

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR İLE KADINLARIN BENLİK  
SAYGISI VE EVLİLİK KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ

BÜŞRA NUR YILMAZ

TEZ DANIŞMANI  
DR. ÖĞR. ÜYESİ EBRU MORGÜL

İSTANBUL, 2023

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR İLE KADINLARIN BENLİK  
SAYGISI VE EVLİLİK KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ

BÜŞRA NUR YILMAZ

TEZ DANIŞMANI  
DR. ÖĞR. ÜYESİ EBRU MORGÜL

İSTANBUL, 2023

## TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

### Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

## AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Ad – Soyad: Büşra Nur YILMAZ

İmza:

X X X X

## ÖZ

# BİLİŞSEL ÇARPITMALAR İLE KADINLARIN BENLİK SAYGISI VE EVLİLİK KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yılmaz, Büşra Nur

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 194028012

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-3856-9230

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10545912

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ebru Morgül

Temmuz 2023, 120 sayfa

Evlilik kaygısı literatüre son yıllarda yapılan araştırmalarla girmiş olup bu konuda henüz yeterince çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı, evlilik kaygısını bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı açısından incelemektir. Araştırmanın amacı ve hipotezleri doğrultusunda bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişki, bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve benlik saygısının aracı rolü ele alınmıştır. Evlilik kaygısında en çok rol oynayan bilişsel çarpıtma türleri belirlenmiştir. Örneklem, 531 kadın 78 erkek, toplam 609 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılara Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Evlilik Kaygısı Ölçeği (EKÖ) ve Sosyodemografik Form uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespiti için bağımsız örneklem t-test ve tek yönlü varyans analizi, bazı değişkenlerde de parametrik olmayan Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson ve Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Aracılık analizi için bootstrap tekniğini temel alan regresyon analizi yapılmıştır. Bu çalışmanın bulguları, kişilerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça evlilik kaygısının arttığını, buna karşılık benlik saygısının azaldığını göstermektedir. Aynı zamanda benlik saygısı arttıkça evlilik kaygısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi aracılık rolünün olduğu saptanmıştır. Beklenenin aksine, evlilik kaygısının cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı, beklendiği gibi, romantik ilişki durumunun evlilik kaygısını yordadığı

sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen araştırma sonuçları, literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bekâr Kadınlar, Benlik Saygısı, Bilişsel arpıtmalar, Evlilik Kaygısı.



## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE DISTORTIONS AND WOMEN'S SELF-ESTEEM AND MARRIAGE ANXIETY

Yılmaz, Büşra Nur

MA in Clinical Psychology

Student ID: 194028012

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-3856-9230

National Thesis Center Reference Number: 10545912

Thesis Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Ebru Morgül

July 2023, 120 pages

Although recent studies have introduced marriage anxiety into scholarly discourse, the existing body of research on the topic remains limited. The aim of this study is to examine marriage anxiety with regard to cognitive distortions and self-esteem. The relationship between cognitive distortions and marriage anxiety, the relationship between cognitive distortions and self-esteem, and the mediating role of self-esteem have been addressed in line with the objectives and hypotheses of the study. The types of cognitive distortions that play the most significant role in marriage anxiety were determined. The sample consists of 531 females and 78 males, resulting in a total of 609 participants. Participants were administered the Cognitive Distortions Scale (CDS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Marriage Anxiety Scale (MAS), and the Socio-Demographic Form. Independent samples like t-test and One-Way ANOVA analysis were used to determine the relationships between variables, and in some variables, non-parametric Kruskal Wallis-H analysis was applied. Pearson and Spearman correlation analyses were used to determine the relationship between the scales. Regression analysis based on the bootstrap technique was performed for mediation analysis. The findings of this study indicate that as individuals' cognitive distortions increase, marriage anxiety also increases, while self-esteem decreases. Additionally, it was found that as self-esteem increases, marriage anxiety decreases. The results also revealed that self-esteem partially mediates the relationship between cognitive distortions and marriage anxiety. Contrary to expectations, there was no

observed variation in based on gender, age, income level, or educational status, however, as anticipated, the romantic relationship status proved to be a significant predictor of marriage anxiety. The research results were discussed and suggestions were made in light of the literature.

**Keywords:** Cognitive Distortions, Marriage Anxiety, Self-Esteem, Single Women.



## İTHAF

*Örneklileri ile yolumu aydınlatan babama ve anneme...*

## TEŞEKKÜR

*“Bütün hamdler, âlemlerin Rabbi olan Allah’a mahsustur.” (Fatıha, 2)*

Öncelikle ve en birinci teşekkürüm, bana bu çalışmayı bitirebilmeyi ve hayatımdaki her güzelliği, teşekkürü borç bildiğim insanları ve nice şeyleri nasip eden âlemlerin Rabbi Allah’a mahsustur. O Rezzak ki aşağıda ismi bulunan ve bulunmayan nice güzel insanı hayatıma rızık olarak gönderendir. Sonsuz hamdolsun.

Tez süreci boyunca, bu yolda beni destekleyen danışman hocam Dr. Ebru Morgül'e en derin şükranlarımı sunuyorum. Sabrı, özverisi, ufku ve rehberliği sayesinde, tez çalışmamı bitirebildim. Yüksek Lisans boyunca hem ders hem staj döneminde her türlü bilgisini paylaşan ve bizlere emek ve değer veren bütün bölüm hocalarımıza da ayrıca çok teşekkür ederim. Onların vesilesiyle alana dair çok ciddi ve kıymetli bir müktesebat elde ettik. Kıymetli dönem arkadaşlarıma özellikle manevi destekçilerim ve derttaşlarım olan Beyza Konuk ve Büşra Kavla'ya çok özel teşekkürlerimi sunuyorum.

Sürecin uzunluğundan dolayı bu tezde emeği geçen pek çok insan var. Hepsinin adını burada zikredemeyeceğim ama kalbimde her zaman onlara teşekkürü borç bilirim. Sürecin en başında bize akademiye dair ufuk açan, her daim örneklikleriyle hayatımızı daha dolu ve anlamlı geçirmeye ve yüksek lisans serüvenimin başlamasına teşvik eden çok saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Recep Şentürk'e, Dr. Tuba Erkoç Baydar'a, her zaman derslerinden feyz aldığımız Öğr. Gör. Yavuz KAMADAN'a, ve EDEP'teki çok kıymetli bütün hocalarıma ve çok sevdiğim dönem arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

Hayatımdaki rehberliği ile çok kıymetli bir yerde bulunan, bizi her daim anlayışla ve itina ile dinleyen, dersleri ile hayatımın pek çok açıdan değiştiği ve güzelleştiği kıymetli hocam Dr. Taha Burak TOPRAK'a; özellikle Şüheda Ece SARI, Beyza KARAKAN ve İDP ekibindeki diğer çok kıymetli manevi yol arkadaşlarıma bana kattıkları her şey için çok içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Hem lisans hem yüksek lisans sürecince beni yalnız bırakmayan, her daim duacım olup hakkı ve sabrı tavsiye eden kardeşlerime, dostlarıma ve büyüklerime teşekkür ederim. Sevgili dostlarım Sümeyye Uzun, Hayrunnisa Tokar ve Esmâ Barman, Senanur Yaşaroğlu, Elif Kimya, Elanur Arman, Pınar Koç, Rabia Nihal Tamtekin, Fatmanur Yılmaz, Şeyma M. Seven, Sümeyye Tirpan, Rümeyya Gür ve her daim bana örnek olan kıymetli büyüğüm Bernanur Kuyrukçu sizin dualarınız ve manevi desteğiniz olmasaydı, her şey çok daha zorlaşırdı.

Teşekkürümün en özel kısmı da her zaman özellikle de tüm bu zorlu süreçte yanımda olan her bırakma noktasına geldiğim anda yeniden başlamaya dair umut ve cesaret veren, desteklerini maddi manevi her zaman yanımda hissettiğim kıymetli aileme aittir. Bütün hayatım boyunca beni destekleyen maddi manevi motivasyon kaynaklarım olan annem, babam ve sevgili kardeşlerim Betül ve Zeynep Berfin, babaannem ve Hacer ablam iyi ki varsınız. Size ne kadar teşekkür etsem kelimeler kifayetsiz kalır. Bir kayınvalide- kayınbaba değil de bir anne- baba gibi desteğini hissettirerek ellerinden gelen her türlü gayreti gösteren, neşe, umut ve hayat enerjisi aşıl原因an sevgili Nuriye anneme ve Remzi babama, çok zor durumlarda bile beni mutlu ederek güldüren Esra ablama da çok teşekkürlerimi sunarım. Varlığıyla evimize mutluluk getiren sevgili oğlum Hamza Yusuf'a bu süreçte gülücükleriyle beni motive ettiği için de çok teşekkür ederim. Ne söylesem eksik kalacak olan son teşekkürüm de karşılaştığım andan beri hayatımın güzelleştiği hastalıkta, sağlıkta, zorlukta, kolaylıkta her daim yanımda olan, beni mutlu etmek için her türlü fedakârlıkta bulunan hayat arkadaşım Nurullah Yılmaz'a aittir. Her şey için çok teşekkür ederim.

