca ulaşma ile etiketleme ($r=.595$, $p<0.01$), zihinsel filtreleme ($r=.512$, $p<0.01$), aşırı genelleme ($r=.511$, $p<0.01$), kişiselleştirme ($r=.490$, $p<0.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=.401$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.434$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Etiketleme ile zihinsel filtreleme ($r=.591$, $p<0.01$), aşırı genelleme ($r=.534$, $p<0.01$), kişiselleştirme ($r=.504$, $p<0.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=.474$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.497$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Zihinsel filtreleme ile aşırı genelleme ($r=.517$, $p<0.01$), kişiselleştirme ($r=.555$, $p<0.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=.482$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.512$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Aşırı genelleme ile kişiselleştirme ($r=.582$, $p<0.01$), zorunluluk ifadeleri ($r=.508$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.534$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Kişiselleştirme ile zorunluluk ifadeleri ($r=.503$, $p<0.01$), olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.544$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Zorunluluk ifadeleri ile olumluyu azımsama veya yok sayma ($r=.521$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 14

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Alt Boyutlarına Dair Pearson Korelasyon Analizi

	E.K.	Z.O.	F.	İ.U.B.D.	D.S.U.	E.	Z.F.	A.G.	K.	Z.İ.	O.A.
E.K.	1	.282**	.295**	.256**	.209**	.337**	.298**	.351**	.340**	.263**	.261**
Z.O.		1	.580**	.381**	.490**	.522**	.437**	.420**	.448**	.385**	.379**
F.			1	.421**	.552**	.542**	.460**	.567**	.505**	.411**	.394**
İ.U.B.D.				1	.471**	.402**	.460**	.387**	.415**	.407**	.373**
D.S.U.					1	.595**	.512**	.511**	.490**	.401**	.434**
E.						1	.591**	.534**	.504**	.474**	.497**
Z.F.							1	.517**	.555**	.482**	.512**
A.G.								1	.582**	.502**	.534**
K.									1	.503**	.544**
Z.İ.										1	.521**
O.A.											1

**Korelasyon 0.01 düzeyinde (çift taraflı) önemlidir.

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 15'te yer almaktadır. Evlilik kaygısının bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları ile ilişkisine bakıldığında, kendini suçlama ($r=.300$, $p<0.01$), felaketleştirme ($r=.393$, $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.367$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu

görülmektedir. Evlilik kaygısı ile kabul ($r=-.137, p<0.01$), ruminasyon ($r=-.151, p<0.01$) ve olumlu yeniden odaklanma ($r=-.123, p<0.01$) arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; plan yapmaya yeniden odaklanma ($r=-.203, p<0.01$) ve olumlu yeniden değerlendirme ($r=-.210, p<0.01$) ile arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Evlilik kaygısı ile olayın değerini azaltma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Kendini suçlama ile olayın değerini azaltma ($r=.383, p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=.386, p<0.01$) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki görülürken, felaketleştirme ($r=.503, p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Kendini suçlama ile kabul ($r=.111, p<0.05$) ve ruminasyon ($r=.114, p<0.05$) arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülürken, olumlu yeniden değerlendirme ($r=-.100, p<0.05$) ile arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Kendini suçlama ile olumlu yeniden odaklanma ve plan yapmaya yeniden odaklanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kabul alt boyutu ile ruminasyon ($r=.680, p<0.01$) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; olumlu yeniden odaklanma ($r=.453, p<0.01$), plan yapmaya yeniden odaklanma ($r=.585, p<0.01$) ve olumlu yeniden değerlendirme arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kabul ile olayın değerini azaltma ($r=.145, p<0.01$) arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; felaketleştirme ($r=-.185, p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=-.184, p<0.01$) ile arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ruminasyon ile plan yapmaya yeniden odaklanma ($r=.601, p<0.01$) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, olumlu yeniden değerlendirme ($r=.587, p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ruminasyon ile olumlu yeniden odaklanma ($r=.380, p<0.01$) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulunurken; olayın değerini azaltma ($r=.104, p<0.05$) ile arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ruminasyon ile diğerlerini suçlama ($r=-.248, p<0.01$) arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, felaketleştirme ($r=-.155, p<0.01$) ile arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Olumlu yeniden odaklanma alt boyutu ile plan yapmaya yeniden odaklanma ($r=.652, p<0.01$) ve olumlu yeniden değerlendirme ($r=.612, p<0.01$) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, olayın değerini azaltma ($r=.226, p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Olumlu yeniden odaklanma ile felaketleştirme ($r=-.238, p<0.01$) arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki bulunurken, diğerlerini suçlama ($r=-.150, p<0.01$) ile arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Plan yapmaya yeniden odaklanma ile olumlu yeniden değerlendirme ($r=.860, p<0.01$) arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, olayın değerini azaltma ($r=.249, p<0.01$) ile arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Plan yapmaya yeniden odaklanma ile felaketleştirme ($r=-.396, p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=-.291, p<0.01$) arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Olumlu yeniden değerlendirme boyutu ile olayın değerini azaltma ($r=.359, p<0.01$) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; felaketleştirme ($r=-.458, p<0.01$) ile arasında negatif yönlü orta düzeyde, diğerlerini suçlama ($r=-.339, p<0.01$) boyutuyla ise negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Olayın değerini azaltma ile diğerlerini suçlama ($r=.251, p<0.01$) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, felaketleştirme ($r=.156, p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Felaketleştirme ile diğerlerini suçlama ($r=.711, p<0.01$) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 15