Büşra Nur YILMAZ

BİLECİK, 2023

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İTHAF</b> .....	<b>viii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>ix</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>xi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BÖLÜM I GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problemi .....	3
1.2. Araştırmanın Amaçları .....	8
1.3. Araştırmanın Önemi .....	8
1.4. Tanımlar .....	9
1.5. Kuramsal Çerçeve .....	10
1.6. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri .....	12
<b>BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI</b> .....	<b>15</b>
2.1. Bilişsel Çarpıtmalar .....	15
2.1.1. Beck'in Bilişsel Davranışçı Kuramı .....	15
2.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar Hakkındaki Literatür .....	16
2.2. Benlik Saygısı.....	18
2.3. Evlilik Kaygısı.....	22
2.4. Bilişsel Çarpıtmalar, Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişki.....	25
<b>BÖLÜM III YÖNTEM</b> .....	<b>28</b>
3.1. Araştırmanın Deseni .....	28
3.2. Araştırmanın Evreni .....	28

3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	28
3.3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği) .....	29
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	29
3.3.4. Evlilik Kaygısı Ölçeği .....	30
3.4. İşlem .....	30
3.5. Verilerin Analizi.....	31
<b>BÖLÜM IV BULGULAR.....</b>	<b>32</b>
4.1. Betimsel İstatistikler.....	32
4.2. Ortalamalar Arası Farkın Test Edilmesi.....	35
4.3. Korelasyon Analizi.....	67
4.4. Aracı Değişken Analizi .....	78
<b>BÖLÜM V TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>84</b>
5.1. Demografik Değişkenler Açısından Bilişsel Çarpıtmalar, Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı.....	84
5.2. Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Kaygısı.....	89
5.3. Bilişsel Çarpıtmalar ve Benlik Saygısı.....	90
5.4. Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı .....	91
5.5. Bilişsel Çarpıtmalar ile Evlilik Kaygısı Arasında Benlik Saygısının Aracı Rolü.....	92
5.6. Öneriler.....	93
5.7. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	93
5.8. Sonuç .....	94
<b>REFERANSLAR.....</b>	<b>95</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>107</b>
<b>EK A .....</b>	<b>107</b>
<b>EK B .....</b>	<b>108</b>
<b>EK C .....</b>	<b>109</b>

<b>EK D</b> .....	<b>118</b>
<b>EK E</b> .....	<b>119</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>120</b>



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Sosyo-Demografik Bilgiler Tablosu.....	33
Tablo 4.2. Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri, Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi.....	34
Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu .....	36
Tablo 4.4. Yaş Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi .....	40
Tablo 4.5. Gelir Düzeyi Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi .....	46
Tablo 4.6. Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi (Yüksek Lisans ve Doktora Ayrı Analizi) .....	49
Tablo 4.7. Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi .....	53
Tablo 4.8. Romantik İlişki Durumu Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi .....	59
Tablo 4.9. Olumsuz Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu .....	65
Tablo 4.10. Korelasyon Analizi (Genel).....	69
Tablo 4.11. Korelasyon Analizi (Kadın).....	74
Tablo 4.12. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	80
Tablo 4.13. Aracılık Benlik Saygısının İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları .....	80
Tablo 4.14. Kadın Katılımcılar için Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu ..	83
Tablo 4.15. Kadın Katılımcılar için Aracılık Benlik Saygısının İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları .....	83

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Göre Evlilik Kaygısı Basit Modeli.....	11
Şekil 2.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişki Modeli .....	12
Şekil 4.1. Aracı Değişken Analizi Modeli (Genel).....	78
Şekil 4.2. Kadın Katılımcılar için Aracı Değişken Analizi Modeli .....	81



## KISALTMALAR LİSTESİ

BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BÇ	: Bilişsel Çarpıtmalar
BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
BS	: Benlik Saygısı
BT	: Bilişsel Terapi
E.K.	: Evlilik Kaygısı
EKÖ	: Evlilik Kaygısı Ölçeği
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
Vd.	: ve diğerleri
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Katsayısı
n	: Katılımcı Sayısı
t	: t değeri

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Tarih boyunca insanların birbirleri ile kurdukları ilişki türleri arasında önemli bir yer tutan evlilik ilişkisi, aynı zamanda kişilerin hayattaki en önemli dönüm noktalarından biridir. Bireylerin evlilik kararlarını ve evlilik hakkındaki duygu ve düşüncelerini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bireylerin evlilik hakkında yerleşik olumlu ve olumsuz düşünceleri; ilişkiler konusundaki inançları; ilişkilerindeki davranış şekilleri gibi pek çok unsur onların evlilikle ilgili duygu, davranış ve kararlarını etkilemektedir (Park ve Rosen, 2013). Evlilikle ilgili olarak hissedilen duygudurumlardan biri olan evlilik kaygısı, evliliğe ilişkin sahip olunan, kişilerin evlilikle ilgili durumlardan kaçma veya kaçınmalarına yol açan negatif düşünce ve duygular eşliğinde hissedilen yoğun uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Erkilet, 2019).

Toplum içerisinde var olmaya çalışan bireyler, toplumun beklentisi yönünde hareket etme çabası gösterirler ve de böylelikle toplum tarafından desteklenirler (Ramdas, 2012). Aksi durumlarda toplum baskısına maruz kalırlar. Toplumda kadınlar evlenme baskısına erkeklerden daha fazla maruz kalmaktadırlar. Bu baskı onların hem bekâr kalma hem de evliliğe ilişkin kaygılarına etki edebilmektedir (Blakemore, Lawton ve Vartanian, 2005). Ayrıca evlenmeyen kadınlar kusurlu ve eksik olarak görülmektedir (Reynolds ve Wetherell, 2003). Bekârlar toplumda büyük bir önyargı ve ayrımcılıkla karşı karşıya kalmaktadırlar (Ochnik ve Slonim, 2020). Bu ve benzeri birçok sebeple evlilik kavramı hem kadınların kendi gündemlerinde hem de toplumun kadından beklentilerinde çok daha güçlü olarak yer almaktadır (Blakemore vd., 2005). Bireye ve topluma bakan yönleri düşünüldüğünde bekâr kadınların evliliğe dair kaygılarının çok boyutlu olarak incelenmesi önemlidir. Bu çalışmada bekâr kadınların evlilik kaygısı, bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı ile birlikte incelenmektedir.

Kişinin kendisini ve çevresini algılaması sırasında gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, yanlış yorumları, işlevsel olmayan otomatik düşünceleri bilişsel çarpıtmalar olarak tanımlanmaktadır (Fair, 1986; Kostoglou ve Pidgeon, 2016). Kişinin kendine ve dünyaya bakış açısı ve yorumlarını belirleyen bilişsel yapısındaki beklentileri ve inançları çarpıksa veya işlevsel değilse kişi sorunlar yaşamaya başlamaktadır (Türkçapar, 2018). Bilişsel hatalar olarak da bilinen bilişsel çarpıtmalar; karşıdakinin zihnini okuma, seçici algılama, aşırı genelleme, kişileştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, felâketleştirme, olumluyu geçersiz kılma, etiketleme, duygularla düşünme, aşırı büyütme/küçültme, meli-malı cümleler olarak ele alınmaktadır (Beck, 2006).

Kişinin kendini algılaması benlik kavramı ve benlik saygısı ile ilgilidir. Benlik kavramı benliğin bilişsel kısmı olarak, benlik saygısı ise benliğin duygusal kısmı olarak tanımlanmaktadır (Şen, 2019). Rosenberg (1965)'e göre benlik saygısı, kişinin kendisine yönelik pozitif veya negatif tüm düşünce ve yaklaşımlarından oluşmaktadır. Kişi kendi benliğini olumlu yönde algıladığında benlik saygısı yükselmekte, olumsuz olarak değerlendirdiğinde ise benlik saygısı düşmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların bireyin içinde yer aldığı çevre ve yaşantılarıyla otomatik olarak geliştiği, değiştiği (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015), toplumda ve yer aldığı gruplarda kabul gören, değer verilen bireyin kendisini kabul edip ve değerli görmesi sonucunda yüksek benlik saygısına sahip olacağı (Calhoun ve Acocella, 1990) göz önünde bulundurulduğunda toplumdaki bekâr kadınların bilişsel çarpıtmalarının ve benlik saygılarının özellikle incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin anlaşılması anlamlıdır.

Bu araştırmada, evlilik kaygısı, bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmektedir. Bu çalışma sonucunda elde edilen verilerin evlilik kaygısı özelinde, bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve benlik saygısı ilişkilerine dair teorik yaklaşımlara katkıda bulunacağı, aynı zamanda özellikle kadınlar ile çalışan ruh sağlığı çalışanlarına ve uzmanlara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu bölümde, ilgili literatürden ve yapılan araştırmalardan da yararlanılarak araştırmanın konusu olan problemin durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi

ve bu çalışmanın temel kavramlarına ait kavramsal ve operasyonel tanımlar ve kuramsal çerçeve açıklanmaktadır.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Hızlı değişimlerin yaşandığı bu çağda modern toplum yapıları da değişmekte ve yeniden şekillenmektedir. Yaşanan bu değişimler, dünyanın bütün ülkelerinde ailenin oluşmasında, aile kurumunun değişmesinde, bireylerin aileye, evliliğe ve bekârlığa karşı düşüncelerinde değişmelere neden olmuştur (Bener ve Günay, 2013; Carroll vd., 2009; Amato vd., 2008). İlk evlenme yaşının kimi yerlerde yükselmesi, yapılan evliliklerin sayısının azalması, boşanma oranlarının önemli bir ivme kazanması gibi değişimler, toplumsal yapıyı ve toplumu oluşturan bireylerin evlilik ve aile kurumuna ilişkin düşünce, duygu ve inançlarını etkileyebilmektedir (Himawan, 2019; Bayoğlu ve Atli, 2014).

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) araştırmalarının verileri ışığında Türkiye'deki evlilik istatistiklerine bakıldığında evlenen çiftlerin sayısının 2018 yılında 554 bin 389 iken 2019 yılında %2,3 azalarak 541 bin 424, 2020 yılında 488 bin 335 olduğu ve bin nüfus başına düşen evlenme sayısını ifade eden kaba evlenme hızının ise binde 6,56 olarak gerçekleştiği görülmektedir. Yıllara göre ortalama ilk evlenme yaşı incelendiğinde hem kadınlarda hem erkeklerde ilk evlenme yaşının arttığı ve ortalama ilk evlenme yaşının 2019 yılında erkeklerde 27,9 iken kadınlarda 25,0; 2021 yılında erkeklerde 28,1 iken kadınlarda 25,4 olduğu görülmektedir. Bin nüfus başına düşen evlilik rakamı olarak tanımlanabilen kaba evlenme hızı, 2011 yılında 7,99 iken 2020'ye gelindiğinde 5,86'ya kadar düşmüş olduğu görülmektedir (TÜİK, 2021). Bu veriler ışığında bekârlığın gün geçtikçe arttığı görülmektedir.

Evliliğe ilişkin duygu ve düşüncelerin incelendiği çalışmalarda cinsiyet ile aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve erkek öğrencilerin evliliğe ilişkin algılarının kadınların evlilik algılarına oranla çok daha olumlu olduğu görülmektedir (Nejatian vd., 2022; Akbaş vd., 2019; Köroğlu, 2013; Tezcan ve Coşkun, 2004; Huang ve Lin, 2014; Kim ve Jung 2015). Üniversite öğrencileri arasında yapılan güncel bir araştırmanın sonuçları, kadınların evlenme niyetlerinin ise anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre, kadınların evliliğe yönelik düşünce ve

duygularının anlaşılmasına yönelik çalışmaların yapılması gerekli bulunmuştur (Nejatian vd., 2022).

Kişilerin evlilikten kaçınmalarına neden olan faktörlerden birinin, evliliğe ilişkin hissettikleri kaygı olduğu görülmüştür (Carbonell, 2017; Gudykunts ve Shapiro, 1996). Kişiler evlilik kaygısı hissetmekte (Çelik ve Erkilet, 2019; Jones 2005; Ünal ve Avcı, 2019); çeşitli nedenlerle hissettikleri kaygı, kişilerin evlilikten uzak durmalarına neden olmaktadır (Larson ve Holman, 1994). Kişilerin evlilik hakkındaki algıları olumlulaştıkça evlilik kaygıları azalmaktadır (Akın, 2022). Evlilik kaygısının cinsiyet açısından farklılaşmadığı çalışmalar bulunmaktadır (Akın, 2022; Güler, 2021). Bununla beraber evlilik kaygısının kadınlarda erkeklere nispetle anlamlı oranda daha yüksek düzeyde bulunduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Öz, 2022; Sezer, 2019).

Bekâr kadınların evlilik kaygısı incelenirken bahsedilmesi gereken önemli bir mevzu da bekârlar ve bekârlık algısıdır. Toplumlarda evliliği erteleyen veya evlenmemeyi tercih eden bekâr bireylerin sosyokültürel beklentileri karşılamadıkları düşünülmekte ve bu bireyler olumsuz sosyal yaptırımlara maruz kalmakta ve psikolojik etkiler yaşayabilmektedirler (Himawan vd., 2017; Morris ve DePaulo, 2009). Evlilik bir “başarı” olarak görülmekte, bu başarıya zamanında ulaşamaması değişik sosyal ve bireysel faktörlerin bir sonucu olmaktan çok, bireyin kendi içindeki eksikliklerin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Himawan, Bambling ve Edirippulige, 2018). Yaşanan bu tarz toplumsal evlilik baskıları, kişilerde evliliğe ilişkin kaygı oluşmasına neden olmaktadır (Chen vd., 2017).

İlgili literatürde incelenen araştırmalarda, bekâr kişilerin evlenemedikleri için eksiklik (Simpson, 2015; Reynolds ve Taylor, 2005), yalnızlık (Sharp ve Ganong, 2011; Greitemeyer, 2009), suçluluk (Lahad, 2013), kayıp ve yas (Wang ve Abbott, 2013), utanma (Wang ve Abbott, 2013), özgüven eksikliği (Greitemeyer, 2009), dışlanma (Reynolds ve Wetherell, 2003) gibi duygular hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle evlenme yaşını geçtiği düşünülen bekârların sosyal olarak küçümsendiği ve onlara yönelik olumsuz bir algının oluştuğu saptanmıştır (Himawan vd., 2017; Yeung ve Hu, 2016; Mağara, 2019; McKeown, 2015; İbrahim ve Hassan, 2009). Toplumda yaşanan olumsuz durumlarla birlikte evlilik baskısı ve sonrasında evliliğe ilişkin kaygı yaşanabilmektedir (Chen vd., 2017). Bu durum özellikle kadınlarda görülmekte;

erkeklerde ise tam tersi bir durum deneyimlenebilmektedir. Örneğin; 30'lu yaşlarda bekâr erkeklerin, bekâr kadınlara göre daha olumlu algılandıkları tespit edilmiştir (McKeown, 2015).

Kadınlar evlilik baskısına erkeklere oranla daha çok maruz kalmaktadır (Sharp ve Ganong, 2007). Bu baskının kadınların kendilerinin kusurlu, eksik, yetersiz, problemlili ve yük olduklarına ilişkin yanlış ve olumsuz bilişler ile değersizlik, mutsuzluk, bıkkınlık ve özgüvensizlik benzeri duygular yaşamalarına neden olduğu saptanmıştır (Kavas, 2018; Simpson, 2015). Bekâr kadınlar, hissettikleri bu baskılar neticesinde, yaşları ilerledikçe farklı kaygılar deneyimlemektedirler. Hem bulabilecekleri eş aday sayısının gittikçe azaldığına hem de biyolojik saatlerinin geciktiğine dair kaygı yaşadıkları yönünde bulgular elde edilmektedir. Düğünler gibi toplumsal organizasyonlara dâhil oldukları zaman “neden evlenemedikleri”ne dair sorularla karşılaştıklarında, kusuru ve yanlışı kendilerinde aramaya başladıkları tespit edilmektedir (Sharp ve Ganong, 2011). Böylelikle bekâr kadınlar evli arkadaşlarından ya da toplumdan ayrı ve izole olarak yaşamaya başlamaktadırlar (Wang ve Abbott, 2013).

Sosyalleşme süreci içinde, sosyal çevrede yaşananlar doğrultusunda, kişiler kendi kişisel yaşam deneyimlerine göre belirli akılcı olmayan inançlar edinmektedir (Ellis, 1984). Toplumsal bağlam içerisinde bir kadın için kabul edilebilir davranışların neler olduğuna ilişkin birtakım katı beklentiler bulunmakta (Finneman 2018; Cheung vd., 2016), bu sosyal durum kişilerin inançlarını etkilemektedir (Schroeder vd., 2019). Kadınlar erken yaşlardan itibaren sosyal mesajlar aracılığıyla edindikleri belirli akılcı olmayan inançlardan ve çarpık bilişlerden etkilenen bir benlik kavramı geliştirmektedir (Wolfe, 1985). Toplum içerisinde bulunan bekâr kadınlar ise bu doğrultuda hem kendilerine hem de evliliğe dair düşünce ve inançlar geliştirmektedir (Manalo vd., 2022).

Bilişsel kurama göre, kişilerin düşünce sistemindeki, inanç ve tutumlarındaki çarpık bilişler, olumsuz yanlıklar, akılcı olmayan çıkarımlar kişiler için sıkıntı verici duygulara sebep olabilmekte ve davranışları etkileyebilmektedir (Hackney ve Cormier 2005). Bu doğrultuda Bilişsel Davranışçı kuramda bilişsel çarpıtmaların kaygıya yol açtığı, var olan kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğu varsayılmaktadır (Beck, 2021).

Evlilikle ilgili oluşan olumsuz düşünceler de kişilerin evlilik kurumuna ilişkin kaygı geliştirmelerine sebep olabilmektedir (Kestir, 2021; Çelik ve Erkilet, 2019; Ünal ve Avcı, 2019; Sezer, 2019; Carbonel, 2017).