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutlarına Dair Pearson Korelasyon Analizi

	E.K.	K.S.	K.	R.	O.Y.O.	P.Y.Y.O.	O.Y.D.	O.D.A.	F.	D.S.
E.K.	1	.300**	-.137**	-.151**	-.123**	-.203**	-.210**	0.050	.393**	.367**
K.S.		1	.111*	.114*	-0.083	-0.074	-.100*	.383**	.503**	.386**

Tablo 15 (devam)

	E.K.	K.S.	K.	R.	O.Y.O.	P.Y.Y.O.	O.Y.D.	O.D.A.	F.	D.S.
K.			1	.680**	.453**	.585**	.599**	.145**	-.185**	-.184**
R.				1	.380**	.601**	.587**	.104*	-.155**	-.248**
O.Y.O.					1	.652**	.612**	.226**	-.238**	-.150**
P.Y.Y.O.						1	.860**	.249**	-.396**	-.291**
O.Y.D.							1	.359**	-.458**	-.339**
O.D.A.								1	.156**	.251**
F.									1	.711**
D.S.										1

**Korelasyon 0.01 düzeyinde (çift taraflı) önemlidir.

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuçlar

Bu bölümde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmaktadır. Ayrıca, sonuçlar ve gelecekteki araştırmalar için öneriler belirtilmiştir.

5.1 Araştırma Sorularına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sorularının bulguları bu bölümde tartışılmaktadır.

5.1.1 Sosyo-demografik özelliklerdeki farklılaşma ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkinin tartışılması. Çalışmanın amacı kapsamında evlilik kaygısının cinsiyet, yaş grupları, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre değişimi incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda evlilik kaygısının kadınlar ve erkekler arasında anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılaşmanın detayları ele alındığında, erkeklerin kadınlara göre anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde evlilik kaygısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde evlilik kaygısı üzerine yapılan çok sayıda araştırma bulunmamakla birlikte mevcut araştırmaların bulguları da birbirleri ile çelişmektedir.

Yıldız (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, evlilik masraflarının genelde erkeklerin üzerinde bir yük olarak görülmesi ve toplum tarafından kadınlara oranla daha fazla sorumluluğun erkeklere yüklenmesi sebebiyle evlilik kaygısının erkeklerde daha yüksek düzeyde görülebileceği sonucuna varılmıştır. Evlilik kaygısı ölçeği de diğer ölçekler gibi öz-bildirime dayalı olduğundan ötürü erkeklerin maddi konuları ele alarak yanıtladığı takdirde evlilik kaygı düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek çıkıyor olması muhtemeldir.

Güler (2021), evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı, evlilik beklentileri ve evliliğe yükledikleri pozitif-negatif anlam arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmasında, katılımcıların evlilik kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir değişim sergilemediği sonucuna varmıştır. Benzer şekilde Payat ve Özgür (2022) tarafından yürütülen ve evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki

ilişkinin incelendiği araştırma bulgularına bakıldığında, katılımcıların evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin cinsiyete göre herhangi bir değişim sergilenmediği görülmektedir.

Sezer (2019) tarafından yürütülen çalışmada ise kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde evlilik kaygısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. İncelenen araştırmalarda cinsiyet değişkeni açısından birbirinden farklı sonuçlara ulaşılmasının nedeni, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin farklı sosyo-demografik özelliklerinden geliyor olmalarından veya öznel geçmiş yaşantılarının çeşitliliğinden kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında katılımcıların evlilik kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşması sebebiyle, cinsiyetin evlilik kaygısı üzerinde değişime neden olduğu yorumunda bulunulabilir.

Öte yandan, araştırma bulguları incelendiğinde evlilik kaygısının yaş grupları, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Başka bir ifade ile yaş, eğitim düzeyi ve medeni durumun evlilik kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Evlilik kaygısının yaşa göre incelendiği araştırmalara baktığımızda, literatürde de bu araştırmada elde edilen bulgular ile paralel sonuçlara rastlanmaktadır. Payat ve Öksüz (2022) tarafından yürütülen ve mutluluk korkusu ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, katılımcıların yaşının mutluluk korkusu üzerinde etkiye sahip olduğu fakat evlilik kaygısı üzerinde herhangi anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Akbaş, Gökyıldız Sürücü, Onat Köroğlu ve Öztürk (2019) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumlarının yaş ve sınıflarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

Evlilik kaygısının eğitim düzeyine göre incelendiği araştırmalara baktığımızda, literatürde de bu araştırmada elde edilen bulgular ile paralel sonuçlar olduğu gibi aksi sonuçlara da rastlanmaktadır. Tekin ve İpek (2020), eğitim ve gelir düzeyinin daha önce hiç evlenmemiş ve evlenip boşanmış kişilerde evliliğe yüklenen anlamda anlamlı bir belirleyici olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan, başka bir araştırma sonucuna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça evlilik kaygılarının azalmakta olduğu

görülürken; sosyal güvencesi olan kadınların, güvencesi olmayanlara göre daha az kaygı duyduğu bulgularına ulaşılmıştır (Süzer, 2003).

Literatürde evlilik kaygısının medeni duruma göre incelendiği araştırmalara raslanmadığından dolayı sağlıklı bir kıyaslama gerçekleştirmek mümkün değildir.