Bilişsel çarpıtmaların kaygı düzeyini artırdığı çalışmalar mevcuttur (Özdel vd., 2014; Pereira, 2012; Maric vd., 2011). Kaygı ve bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; zihin okuma, felâketleştirme ve duygudan sonuç çıkarma vb. türleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Kaygının en önemli yordayıcısı olan bilişsel çarpıtma türünün zihin okuma olduğu tespit edilmiştir (Schwartz ve Maric, 2015). Bu bulgular doğrultusunda kaygı düzeyi değerlendirilirken bilişsel çarpıtmaların ele alınması gerekli görülmektedir (Maric vd., 2011; Pereira vd., 2012; Rnic vd., 2016; Scott vd., 2018).

Olumsuz şemalar ve olumsuz düşüncelerin kişilerin evliliğe yönelik tavırlarını olumsuzlaştırdığı, böylelikle evliliklerin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Simons vd., 2012). Olumlu veya olumsuz evliliğe ilişkin görüşler, ilişkiler hakkındaki algı ve davranışları (Riggio ve Weiser, 2008) ve evlenme kararı gibi ilgili davranışları (Park ve Rosén, 2013) etkilemektedir. Daha olumlu evlilik tutumları evlilik olasılığını artırmakta, evlilik tutumu olumsuzlaştıkça bekârlık ihtimali artmaktadır (Willoughby vd.,2015). Evlilik kaygısı ile birlikte kişiler evlilikten uzaklaşmakta (Çelik ve Erkilet, 2019), böylelikle genç yetişkin nüfusun hiç evlenmemiş durumda olanları artmakta, kısaca bekârlık yaygınlaşmaktadır (Wilcox ve Marquardt, 2011). Bunun bir kısır döngü gibi birbirini etkilediği öngörülmektedir.

Benlik saygısı bir kavram olarak kendi içerisinde bilişsel, duygusal, fiziksel ve özellikle de toplumsal öğeler barındırmaktadır. Kişilerin kendilerini değerli hissetmeleri, kendi becerilerini sergileyebilmeleri, bir şeyleri başarabilmeleri ve kendi fiziksel özelliklerini kabullenebilmeleri; toplumda kabul, sevgi ve değer görmeleri benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde önemli rol oynayan faktörler olarak değerlendirilmektedir (Yörükoğlu, 1985). Bekârlar toplumdaki bu sosyal destekten mahrum bırakılmakta, daha fazla olumsuz muameleye maruz kalmakta ve ayrımcılık deneyimleri yaşamaktadır (Girme vd., 2022). Olumsuz sosyal kimlik, bekâr kadınlar için olumlu benlik inşasını olumsuz etkilemekte ve toplumdaki sosyal izolasyon onlarda olumsuz duygulara yol açmaktadır (Canham, 2015).

Kadınların benlik saygısının erkeklere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüş (Zuckerman vd., 2016; Clay vd., 2005; Cribb ve Haase, 2015); bekâr kadınlardaki benlik saygısının ise daha düşük olduğu saptanmıştır (Ali ve Shoukry, 2017). Evli bireylerin bekârlara oranla benlik saygısı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chung ve Namkung, 2021; Khatib; 2013; Taş 2011). Araştırma sonuçlarına göre, kişilerin benlik saygıları yükseldikçe evliliğe olumlu yaklaştıkları, benlik saygıları azaldıkça evliliğe olumsuz anlamlar yükledikleri bulunmuştur (Klosterman, 2012).

Benlik saygısı seviyesinin düşmesi akılcı olmayan düşünceler ile ilişkili bulunmuştur (Ağır, 2007). Bir araştırma sonucuna göre benlik saygısı ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve yüksek düzeyde bilişsel çarpıtmalara sahip olan kişilerin benlik saygılarının düşük olduğu görülmüştür (Bülbül, 2022). Bilişsel çarpıtmalar ve bireylerin olumsuz kendilik algıları arasında da bir ilişki bulunmuştur (Browne ve Winkelman, 2007). Düşük benlik saygısı, kaygı ve depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik ve davranışsal sorun için risk faktörü olarak değerlendirilmekte, bu nedenle genç kadınlarda sosyal bir sorun olabilecek düşük benlik saygısını konu alan araştırmaların yapılması gerekli görülmektedir (Tirlea vd., 2016; Cribb ve Haase, 2015; Emler, 2002).

Ulusal ve uluslararası literatürde benlik saygısı, bilişsel çarpıtmalar, bekârlık ve evlilik kaygısıyla ilgili araştırmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Bilgimiz dâhilinde, evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ve evlilik kaygısı ile benlik saygısı hakkında yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu üç değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerinin ayrıntılı bir şekilde irdelenecek olması sebebiyle bu çalışmanın alandaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Böylelikle, hem kaygıya dair Bilişsel Davranışçı Teori'ye katkı sağlanması hem de bekârlık hakkında çalışan psikologlara, psikolojik danışmanlara ve bekâr danışmanlığı yapanlara önemli bir veri sunulması hedeflenmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amaçları

Bu araştırmanın temelde üç amacı bulunmaktadır.

- i. Araştırmanın birinci amacı, bekâr kadınlardaki bilişsel çarpıtmaların, benlik saygılarını ve evlilik kaygılarını anlamlı olarak yordayıp yordamadığını ölçmek ve bu değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığını, var ise aralarındaki ilişkinin türünü ve yönünü anlamaya çalışmaktır.
- ii. Araştırmanın ikinci amacı, kişilerdeki evlilik kaygısında hangi bilişsel çarpıtma kategorilerinin daha fazla rol aldığını belirlemektir.
- iii. Araştırmanın üçüncü amacı ise, benlik saygısının, bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasında aracı değişken (mediator variable) rolünün olup olmadığını tespit etmektir.

Böylelikle bekâr kadınların bütüncül bir bakış açısıyla hem kendilerine hem evliliğe yönelik kaygı durumunun değerlendirilmesi ve elde edilen verilerle bu değişkenlerin analiz edilmesi amaçlanmaktadır.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, bekâr kadınların evlilik kaygısı, bilişsel çarpıtma kategorileri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair elde edilen verilerin, bekâr kadınların düşünsel, duygusal, davranışsal yaşantılarına ışık tutacağı ve bilişsel kuram doğrultusunda, benlik saygısı, kaygı ve evlilik kaygısı ile ilgili teorik anlayışa katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ışığında elde edilen bilgiler, kişilerin bilişsel çarpıtmalarının yerine, işlevsel ve yararlı düşüncelerin geçebileceği Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı Evlilik Öncesi Eğitim Programları gibi programlar, psikoeğitimler planlanmasında, grup çalışmaları, grup terapileri düzenlenmesinde kullanılabilir.

Üniversitelerde bulunan psikolojik danışmanlık merkezlerinin bu çalışmadan elde edilen verilerden, öğrencilere yönelik evlilik kaygısı ve bilişsel çarpıtmalar hakkında psikoeğitim programları düzenlemede yararlanabilir. Bilişsel çarpıtmaların azaltılması ve öğrencilerin benlik saygılarının artırılması hedeflenen çalışmalarla, öğrencilerin

sosyal ve akademik hayatlarına olumlu sağlayacağı düşünülmektedir. Halka yönelik düzenlenebilecek benzer çeşitli psiko-eğitim programlarında bu çalışmanın verileri yol gösterici olabilir.

#### 1.4. Tanımlar

- *Bilişsel Çarpıtma*: Bireyin kendisini ve dış dünyayı, işlevsel olmayan şemalarına uydurabilmek için çarpık olarak algılamasıdır (Beck, 2006).

Bilişsel çarpıtmaların tespitinin yapılması için Covin vd. (2011) tarafından Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği geliştirilmiştir. Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ardanıç (2017) tarafından ortaya konan bu ölçek 10 bilişsel çarpıtma kategorisini (zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç düşüncesi, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli-malı cümleler, olumluyu geçersiz kılma) 20 soru ile 2 alt boyutta (kişisel başarı ve kişilerarası) incelemektedir (Covin vd., 2011; Ardanıç, 2017).

- *Benlik Saygısı*: Kişinin kendisine yönelik pozitif veya negatif tüm düşünce ve yaklaşımlarıdır (Rosenberg, 1965).

Benlik saygısının değerlendirilmesi amacıyla Morris Rosenberg (1965) tarafından Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) geliştirilmiştir. Kişilerin kendilik algılarını değerlendirmelerine yönelik olumlu ve olumsuz cümleler verilerek kendilerine dair düşünceleri doğrultusunda cümleleri değerlendirilmektedir. “Kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.”, “Kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.” gibi cümlelerle kendilerine yönelik görüşleri değerlendirilmektedir. (Çuhadaroğlu, 1986).

- *Evlilik Kaygısı*: Evliliğe ilişkin sahip olunan, kişilerin evlilikle ilgili durumlardan kaçma, kaçınmalarına ve uzak durmalarına yol açan negatif düşünce ve duygular eşliğinde hissedilen yoğun uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Erkilet, 2019).

-

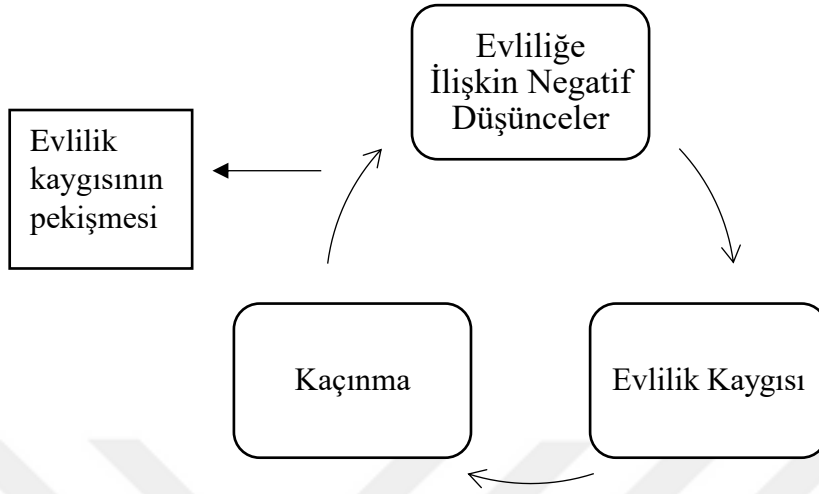
Evlilik kaygısı Çelik ve Erkilet (2019) tarafından geliştirilen “Evlilik Kaygısı Ölçeği” (EKÖ) ile değerlendirilmektedir. Evlilik kaygısı ölçülürken kişilerin evliliğe yönelik duygudurumunu tespit edebilmek için birtakım ifadeler verilmekte ve kişi kendi görüşleri doğrultusunda evliliğe dair cümleleri değerlendirmektedir.

### 1.5. Kuramsal Çerçeve

Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel yaklaşımlara dayalı olarak ele alınmaktadır. Bilişsel yaklaşımların temelinde, yaşanan olay ve durumların kendilerinin değil, algılanma ve yorumlanma şeklinin esas rol oynadığı öngörülmektedir. Bilişsel Kuram, kişinin bakış açısının olayları ve durumları değerlendirme şeklini, ortaya çıkan duygu ve davranış biçimlerini önemli anlamda etkilediğini savunmaktadır (Stuart, 2001; Türkçapar, 2018). Bilişsel kurama göre, kişilerin düşünce sistemindeki çarpık bilişler, kişiler için sıkıntı verici duygulara sebep olabilmekte ve davranışları etkileyebilmektedir (Hackney ve Cormier 2005). Kuram’a göre kaygı durumu kişilerin bilişleri ve özellikle bilişsel çarpıtmalar ile çok bağlantılıdır (Beck, 2021). Bilişsel hatalar olarak da bilinen bilişsel çarpıtma türleri; zihin okuma, felâketleştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, seçici algılama, kişiselleştirme, meli-malı cümleler, olumluyu geçersiz kılma olarak ele alınmaktadır (Türkçapar, 2018).

Bilişler ile kaygı arasındaki ilişki Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın en temel konularından biridir (Beck, 2006). Bu yaklaşıma göre “kaygının” nasıl bir ilişki mekanizmasına sahip olduğu şu şekilde açıklanmaktadır: Düşünce-duygu-davranış üçlüsünde düşünce olumsuzlaştıkça negatif duygular hissedilmekte, sonrasında bu duygunun eşlik ettiği davranışlar ortaya çıkmaktadır. Kişinin çarpık düşünceleri duygu olarak kaygıya yol açıyorsa davranış da genellikle kaygı nesnesine ilişkin kaçınma ve güvenlik davranışı olmaktadır. Bu kaçma davranışı devam ettikçe kaygı nesnesine ilişkin durum deneyimlenmemekte ve böylelikle kaygı döngüsü ortaya çıkmaktadır. Bilişsel Davranışçı Kuramcılara göre bilişsel çarpıtmalar “genel kaygı” dışında farklı kaygı çeşitlerinde de etkili olmaktadır (Beck, 2021). Evliliğe ilişkin gösterilen kaygı belirtileri evlilik kaygısı olarak adlandırılmıştır (Çelik ve Erkilet, 2019). Dolayısıyla, bilişsel çarpıtmalarla evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi BDT kuramı bağlamında

incelemek mümkündür. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımdan yola çıkarak evlilik kaygısının işleyiş mekanizması Şekil 1.'deki gibi bir modele dökülmüştür.

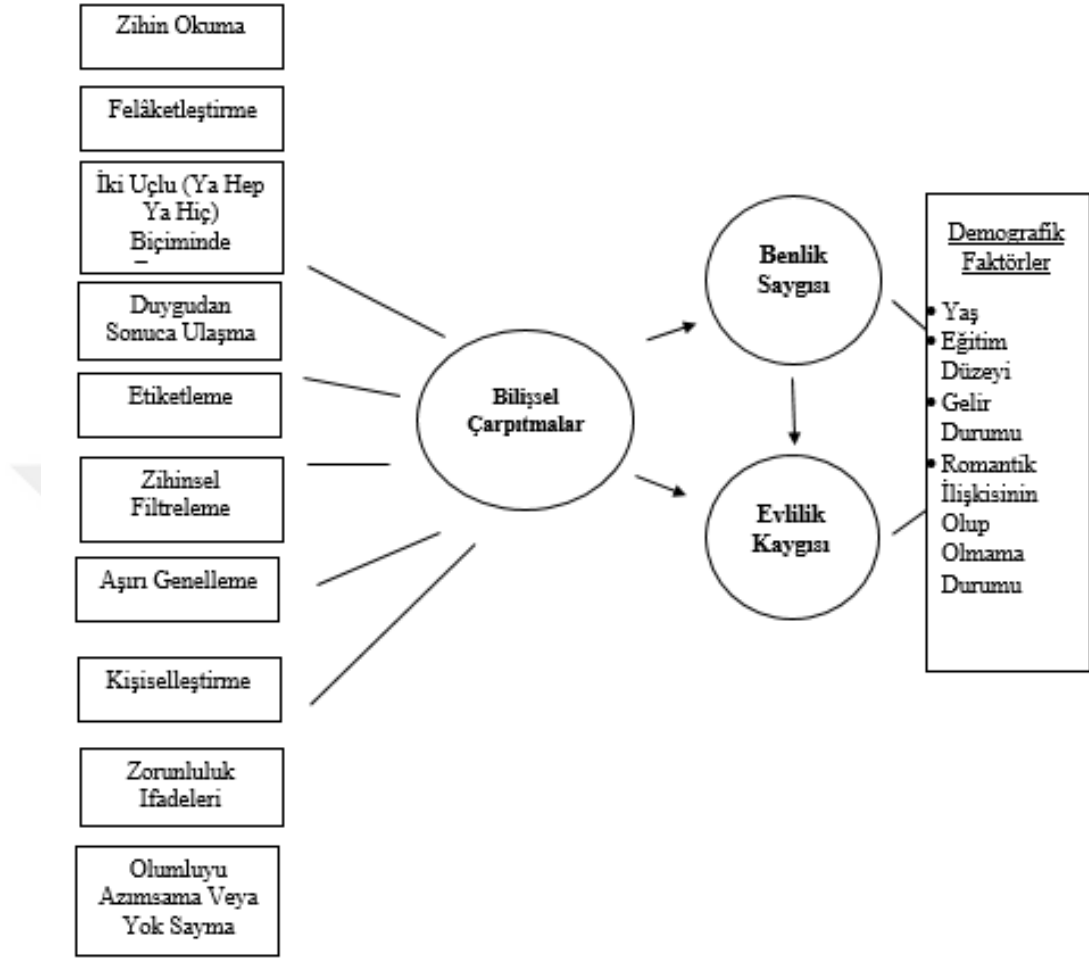


**Şekil 2.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Evlilik Kaygısı Basit Modeli**

Rosenberg tarafından ortaya konan “Benlik Saygısı Teorisi”ne göre benlik saygısı genel olarak kişinin kendisine yönelik pozitif veya negatif tüm düşünce ve yaklaşımları olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Rosenberg’e göre kişilerdeki kaygı düzeyi incelenirken benlik saygısı çok önemli bir değişken olarak görülmektedir. Kaygı düzeyi yüksekliği kişinin kendine ilişkin düşünceleri ile bağlantılı olup, benlik saygısı azaldıkça kişilerin kaygı düzeyi artmaktadır (Rosenberg, 1962). Benlik saygısının düşüklüğü akılcı olmayan düşüncelerle ilişkili bulunmakta (Ağır, 2007), bilişsel çarpıtmaların artması kişinin benlik saygısının düşmesine neden olabilmektedir (Bülbül, 2022). Benlik saygısının medeni durum tarafından yordandığı pek çok çalışma bulunmakta (Chung ve Namkung, 2021; Khatib; 2013), bekâr kadınların benlik saygısının evli kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir (Ali ve Shoukry, 2017). Bütün bunlardan yola çıkılarak bekâr kadınların bilişsel çarpıtmalarının evliliğe ilişkin kaygılarında benlik saygısı düzeyinin aracı değişken olarak incelenmesi de anlamlıdır.