5.1.2 Evlilik kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin tartışılması. Çalışmanın amacı kapsamında evlilik kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın varsayımları doğrultusunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan felaketleştirme, kendini suçlama ve diğerlerini suçlamanın evlilik kaygısı ile olan ilişkisine odaklanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile evlilik kaygısı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve kendini suçlama stratejilerini kullanan bireylerin, kullanmayanlara oranla evlilik kaygısı deneyimleme ihtimalleri daha yüksektir.

Literatürde evlilik kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat duygu düzenleme stratejileri ile kaygı ve benzeri konular arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan yola çıkarak konuyu ele almak mümkündür.

Garnefski ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın bulguları incelendiğinde, erkekler ve kadınlar tarafından belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ne ölçüde kullanıldığı konusunda farklılıklar olsa da bunların her iki grupta da depresyon semptomlarının bildirilmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırmada kadınların erkeklerden daha sık olarak felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerine başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak bu bulgular, kadınların erkeklere göre duygusal deneyimlerine daha fazla odaklandıkları, duyguları daha açık bir şekilde kabul etme, tartışma ve üzüntü üzerine daha fazla odaklanma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Fivush ve Buckner, 2000; Nolen-Hoeksema, 1987). Her iki cinsiyette de kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin daha sık kullanılıyor olması, benzer şekilde yüksek depresyon puanları ile güçlü bir şekilde ilişkilirken; olumlu yeniden değerlendirmeyi

daha yüksek ölçüde kullanma ise daha düşük depresyon puanları ile ilişkili bulunmuştur (Garnefski ve diğerleri, 2004).

Yapılan bir diğer çalışmada, bireyin algıladığı kontrol edilemeyen stresin, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme) artan kullanımı ve uyumlu stratejilerin (olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma) azalan kullanımıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Miklósi ve diğerleri, 2014). Depresyon, stres ve kaygının birbirleriyle ilişkili olduğu göz önünde bulundurularak, ruminasyon, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme gibi uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini sık kullanan bireylerin evlilik kaygısı üretmeye daha yatkın olabileceği ve pozitif yeniden değerlendirme gibi daha uyumlu stratejileri kullananların ise evlilik kaygısı geliştirme konusunda daha az yatkınlığa sahip olabileceği düşünülebilir.

Bireylerin belirli durumlarda korku veya kaygı tepkilerini nasıl değiştirebileceklerine odaklanan araştırmalar, korku deneyimlerken yeni anılar oluşturulmasının, belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yardımıyla, korkuyla ilgili uyaranlara maruz kalmayı kısıtlayan eylemler gerçekleştirme de dahil olmak üzere çeşitli tekniklerle değiştirilebileceğini göstermektedir (Davis, 2000). Korkunun kontrolü üzerine yapılan bir çalışma, bir karar verme bağlamında potansiyel caydırıcı sonuçlara yönelik beklentisel tepkilerin düzenlenmesini ve benzer şekilde bireysel seçim eğilimlerinde esneklik sağlayabileceğini göstermektedir (Hartley ve Phelps, 2012). Dolayısıyla, evlilik kararı alma sürecinde olan kişilerin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanması ile süreç boyunca daha sağlıklı kararlar almalarının muhtemel olduğu düşünülebilir.

5.1.3 Evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişkinin tartışılması. Çalışmanın amacı kapsamında evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın varsayımları doğrultusunda bilişsel çarpıtma türlerinden olan iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, etiketleme, aşırı genelleme ve zorunluluk ifadelerinin evlilik kaygısı ile olan ilişkisine odaklanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, etiketleme, aşırı genelleme ve zorunluluk ifadeleri ile evlilik kaygısı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle iki uçlu

(ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, etiketleme, aşırı genelleme ve zorunluluk ifadeleri bilişsel çarpıtmalarına sahip olan bireylerin, sahip olmayanlara oranla evlilik kaygısı deneyimleme ihtimalleri daha yüksektir.

Literatürde evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat bilişsel çarpıtma türleri ile kaygı ve benzeri konular arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan yola çıkarak konuyu ele almak mümkündür. Bulut, Mercan ve Yüksel (2020) tarafından yürütülen araştırmada bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtma türleri ve bunların düzeyleri ile depresyon ve kaygı seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürdeki benzer sonuçlara bakıldığında, anksiyete ve depresyonun psikopatolojisinde bilişsel çarpıtmaların önemli rol oynayabileceği, anksiyete ve depresyonu üzerine çalışma yapılırken bilişsel çarpıtmaların oynadığı rolün de göz önünde bulundurulması gerektiğine dair (Maric ve diğerleri, 2011; Pereira diğerleri, 2012) alternatif bulguların da mevcut olduğu görülmektedir.

Bireylerin mevcut ilişkileriyle ilgili sahip oldukları bilişsel çarpıtma türlerinin, kendi ilişkileri üzerine çıkarımlar yaparken hatalı kanılara varabilmelerine ve bağlanma stillerinin etkilenmesinin bir sonucu olarak ayrılma kaygısı deneyimlemelerine neden olduğunu destekleyen bulgular mevcuttur (Başbuğ, Cesur ve Batigün, 2017). Dolayısıyla, ilişkisi mevcut olan veya ilişkisi olmayan bireylerin bir ilişkiyi evlilik perspektifinden değerlendirirken yanlış çıkarım yapmaları, ayrılık kaygısı deneyimlemeleri veya evlilik kaygısı geliştirmeleri de mümkün olabilmektedir.