Bu çalışmanın teorik çerçevesi, Bilişsel Davranışçı Kuramın Bilişsel Çarpıtmalar modelinden yola çıkarak oluşturulmuştur. Bilişsel Çarpıtmaların benlik saygısı ve evlilik kaygısı ile aralarındaki ilişki aşağıdaki şekildeki gibi model hâline getirilmiştir

(Şekil 2.). Literatür taramasından yola çıkarak evlilik kaygısı ve benlik saygısı düzeyleri ile ilişkili olabilecek demografik değişkenler de listelenmiştir.



**Şekil 2.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişki Modeli**

### 1.6. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- i. Bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri, demografik ve açıklayıcı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - Bireylerin evlilik kaygıları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - Bireylerin evlilik kaygıları yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- Bireylerin evlilik kaygıları gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - Bireylerin evlilik kaygıları eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
  - Bireylerin evlilik kaygıları romantik ilişkinin var olup olmaması açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- ii. Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- iii. Bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- iv. Evlilik kaygısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- v. Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın soruları çerçevesinde ortaya konulan hipotezler:

H1: Katılımcıların evlilik kaygıları, demografik ve açıklayıcı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H1a: Katılımcıların evlilik kaygıları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kadınların evlilik kaygı düzeyleri erkeklere göre daha fazladır.

H1b: Katılımcıların evlilik kaygıları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde korelasyon bulunmakta, katılımcıların yaşı arttıkça evlilik kaygıları artmaktadır.

H1c: Katılımcıların evlilik kaygıları, gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bekâr kadınların evlilik kaygıları ile gelir düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Gelir düzeyleri arttıkça evlilik kaygıları azalmaktadır.

H1d: Katılımcıların evlilik kaygıları, eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.

H1e: Katılımcıların evlilik kaygıları, romantik ilişkinin varlığı durumuna bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H2: Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları arttıkça, evlilik kaygı düzeyleri de artmaktadır.

H3: Bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon vardır. Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları arttıkça benlik saygısı puanları azalacaktır.

H4: Evlilik kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyonel ilişki bulunduğu öngörülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bekâr kadınlarda evlilik kaygısı puanlarının anlamlı ölçüde düşük çıkacağı beklenmektedir.

H5: Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü vardır.



## BÖLÜM II

### LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümün ilk kısmında Bilişsel Çarpıtmalar, ikinci kısmında Benlik Saygısı, üçüncü kısmında ise Evlilik Kaygısı'na dair literatür ele alınmıştır. Dördüncü kısımda Bilişsel Çarpıtmalar, Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı arasındaki ilişkiye dair çalışmalar incelenmiştir.

#### 2.1. Bilişsel Çarpıtmalar

Bu bölümde bireyin duygu ve davranış skalasını negatif şekilde etkileyen uygunsuz ve işlevsel olmayan düşünce şekillerinin yerine daha gerçekçi, duruma uygun ve işlevsel perspektif geliştirmeyi hedefleyen Beck'in Bilişsel Davranışçı Kuramı (Beck, 1976) bilişsel çarpıtmaların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

##### 2.1.1. Beck'in Bilişsel Davranışçı Kuramı

Bilişsel Davranışçı Kuram, 1960'lı yıllarda, Aaron Beck'in depresyonda olan danışanlarla yürüttüğü çalışmalar neticesinde ortaya konulmuş bir kuram olarak değerlendirilmektedir. Bu kuramın açıklamalarına bakıldığında, bütün psikolojik rahatsızlıkların temelinde olan ortak nedenin, kişinin psikolojik durumunu, algı ve davranışlarını önemli ölçüde etkileyen çarpıtılmış, işlevsiz ve yararsız düşünceler olduğu görülmektedir (Türkçapar, 2018). Beck'in ortaya koyduğu Bilişsel Kuramın bilişlere dair temel kavramları incelendiğinde, bilişsel şemalar, temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar olduğu anlaşılmaktadır (Beck, 2021; Türkçapar, 2018).

### 2.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar Hakkındaki Literatür

Bilişsel kurama göre, bilişsel çarpıtmalar, insanların olayları algılama, yorumlama ve değerlendirme süreçlerinde etkili olan birtakım sistematik hatalar olarak tanımlanmaktadır. Bu çarpıtmalar negatif yanlılık oluşturarak kaygı ve olumsuz duyguların artmasına neden olabilir. Bu hatalı düşünceler belirli kategorilere ayrılır ve insanların günlük işlevselliğini etkileyerek sorunlara yol açabilir (Beck, 2006; Beck, 2008; Sharf, 2014; Miller vd. 2017; McKay ve Fanning, 2006).

Bu çarpıtmalar arasında zihin okuma (başkalarının düşüncelerini bildiğini varsaymak), ya hep ya hiç tarzı düşünme (durumlarda sadece aşırılıkları göz önünde bulundurmamak), felaketleştirme (en kötü senaryoyu düşünme), kişiselleştirme (sorumluluğu kendine yüklemek), zihinsel süzgeç (seçici soyutlama), etiketleme (yargılayıcı sıfatlar kullanma), duygulara göre mantık yürütme (duygulara dayalı çıkarımlar yapma), aşırı genelleme (tek bir olaydan genel sonuç çıkarma), meli-malı cümleler/emirler (katı kurallar oluşturma), aşırı büyütme/küçültme (abartılı değerlendirmeler yapma) ve olumluyu geçersiz kılma (olumlu deneyimleri görmezden gelme) bulunmaktadır (Türkçapar, 2018; Craske, 2017; Sharf, 2015; Türkçapar, 2012; Arkar, 2012; Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Literatürde bilişsel çarpıtmalar ve kaygının incelendiği farklı çalışmalar bulunmaktadır. Scott ve arkadaşlarının (2018) Amerika Birleşik Devletleri'nde bilişsel çarpıtmalar hakkında yapmış oldukları prospektif tanımlayıcı vaka serisi çalışmasında, yaşları 9-12 arasında değişen 111 çocuk katılımcının kaygı düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda kaygı düzeyi ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasında güçlü bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Katılımcıların bilişsel çarpıtmaları arttıkça kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Bu bulguya ek olarak, kişilerin sosyal ve akademik alanlara dair sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar kişilerde sosyo-duygusal işleyişin azalmasına, duyguları ifade etmede isteksizliğe, agresifliğin ve disforinin de artmasına yol açtığı bulunmuştur (Scott vd., 2018). Pereira ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirdikleri kesitsel çalışmada 205 katılımcının anksiyete ve bilişsel çarpıtmalar düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kişilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında güçlü bir pozitif korelasyon saptanmıştır.

Maric ve arkadaşlarının (2011) Hollanda'da kesitsel çalışma olarak planladıkları araştırmada 776 ergenin bilişsel çarpıtmalarına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; düşük kaygı düzeyine sahip katılımcıların daha az bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu, kaygı düzeyi yüksek olanların ise daha fazla bilişsel çarpıtmalarının olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtma türlerinden zihin okuma, aşırı genelleme ve kişiselleştirmenin kaygı düzeyini arttırmada daha etkili olduğu bulunmuştur (Maric vd., 2011).

Bilişsel çarpıtmaların farklı kaygı çeşitleri ile ilişkisinin ölçüldüğü çalışmalar bulunmaktadır. Başbuğ ve arkadaşlarının (2017) yapmış oldukları kesitsel çalışmaya 444 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve yetişkin ayrılma anksiyetelerinin ölçüldüğü çalışmada kişilerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça ayrılma anksiyetelerinin de arttığı bulunmuştur.

Kaplan, Morrison ve arkadaşlarının (2017) Amerika'da gerçekleştirmiş oldukları randomize kontrollü çalışmada katılımcı olarak anksiyete bozukluk tanısı almış 120 yetişkin hasta seçilmiştir. Bilişsel Davranışçı müdahaleler katılımcılara 12 seans boyunca uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmalar ile sosyal kaygı arasında güçlü pozitif korelasyon bulunmuş, aynı zamanda müdahaleler uygulandıkça hem bilişsel çarpıtmaların hem de anksiyete düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Bilişsel çarpıtmaların sadece kaygı düzeyinde değil, diğer psikolojik rahatsızlıklar üzerinde de etkisinin ölçüldüğü çalışma bulguları mevcuttur. Rnic ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları kesitsel çalışma, yaşları 18-46 aralığında olan 208 üniversite öğrencisinin katılımlarıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılım gösteren yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin de önemli ölçüde arttığı bulunmuştur (Rnic vd., 2016).

Özdel ve arkadaşlarının (2014) prospektif vaka kontrol çalışması olarak tasarladıkları araştırma, (vaka grubu) depresif bozukluk tanısı almış 100 yetişkin ve (kontrol grubu) depresyon tanısı olmayan sağlıklı 225 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Vaka grubunun kaygı ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin kontrol grubuna oranla daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Kişilerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça depresyon ve kaygı düzeyleri de güçlü bir artış göstermiştir.

Jager-Hyman ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen prospektif karşılaştırmalı vaka serisi çalışmasında, (vaka grubu) 30 gün içinde intihar girişiminde bulunan 111 yetişkin ile (kontrol grubu) intihar girişimi olmaksızın psikiyatri acil servisine gelen 57 yetişkin katılımcı seçilmiştir. Bilişsel çarpıtma düzeylerinin vaka grubunda, kontrol grubuna oranla çok daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışma bulgularına göre, katılımcıların bilişsel çarpıtmaları ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar arttıkça depresif belirtilerle birlikte umutsuzluk ve intihar girişimlerinin arttığı gözlenmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar hakkındaki literatüre genel olarak bakıldığında, bilişsel çarpıtmalar ve kaygı arasında bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar hem kaygının farklı türlerinde etkili bulunmuş hem de kaygı dışındaki psikolojik rahatsızlıklara da etki ettiği gözlenmiştir. Kaygı çeşitlerinden biri olan evlilik kaygısı konusu araştırılırken bilişsel çarpıtmaların değerlendirilmesi, bizce, önemli bir adımdır.

## **2.2. Benlik Saygısı**

İlgili literatürde benlik saygısına ilişkin pek çok farklı tanım bulunmakta fakat benlik saygısı kısaca; kişinin kendisine yönelik kabul ettiği olumlu ve olumsuz tutumların tamamı olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965; Haspolat ve Kağan, 2017). Bu öz değerlendirmenin neticesi kişilerin hayatındaki pek çok durumu etkilemekte davranış ve tutumlarını değiştirmektedir (Wang vd., 2018).

Düşük benlik saygısı kaygı, depresyon, vücut memnuniyetsizliği, yeme bozuklukları, meslek hayatında bozulmalar ve madde kullanım bozuklukları için bir risk faktörüdür (Tirlea vd., 2016; Liu vd., 2015). Düşük benlik saygısı olan bireyler daha işlevsiz, ilişkiyi zedeleyici davranışlar sergileme potansiyeli barındırdıklarından, düşük benlik saygısı da sosyal bağlantıları ve ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir (Orth vd., 2012).

Benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkide, kadınların benlik saygısının erkeklerden önemli ölçüde daha düşük olduğu ve bu cinsiyet farkının orta ergenlik döneminde en fazla olduğu ve 16 yaş civarında zirve yaptığı görülmüştür (Clay et al., 2005; Cribb ve Haase, 2015). Kadınlar, toplumda kişilerarası ilişkileri daha fazla gözetmeye dikkat ederek benlik saygılarını arttırmaya çalışmakta ve bunun kendilerini mutlu ettiğini ifade etmekte, erkekler ise kendi özel ve öznel yeteneklerini geliştirme neticesinde saygınlık kazanmaya çalışmakta oldukları bulunmuştur (İnelmen, 1996).

Literatürde benlik saygısı hakkında yapılmış uzun süreli çalışmalar bulunmaktadır. Luciano ve Orth (2017) tarafından 9069 kişi ile gerçekleştirilen 3 yıl süreli çalışmada (longitudinal) romantik ilişki alanındaki geçişler ile benlik saygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Romantik ilişkiler alanında, bir ilişkiye başlama, evlenme ve ayrılma gibi önemli geçişlerin bireylerin benlik saygısı düzeyleri açısından farklılaşmaları test edilmiştir. Analizler, 3 yıllık bir süre boyunca yapılan 4 değerlendirmeye dayanmaktadır. Yapılan analizler, bir ilişkiye başlamanın benlik saygısı düzeyini artırdığını ve artışın ilişkinin en az bir yıl sürdüğü durumlarda devam ettiğini göstermiştir. İlişkiyi bitirmek kişilerdeki benlik saygısının azalmasına yol açmıştır fakat bu azalmanın etkisi bir yıl sonra kaybolmuştur. Evlenmenin benlik saygısını etkilemediği bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısının, katılımcıların ilişki geçişlerindeki seçimleri üzerindeki etkileri ölçülmüştür. Yüksek benlik saygısının, bir ilişkinin başlamasını ve düşük benlik saygısının da ilişkiyi bitirmeyi yordadığı bulunmuştur.

Orth, Robins ve Widaman (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, benlik saygısının yaşam boyu gelişimi ve ilişki memnuniyeti, iş memnuniyeti, mesleki statü, maaş, olumlu ve olumsuz duygular, depresyon ve fiziksel sağlık gibi önemli yaşam sonuçları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yaşları 16 ila 97 arasında değişkenlik gösteren 1.824 katılımcı ile nesiller arası uzun süreli olarak (longitudinal) gerçekleştirilen çalışmada analizler, örneklemin 12 yıllık bir dönemde 5 kez değerlendirmeleri üzerine yapılmıştır. İlk olarak, büyüme eğrisi analizleri, benlik saygısının ergenlikten orta yetişkinliğe kadar arttığını, yaklaşık 50 yaşında zirveye ulaştığını ve daha sonra yaşlılıkta azaldığını göstermiştir. İkinci olarak, regresyon analizleri, benlik saygısının yaşam sonuçlarının bir sonucu değil de nedeni olarak en iyi modellendiğini göstermiştir. Üçüncü olarak, benlik saygısının duygular ve

depresyon üzerinde orta büyüklükte etkilere, ilişki ve iş memnuniyeti eğrileri üzerinde küçükten orta büyüklükte etkilere, sağlık eğrisi üzerinde çok küçük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, katılımcıların dört neslinde -çocuklar, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar ve onların büyük büyükannelerinde- tekrarlanmıştır. Sonuç olarak, benlik saygısının gerçek yaşam deneyimleri üzerinde ileriye dönük önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Benlik saygısı yüksekliğinin psikolojik iyi oluşu ve psikolojik sağlamlığı olumlu anlamda etkilediği çalışma bulguları mevcuttur. Okcu (2020) çalışmasında yetişkinlerin benlik saygısının iyi olma hali arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya İstanbul ve Antalya şehirlerinden, şirketlerde çalışan mavi veya beyaz yakalı olan 346 gönüllü kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçları yapısal eşitlik modellemesi yönteminin kullanılmasıyla elde edilmiştir. Bulgulara göre benlik saygısı, özyeterlik, ruh sağlığı sürekliliği ile kendini sevme ve psikolojik ve sosyal iyi olma arasında anlamlı düzeyde ilişki ve pozitif yönlü yordayıcılık etkisi tespit edilmiştir. Benlik saygısı arttıkça psikolojik ve sosyal iyi olma halinin de arttığı bulunmuştur.

Tonga ve Halisdemir'in (2017) öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları nicel çalışmada, yaşları 14-18 arasında değişkenlik gösteren 349 lise öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, benlik saygısı düzeyleri ile öznel iyi oluş puanları arasında önemli düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı düzeyleri yüksek olan ergenlerin öznel iyi oluş puanları da yüksek olarak bulunmuş, aralarında negatif yönlü korelasyon tespit edilmiştir.

Akyıldırım (2017) 113'ü kadın ve 36'sı erkek toplam 149 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların benlik saygısı, psikolojik sağlamlıkları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, katılımcıların benlik saygısı puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Benlik saygısı düzeyleri ile katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde benlik saygısı ve farklı negatif psikolojik durumların ilişkilerine dair çalışmalar bulunmaktadır. Bulam (2019) , kadınlardaki benlik saygısı ve depresyonun eğitim düzeyi ile olan bağlantısını incelediği nicel araştırmasında, farklı eğitim düzeylerinden 205 gönüllü kadın katılımcı yer almıştır. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımına bakıldığında; ilkokul düzeyinden 17, ortaokuldan 25, liseden 64, ön lisansdan 44 ve lisans ve üzeri mezunlarından da 55 kişinin yer aldığı görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, eğitim düzeyi yüksek olan kadınlarda, benlik saygısı düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda yaş ile katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında da pozitif yönlü korelasyon bulunmuş, katılımcıların yaşı arttıkça benlik saygılarının da arttığı saptanmıştır. Medeni durum ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Eğitim düzeyi ve yaş ile katılımcıların depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış fakat medeni durumun depresyonu yordadığı bulunmuştur. Bekâr katılımcıların, evli katılımcılara göre depresyon puanları daha yüksektir.

Ali ve Shoukry (2017) tarafından yapılan çalışmada bekâr kadınların yaşam kaliteleri, agresif davranışları ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 20 yaş ve üzeri 120 bekâr kadın katılmıştır. Katılımcılar tarafından evlilik ihtiyacı çoğunlukla sosyal bir ihtiyaç olarak algılanmıştır (%84.2). Katılımcıların %55'inin düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır. Sosyoekonomik düzey ve evli bir kız kardeşe sahip olmak benlik saygısı puanının negatif yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda, bekâr kadınların düşük benlik saygısı ile ilişkili agresif davranışlar sergileyerek yaşam kalitelerini düşürmekte oldukları bulunmuştur.