Güven ve Sevim (2007)'in yürüttükleri çalışmada bilişsel çarpıtma türlerinden biri olan gerçek dışı veya çarpık ilişki beklentilerinin evlilik doyumunu negatif yönde etkilediğine dair bulgulara ulaşmışlardır. Yapılan benzer çalışmalarda, işlevsel olmayan inançların ve problem çözme hamlelerinin evlilik doyumunu üzerinde etki sahibi olduğunu görülmektedir (Metts ve Cupach, 1990). Ayrıca, kaygılı eşler arasındaki gerginlik, çiftlerin zayıf problem çözme yeteneği ile ilişkilendirilir ve potansiyel bir evlilik içi sıkıntı kaynağı olarak görülürken (Christian, O'Leary ve Vivian, 1994); evlilik doyumunu yüksek olan çiftlerin, evliliklerindeki sorunları çözmede daha başarılı olduklarının altı çizilmektedir (Winemiller ve Mitchell, 1994).

Türküm (2000) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel çarpıtmaları yüksek olan bireylerin, düşük olan gruba nispeten sorunla başa çıkmaktan daha sık kaçındıkları görülmüştür. Bu bulgular ışığında, bilişsel çarpıtma türlerini sıklıkla kullanan evli olmayan bireylerde, evlilik gibi sorumluluk ve bazı üzülmesi gereken sorunları beraberinde getiren bir sürece girme fikriyle birlikte evlilik kaygısı geliştirmelerinin ve dolayısıyla kaçınma isteği ile kendilerine haz veren etkinliklere yönelmelerinin muhtemel olacağı düşünülebilir. Ktmselik ile bilişsel çarpıtmaların birlikte ele alındığı araştırmalarda, bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre daha ktmsel oldukları, daha yoğun depresif ve kaygılı belirtiler sergiledikleri bulunmuştur (Chang ve Bridewell, 1998; Caryk ve Walker, 1986).

Dönme ve Tunç (2019) tarafından yürütülen başka bir araştırmada evli olan kişilerin tolerans düzeyleri ve bilişsel çarpıtma türlerinin kullanımı arasında ters orantılı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Bir başka ifadeyle ilişkide bilişsel çarpıtma düzeyinin artmasıyla birlikte çiftlerin tolerans düzeyleri azalmaktadır. Bu ilişkinin altında yatan nedenlere baktığımızda, kişilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin artmasıyla birlikte işlevsel düşünme mekanizmaları da hasara uğrayarak algıları çarpık hale gelir; böylece tolerans kapasitesi gibi işlevsel bir becerinin kullanımı ve sürdürülebilmesi de engellenmiş olur. Aynı araştırmanın önemli bir diğer bulgusu da evli bireylerde mevcut problem zme becerilerinin yükselmesi ile evlilik uyumlarının da artıyor olmasıdır. İşlevsel bir problem zme becerisinin, evlilik ilişkisinin bir getirisi olan değişim ve değişime adaptasyon konularında önemli bir destek sağladığı gibi evli olmayanlar bireylerin de evlilik planlaması yaptıkları romantik ilişkilerinin dönüşüm süreçlerinde güvenilir bir argüman olacağı düşünülebilir.

5.2 Sonuç

Bu alışma, evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmanın amacına uygun olarak bireylerin evlilik kaygısı düzeylerinde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni durumlarına göre bir farklılaşma olup olmadığı incenmiş ve ardından bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile bilişsel çarpıtma türleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki analiz edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda bireylerin evlilik kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülürken; yaş, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmektedir. Cinsiyet bazında görülen bu farklılaşmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde evlilik kaygısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Evlilik kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde, evlilik kaygısı ile kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden odaklanma arasında negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik kaygısı ile olayın değerini azaltma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evlilik kaygısının bilişsel çarpıtma türleri ile ilişkisi incelendiğinde, zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu (ya hep ya hiç) biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma olmak üzere tüm alt boyutlar ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

5.3 Öneriler

Araştırma, Türkiye'de çoğunlukla İstanbul ve Ankara gibi büyük şehirlerde yaşayan bireylerle gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak araştırmalar farklı şehirlerde yapılabilir, daha fazla katılımcıya ulaşılabilir ve Türkiye'de yaşayan insanları temsil edecek şekilde daha geniş örneklemlerle bir çalışma gerçekleştirilebilir. Diğer bir deyişle, genellemeler yapabilmek için evli olmayan daha fazla sayıda katılımcıya ulaşılabilir.

Araştırmanın medeni durum değişkenini oluşturan hiç evlenmemiş bekarlar, evlenip boşanmış olan bekarlar ve eşini kaybetmiş olan katılımcıların evlilik kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamış olsa da ilerleyen çalışmalarda bu gruplar üzerinde daha fazla örneklem sayısı ve homojen dağılımının sağlanması ile tekrar evlilik kaygısı üzerine araştırma gerçekleştirilebilir. Buna ek olarak bu grupların bilişsel çarpıtma türleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelenerek kıyaslanabilir.

Hiç evlenmemiş, evlenip boşanmış ve eşini kaybetmiş olan grupların yanı sıra romantik ilişki içinde olduğu bir partner ile aynı evi belli bir süredir paylaşan bireyler ile evini bir partner ile paylaşmayan evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri arasındaki farklılaşmanın incelenmesi de konunun derinlemesine ele alınması hususunda önemli bir veri sağlayabilir. Ayrıca, günlük yaşamda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığının değerlendirilmesi, uzmanların gelecekte depresyon ve anksiyete için en yüksek risk altında olan bireyleri belirlemelerine yardımcı olabilir ve erken müdahale stratejileri için önemli fırsatlar sağlayabilir.

Aile danışmanlarının yalnızca evli bireylere değil aynı zamanda evlilik öncesi süreçte olanlara da destek sağladığı düşünüldüğünde, bireylerin evlilikle ilgili algılarının tespit edilmesi, muhtemel evlilik kaygıları varsa bunların açığa çıkarılması ve evlilik kaygısının tetikleyici ve besleyicileri faktörlerinin danışan ile birlikte etraflıca değerlendirilmesi gerekmektedir. Buna ek olarak, danışmanlık sürecinde evlenmeyi düşünmeyen veya evlilikten kaçınan kişilerin çözümlenme potansiyeli olan bir evlilik kaygısı mı taşıdığı yoksa herhangi bir kaygının etkisi altında kalmadan, kendi değerlendirmeleri sonucunda hayatlarını evlilik bağı ile başka bir kişi ile birleştirmeyi tercih edip etmediklerinin ayrımının dikkatlice yapılması gerekmektedir.

Evlenmeyi düşünen fakat evlilik kaygısı deneyimleyen bireyler için bu kaygının belirleyicilerinin tespit edilmesi birçok açıdan oldukça önemlidir. Partnerin sahip olduğu karakteristik özelliklerin bireyin kriterlerine uymuyor olması, çocukluk veya ergenlik dönemlerinde bireyin maruz kaldığı ebeveyn çatışmaları, ebeveyn boşanmaları, bireyin anksiyete bozukluğu tanısı, karar verme süreçlerinde yaşanan mantık dışı değerlendirmeler bu belirleyiciler arasında sayılabilir. Dolayısıyla, sağlıklı ve sürdürülebilir evlilik kararı alınması açısından hem bahsi geçen konular hem de ilişkili olabilecek diğer pek çok konunun danışan ile planlı bir şekilde çalışılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the youth self-report and 1991 Profile*. Burlington, VT: Department of Psychiatry, University of Vermont.
- Akbaş, M., Gökyıldız Sürücü, Ş., Onat Köroğlu, C., & Öztürk, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarını etkileyen faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 44(1), 93-100.
- Alford, B., & Beck, A. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: The Guilford Press.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorders*(22), 211–221.
- Ardanç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duyu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, G., & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 27(26), 2-9.
- Başbuğ, S., Cesur, G., & Batigün, A. D. (2017). Perceived parental styles and adult separation anxiety: The mediating role of interpersonal cognitive distortions. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(28), 255-267.
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., Livanou, M., Özeren, M., Aker, T., Kılıç, C., & Mestçioğlu, Ö. (2001). A Study of the validity of a screening instrument for traumatic stress in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 3(14), 491-509.
- Barelds, D. H. (2005). Self and partner personality in intimate relationships. *European Journal of Personality*, 6(19), 501-518.
- Basım, N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(22), 104-114.
- Beck, A. (1997). The past and future of cognitive therapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 4(6), 276-284.

- Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozuklukları*. (V. Öztürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. *Psychological Corporation, 1*(82), 10-1037.
- Beck, A. T., Ward, H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry, 6*(4), 561-571.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 6*(42), 861–865.
- Beck, A., & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1987). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bell, H. M. (1962). *Adjustment inventory manual*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulince, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion, 3*(13), 506–519.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., . . . Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American Journal of Psychiatry, 8*(151), 1132–1136.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches coping inventar (DCI). Testmanual [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]*. Bern, Göttingen: Huber & Hogrefe.
- Bosc, M., Dubini, A., & Polina, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the social adaptation self-evaluation scale. *Neuropsychopharmacol*(7), 57-70.
- Botwin, M. D., Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*(65), 107–136.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü* (Cilt 4. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

- Bulut, M., Mercan, N., & Yüksel, Ç. (2020). Bilişsel çarpıtma düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki: Sistematik derleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(9), 215-226.
- Burgess, E. M., & Cottrell, L. S. (1939). *Predicting success or failure in marriage*. New York: Prentice- Hall.
- Burns, D. (1999). *The feeling good handbook*. New York: Plume.
- Butler, E. A., & Sbarra, D. A. (2013). Health, emotion, and relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2(30), 151–154.
- Butt, M. M., Sanam, F., Gulzar, S., & Yahya, F. (2013). Cognitive emotional regulation and forgiveness. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research Business*, 4(12), 769-792.
- Cüceloğlu, D. (2020). *İnsan ve davranışı* (38. Basım b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotions*(6), 587–595.
- Carroll, J. S., Willoughby, B., Badger, S., Nelson, L. J., Barry, C. M., & Madsen, S. D. (2007). So close, yet so far away: The impact of varying marital horizons on emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*(22), 219-247.
- Caryk, J. C., & Walker, J. L. (1986). Optimism and irrational beliefs. *Psychological Reports*(59), 457-458.
- Chang , E. C., & Bridewell, W. B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effect ina college population. *Journal of Clinical Psychology*, 2(54), 137-142.
- Chang, E. C., Downey, C. A., & Salata, J. L. (2004). Social problem solving and positive psychological functioning: Looking at the positive side of problem solving. E. C. Chang, T. J. D'Zurilla, & L. J. Sanna içinde, *Social problem solving: Theory, research, and training*. (s. 99-116). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Christian, J. L., O'Leary, K. L., & Vivian, D. (1994). Depressive symptomology in marital discordant women and men: The role of individual and relationship variables. *Journal Of Family Psychology*(8), 32-42.
- Christian, J. L., O'Leary, K. D., & Vivian, D. (1994). Depressive symptomatology in maritally discordant women and men: The role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology*, 1(8), 32–42.

- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1(32), 68-82.
- Clark, D. M. (1988). A cognitive model of panic disorder. S. Rachman, & J. D. Maser içinde, *Panic: Psychological Perspectives* (s. 71-89). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Clarkberg, M., Stolzenberg, R. M., & Waite, L. J. (1995). Attitudes, values and entrance into cohabitation versus marital unions. *Social Forces* (74), 609-634.
- Clore, G. C. (1994). Why emotions are felt. P. Ekman, & R. J. Davidson içinde, *The nature of emotion: Fundamental questions* (s. 103-111). New York: Oxford University Press.
- Cochran, W. G. (1991). *Sampling techniques* (Cilt Third Edition). New York: John Wiley & Sons .
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: Moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*(101), 139–152.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Cengage Learning.
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322.
- Çeçen, A. R. (2016). Validity and reliability studies of the emotions management skills scale. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 101-113.
- Çelik, E., & Erkilet, G. (2019). Development of marriage anxiety scale: A validity and reliability study. *Journal of Aegean Scientific Research*, 2(1), 47-57.
- Çelik, E., & Erkilet, G. (2019). Evlilik kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 47-57.
- Dönmez, M., & Tunç, E. (2019). İlişkide bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, evlilik uyumu ve tolerans arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 112-124.
- Döpfner, M., & Plück, J. (2014). für die Arbeitsgruppe Deutsche Child Behavior Checklist. T. M. Achenbach içinde, *Fragebögen zur Erfassung psychischer Probleme bei Erwachsenen. Deutschsprachige Fassung des Adult Self-Report for Ages*. . Göttingen: Hogrefe Verlag.

- Dattilio, F. M., & Epstein, N. B. (2005). Introduction to the special section: The role of cognitive-behavioral interventions in couple and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1(31), 7–13.
- Davis, M. (2000). The role of the amygdala in conditioned and unconditioned fear and anxiety. J. P. Aggleton içinde, *The Amygdala* (s. 213-288). Oxford: Oxford University Press.
- Derogatis, L. R. (1997). *SCL-90: Administration, scoring and procedures manual-I for the r(evised) version*. Baltimore: John Hopkins University School of Medicine Clinical Psychometrics Research Unit.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1(49), 71-75.
- Edmonds, V. H. (1967). Marital conventionalization: Definition and measurement. *Journal of Marriage and the Family*(29), 681-688.
- Ekiz, D. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Yaklaşım, yöntem ve teknikler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. J. R. Cole içinde, *Nebraska Symposium on Motivation* (s. 207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Emmelkamp, P. M., Krol, B., Sanderman, R., & Rüphan, M. (1987). The assessment of relationship beliefs in a marital context. *Personal Individual Differences*, 6(8), 775-780.
- Ensarlı, E. (2014). The validity and reliability study of tolerance scale. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1(4), 85-89.
- Ersen, Ö. (2014). Mediating role of work attachment styles on the relation between coping and personal and organizational outcome perception. Ankara: [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research* (32), 507-525.
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 8(24), 1595–1601.

- Fitri, R. A., & Anggita, S. J. (2015). Loneliness and cognitive distortion in adolescent Facebookers. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 3(30), 155-162.
- Fivush, R., & Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: the development of emotional focus through gendered discourse. A. Fischer içinde, *Gender and emotion: social psychological perspectives*. (s. 232–253). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fletcher, G. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*(26), 340–354.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (Cilt 6. Basım). Boston: McGraw-Hill Pub.
- Freud, A. (1946). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. (C. Baines, Çev.) New York, NY: Routledge.
- Friborg, O., Hjemdal, O., & Rosenvinge, J. H. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*(12), 65-76.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotion*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 12(41), 2328–2355.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*(21), 572.
- Güler, K. (2021). *Evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı ile evliliğe yükledikleri anlam ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüş, M., & Örnek, D. B. (2021). Psikolojik dayanıklılık ve proaktif baş etme: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *Turkish Studies - Education*, 6(16), 2601-261.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*(40), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 3(23), 141–149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*,(30), 1311–1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC V.O.F.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*(36), 267-276.
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems. *European Journal of Personality*(16), 403–420.
- Gassanov, M. A., Nicholson, L. M., & Koch-Turner, A. (2008). Expectations to marry among American youth: The effects of unwed fertility, economic activity, and cohabitation. *Youth Society*(40), 265-288.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Maya Yayınları.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (17.0 b.). Boston: Pearson.
- Goleman, D. (2019). *Duygusal zeka (Neden IQ'dan daha önemli?)* (Cilt 51. Basım). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gordon, S. L. (1989). The socialization of children's emotions: Emotional culture, competence, and exposure. C. Saarni, & P. Harris içinde, *Children's Understanding of Emotion* (s. 319-349). Cambridge: Cambridge University Press.

- Grecucci, A., & Sanfey, A. G. (2014). Emotion regulation and decision making. J. J. Gross içinde, *Handbook of Emotion Regulation* (s. 140–153). New York: The Guilford Press.
- Greenglass, E. R., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. Cracow, Poland: 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* (2), 271-299.
- Gross, J. J., & 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., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes içinde, *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. (s. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Grube, G. M., & Reeve, C. C. (1974). *Plato's republic*. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7 b.). New York: Pearson.
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95, 291-303.
- Hartley, C. A., & Phelps, E. A. (2012). Anxiety and decision-making. *Biological Psychiatry*, 2(72), 113-118.

- Herjanic, B., & Reich, W. (1982). Development of a structured psychiatric interview for children: Agreement between child and parent on individual symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*(10), 307-324.
- Jersild, A. T. (1954). Emotional development. L. Carmichael içinde, *Manual of child psycholog* (s. 833-917). New York: Wiley.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality & Social Psychology*, 6(72), 1301-1334.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 5(54), 647–651.
- Köroğlu, E. (2004). *PsikoNozoloji: Tanımlayıcı klinik psikiyatri*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E., & Türkçapar, M. (2015). *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, G., & Yıldız, M. (2017). Kadın konukevinde kalan ve şiddete uğramış kadınların ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin örselleyici stres, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-5.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45-51.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2008). The effects of the marriage enrichment program based on the cognitive-behavioral approach on the marital adjustment of couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 3(8), 977-986.
- Karabacak, A. (2017). Examination of relationship between interpersonal cognitive distortions and psychological wellbeing among emerging adulthood individuals. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 425-433.
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E., & Kurt, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili

- değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 516-533.
- Karataş, U. Y., & Arıcıoğlu, A. (2021). Investigation of childhood traumas and cognitive emotion regulation as the predictors of unforgiveness. *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 134-148.
- Kardum, I., Gračanin, A., Hudek-Knežević, J., & Blažić, B. (2021). Emotion regulation and romantic partners' relationship satisfaction: Self-reports and partner reports. *Psychological Topics*(30), 145-159.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*(39), 1-12.
- Kashdan, T. B., Zvolensky, M. J., & McLeish, A. C. (2008). Anxiety sensitivity and affect regulatory strategies: Individual and interactive risk factors for anxiety-related symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*(22), 429–440.
- Klar, Y., Gabai, T., & Baron, Y. (1997). Depression and generalizations about the future: Who overgeneralizes what? *Personality and Individual Differences*, 4(22), 575–584.
- Lavrakas, P. J. (2008). *Encyclopedia of survey research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Levenson, R. W. (1988). Emotion and the autonomic nervous system: A prospectus for research on autonomic specificity. H. L. Wagner içinde, *Social Psychophysiology and Emotion: Theory and Clinical Applications* (s. 17-42). London: Wiley.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living* (21), 251–255.
- Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernandez-Berrocal, P., Schut, A., & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality*, 2(79), 429–467.
- Low, R. T., Overall, N. C., Cross, E. J., & Henderson, A. E. (2018). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion*, 2(4), 1–21.

- Mahay, J., & Lewin, A. C. (2007). Age and the desire to marry. *Journal of Family Issues*(28), 706-723.
- Maric, M., Heyne, D. A., Van Widenfelt, B. M., & Westenberg, P. M. (2011). Distorted cognitive processing in youth: The structure of negative cognitive errors and their associations with anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 1(35), 11-20.
- Marton, P., Churchard, M., & Kutcher, S. (1993). Cognitive distortion in depressed adolescents. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 3(18), 103-107.
- Mayer, J. S., Brandt, G. A., Medda, J., Basten, U., Grimm, O., Reif, A., & Freitag, M. C. (2022). Depressive symptoms in youth with ADHD: The role of impairments in cognitive emotion regulation. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*(272), 793–806.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*(74), 887-897.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion* (20), 1-9.
- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*(38), 284-302.
- Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R., & Carmin, C. (2004). Focusing on the regulation of emotion a new direction for conceptualizing and treating generalized anxiety disorder. M. A. Reinecke, & D. A. Clark içinde, *Cognitive therapy over the lifespan evidence and practice*. (s. 60-89). New York: Cambridge University Press.
- Mercan, Ç. (2004). *Aile ve evlilik kurumuna kültürel bir bakış: Farklı kültürlerden gelen bireylerin evlilikleri*. (H. Yavuzer, Dü.) İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*(17), 170-185.
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 1(17), 170–185.

- Miklósi, M., Martos, T., Szabó, M., Kocsis-Bogár, K., & Perczel Forintos, D. (2014). Cognitive emotion regulation and stress: a multiple mediation approach. *Translational Neuroscience, 1*(5), 64-71.
- Myers, E. A. (1996). Emotion regulation in couple relationships. The University of Montana: Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*(101), 259–282.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*(109), 504–511.
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion* (20), 10-15.
- Ota, M., Takeda, S., Hamada, M., & Inoue, M. (2014). Evaluation of the worker's cognitive distortion scale (WCDS). *Journal of Cognition*(7), 76-83.
- Ota, M., Takeda, S., Pu, S., Matsumura, H., Araki, T., Hosoda, N., . . . Kaneko, K. (2020). The relationship between cognitive distortion, depressive symptoms, and social adaptation: A survey in Japan. *Journal of Affective Disorder*(265), 453-459.
- Öz Soysal, F., Uz Baş, A., & Aysan, F. (2016). Evlilik beklentisi ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Dergisi, 1*(20), 119-128.
- Özabacı, N., Körük, S., & Kara, A. (2018). Evliliğe yüklenen anlam ölçeğinin (EYAÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 8*(50), 235-259.
- Özbay, Y., & Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 5-7*.
- Özen Rıza, S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan Bardakçı, M. (2021). Kariyer kaygısının aile kurumuna ve evlilik kararına etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 18*(42), 5610-5630.
- Özteke Kozan, H. İ., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2019). The association between cognitive-emotion regulation and emotion management. *Sakarya University Journal of Education, 3*(9), 495-505.

- Özüğurlu, K. (2013). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Pınar, G. (2008). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evliliğe bakış açısı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 49-60.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. D. M. Wegner, & J. W. Pennebaker içinde, *Hand-book of Mental Control* (s. 278-308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Payat, Ş., & Öksüz, Y. (2022). Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 12(2), 621-642.
- Pereira, A. F., Barros, L., & Mendonça, D. (2012). Cognitive errors and anxiety in school aged children. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 4(25), 817-823.
- Piran, N., & Cormier, H. C. (2005). The social construction of women and disordered eating patterns. *Journal of Counseling Psychology*(52), 549-558.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*(10), 53-60.
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventori big five. *Jurnal Psikologi*, 2(39), 189- 207.
- Ridder, D. (1997). What is wrong with coping assessment? A review of conceptual and methodological issues. *Psychology and Health*(12), 417-431.
- Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2021). *Yaygın kaygı bozukluğu çalışma kitabı* (5. Basım b.). (A. İtil, E. Bayraktar, & Z. Özmeşdan, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 1(140), 140-187.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). When emotion goes wrong: realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*(10), 227-232.
- Rush, A., Gullion, C., Basco, M., Jarrett, R., & Trivedi, M. (1996). The inventory of depressive symptomatology (IDS): Psychometric properties. *Psychological Medicine*, 3(26), 477-486.

- 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), 359–376.
- Rusu, P. P., Hilpert, P., Turliuc, M. N., & Bodenmann, G. (2016). Dyadic coping in an Eastern European context: Validity and measurement invariance of the Romanian version of dyadic coping inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* (49), 274–285.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New well-being among the elderly. *Psychology and Aging* (1), 91-102.
- Süzer, F. (2003). *Evlenmek üzere olan çiftlerin kaygı durumu ve danışmanlık gereksinimi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. R. A. Thompson içinde, *Socioemotional Development. Nebraska Symposium on Motivation* (s. 115-182). Lincoln, New Jersey: University of Nebraska Press.
- Sarı, T., & Owen, F. (2015). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 1(12), 255-273.
- Savaşır, I., & Batur, S. (1998). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, & E. Kabakçı içinde, *Bilişsel-Davranışçı Terapiler* (s. 17-50). Ankara: Türk Psikologlar Birliği Yayınları.
- Sezer, S. (2019). *Evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shams, Z. (2018). The relationship between personality traits and situational anxiety about marriage in young people at the age of marriage. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 2(8), 86-91.
- Sharf, R. (2018). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar*. (M. Tuzgöl Dost, A. Bugay, M. Ece Tuna, H. M. Gündoğdu, F. Bilge, Ö. M. Tagay, . . . Ar, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*(38), 15-28.

- Strong, B., DeVault, C., & Cohen, T. (2008). *The marriage and family experience: intimate relationships in a changing society*. CA: Thomson/Wadsworth: Belmont.
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2022). *Türkiye aile yapısı araştırması 2021*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.
- Türküm, S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(2), 205-220.
- Türküm, S. (2000). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türküm, S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 18(2), 25-34.
- Türküm, S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 19(2), 41-47.
- Türkçapar, M. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M., & Sargın, A. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Tekin, S., & İpek, M. (2020). Evlenmemiş ve evlenip boşanmış bireylerin evliliğe yükledikleri anlam. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(2), 91-121.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(28), 374-384.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*(59), 25-52.
- TÜİK. (2022, Nisan 9). *Kaynak: Evlenme İstatistikleri, 2001-2020*. Kasım 2021 tarihinde Türkiye İstatistik Kurumu: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211> adresinden alındı
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2003). Alternative explanations of emotional numbing of posttraumatic stress disorder: An examination of hyperarousal and experiential

- avoidance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*(25), 147-154.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). İlişkilerde yüklem ölçüğünün (İYÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 3(7), 193-199.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ve nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Vakili, M., Kimiaei, S. A., Mashhadi, A., & Fatehizadeh, M. S. (2017). To compare the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy, emotion-focused couple therapy on interpersonal cognitive distortions of couples. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, 2(3), 1-11.
- VanBoven, A. M., & Espelage, D. L. (2006). Depressive symptoms, coping strategies, and disordered eating among college women. *Journal of Counseling and Development*(84), 341–348.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). *Development and validation of the dysfunctional attitude scale: A preliminary investigation*. Toronto, ON: American Educational Research Association.
- Willoughby, B. J., & Dworkin, J. D. (2009). The relationships between emerging adults' expressed desire to marry and frequency of participation in risk behaviors. *Youth & Society*(40), 426-450.
- Willoughby, B. J., Hall, S. S., & Luczak, H. P. (2015). Marital paradigms: A conceptual framework for marital attitudes, values, and beliefs. *Journal of Family Issues*, 2(36), 188–211.
- Winemiller, D. R., & Mitchell, M. E. (1994). Development of a coding system for marital problem solving efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 1(32), 159–164.
- Yıldırım, İ. (1993). Evli bireylerin uyum düzeyi. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(3), 249-225.
- Yıldız, K. (2019). Aile (evlilik) kurumunun oluşumunu etkileyen zorlayıcı maddi unsurlar: Bandırma örneği. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 16(7), 208-224.
- Yamhure Thompson, L., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L., . . . Roberts, D. E. (2002). *Heartland forgiveness scale (HFS)*. APA PsycTests: <https://doi.org/10.1037/t00957-000>

- Yazıcı Çelebi, G. (2017). Ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736.
- Zadeh, H. Z., & Rashidi, H. H. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on the social adjustment and cognitive distortion in the elderly men. *Aging Psychology*, 2(8), 105-117.