Sonuç olarak, düşük benlik saygısı kişiler üzerinde önemli olumsuz etkilere sahipken, yüksek benlik saygısının bireylerin hem psikolojik hem de sosyal iyi oluşları üstünde önemli rol oynadığı bulunmuştur (Okcu, 2020; Tonga ve Halisdemir, 2017, Ali ve Shoukry, 2017; Bulam, 2019). Düşük benlik saygısı, birçok psikolojik ve davranışsal sorun için bir risk faktörü olarak değerlendirilmekte, bu nedenle genç kadınlarda sosyal bir sorun olabilecek düşük benlik saygısını ele almak için çalışmaların yapılması önemli görülmektedir (Cribb ve Haase, 2015; Emler, 2002).

### 2.3. Evlilik Kaygısı

Evlilik kaygısı kavramı yakın bir zamanda literatürde yaygınlaşmaya başlayan bir kavramdır. Uluslararası literatürde evlilik korkusu olarak tanımlanan Gamofobi (Gamophobia) hakkında çalışmalar bulunurken (Ossai vd., 2023), evlilik kaygısına dair çalışmalara ulusal literatürde daha çok rastlanmaktadır. Evlilik kaygısı, evliliğe dair sahip olunan, bireylerin evlilikle ilgili durumlardan kaçma ve kaçınmalarına yol açan negatif düşünce ve duyguların eşliğindeki hissedilen yoğun uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Erkilet, 2019).

Kişilerin geleceğe dair evlilik hayallerine sahip olduğu saptanmakla (Manning vd., 2007) birlikte evlilik kavramı bekârlar için pek çok belirsizliklerle dolu bir süreç olarak algılanabilmektedir. Genellikle kaygı durumları belirsizlik zamanlarında yaşanmakta (Carleton, 2012) ve kişiler var olan belirsizlik durumları ile başa çıkmaya çalışırken kaçınma ve inkâr yollarına başvurmaktadır (Clark ve Beck, 2011). Kişilerin kaygı nesnesinden uzaklaştıkları göz önüne alındığında (Clark ve Beck, 2011) evliliğe ilişkin kaygı yaşanması durumunda da fiziksel kaygı belirtileri göstermesi ve evlilikten kaçma ve kaçınma durumları oluşabilmektedir (Çelik ve Erkilet, 2019).

Sönmez'in (2022) bekâr genç yetişkinlerin evlilik kaygısı, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve evlilik tutumunu incelediği çalışması, yaşları 18-29 aralığında olan 848 katılımcı (517 kadın, 331 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Bu nicel çalışmanın bulgularına göre, değişkenler birbirleri ile ilişkili bulunmuştur. Evliliğe ilişkin olumlu tutum arttığı oranda, evlilik kaygısının azaldığı, eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutumu arttığı ise evlilik kaygısının azaldığı bulunmuştur. Ölçülen üç değişken de cinsiyete göre farklılaşmıştır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla evlilik kaygı düzeyleri daha yüksek, evlilik tutumlarının ise daha olumsuz olduğu saptanmıştır. Ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların evlilik kaygı düzeyleri ebeveynleri sağ ve birlikte yaşayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Evlilik kaygısını yordayan değişkenlerden biri olarak ebeveynlerinin evliliklerini mutlu olarak değerlendirip değerlendirilmemesi ölçülmüştür. Ebeveynlerinin evliliğini çatışmalı olarak değerlendirenlerin evlilik kaygısı düzeyleri daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Akın (2022) evlilik kaygısı hakkında gerçekleştirdiği çalışmasında, evlilik kaygısı ile ruhsal hastalık riski ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 166 kadın 74 erkek toplam 240 yetişkin ile yüz yüze gerçekleştirilen çalışmada evlilik kaygısı ile yaş, eğitim düzeyi, kardeş sayısı ile aralarında pozitif korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda evlilik kaygısının farklı değişkenlerle olan ilişkisine de bakılmıştır. Evlilik kaygısının, anksiyete veya depresyon riski olan katılımcılarda, romantik ilişkisi bulunmayan, babası vefat etmiş veya sigara kullanan katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Evlilik kaygısı hakkında başka bir çalışma da Öz (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Öz (2022), bekâr bireylerin evliliğe yükledikleri anlam, evlilik kaygısı düzeyleri, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 351 kişi ile gerçekleştirilen nicel çalışmada evlilik kaygısı ile psikolojik esneklik ve evliliğe yüklenen pozitif anlam arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Erkek katılımcıların evliliğe yükledikleri negatif anlam düzeyleri kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuşken, kadınların ise evlilik kaygısı, toplumsal cinsiyet rolleri, tutum ve psikolojik esneklik düzeyleri, erkeklere nispetle daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Evlilik kaygısının diğer açıklayıcı değişkenlerle olan ilişkisi de incelenmiş; mevcut aktif ilişki durumunun ve ebeveynlerin birlikte yaşamalarının evlilik kaygısını azalttığı bulunmuştur.

Kestir'in (2021) evlilik kaygısı ile cinsel benlik şeması, beden algısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, 18-40 yaş aralığındaki 625 kadın ve 423 erkek, toplamda 1048 birey yer almıştır. Beden algısı, cinsel benlik şeması ve ana-babaya bağlanma stillerinin, evlilik kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu yordamadaki en önemli katkı, bağlanma stillerinden kaynaklanmıştır; ardından cinsel benlik şeması ve beden algısı gelmiştir.

Payat'ın (2021) genç yetişkin bekâr bireylerde evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 300 bekâr katılımcı rastgele seçilmiştir. Payat'ın (2021) araştırması ilişkişel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırma sonuçlarında, genç yetişkinlerin mutluluk korkusu düzeyleri ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Evlilik kaygısının yaş, romantik ilişki durumu ve romantik ilişkide

kötü anı varlığı değişkenlerine göre farklılaştığı fakat cinsiyet ve gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Güler'in (2021) evlilik kaygısı ile evliliğe yüklenen anlam ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaşları 18-25 arasında değişkenlik gösteren 132 erkek ve 322 kadın toplam 454 katılımcı yer almıştır. Çalışma nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeliyle dizayn edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların evlilik kaygısı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri negatif anlam ve evlilik beklentisi düzeylerinin birbirleri ile anlamlı ilişki içerisinde oldukları bulunmuştur. Evliliğe yüklenen anlam ile evlilik beklentisinin, evlilik kaygısı düzeyinin %27.7'sini açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sezer (2019), romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, umutsuzluk ve evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırdığı nicel çalışmasını yaşları 17-38 aralığında bulunan 223 kadın, 167 erkek, toplam 390 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların evlilik kaygısı ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönlü; evlilik kaygısı ile evliliğe ilişkin mutluluk beklenti düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, kadınların evlilik kaygısı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu ve romantik ilişkisi olmayan bireylerin de daha yüksek evlilik kaygısı deneyimledikleri sonucuna varılmıştır. Ayrıca katılımcıların yaşı ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genel olarak bakıldığında evlilik kaygısı ile ilgili literatürde evliliğe ilişkin kaygıları yordayan demografik değişkenler hakkında bulgular elde edildiği görülmektedir. Yaş ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında yaşın evlilik kaygısını etkilemediği (Güler, 2021; Sezer, 2019) çalışmalarla birlikte, aralarında etkinin saptandığı bir çalışmaya da rastlanmıştır (Kestir, 2021). Eğitim durumunun evlilik kaygısını etkilemediğine ilişkin sonuçlara ulaşılan araştırma (Sönmez, 2022) ile birlikte etkilediğine ilişkin bir sonuç da tespit edilmiştir. Ortaokul mezunu olan kişilerden üniversite mezunu olan kişilere kadar evlilik kaygısı düzeyinin nispeten azalmakta olduğu, sonrasında ise arttığı saptanmıştır (Akın, 2022). Gelir durumu düşüklüğünün kaygıyı yordadığına ilişkin pek çok araştırma bulgusuna (Mwinyi vd. 2017; Cheng vd. 2015) rağmen gelir durumunun evlilik kaygısını etkilemediği yönünde araştırma sonuçlarına da ulaşılmıştır (Akın, 2022). Bunlara ek olarak yapılan çalışma bulgularına bakıldığında romantik ilişkisi olan bireylerde, romantik ilişkisi olmayan

bireylere göre evlilik kaygısı düzeylerinin çok daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Öz, 2022; Sezer, 2019). Başka bir bulguya göre de romantik ilişki yaşayan kadın ve erkeklerde de evlilik kaygısı düzeylerinin farklılaşmadığı fakat romantik ilişkisi bulunmayan kadınların evlilik kaygısı düzeylerinin erkeklere göre çok daha fazla olduğu tespit edilmiştir. (Kestir, 2021).

Evlilik kaygısı, literatürde az sayıda çalışma bulunmasına rağmen eşitlikçi cinsiyet tutumlarından, anne babanın birlikteliğine ve evlilik yapılarına, mutluluk korkusundan evlilik tutumuna kadar pek çok değişkenle birlikte incelenmiştir. Sonuç olarak, evlilik kaygısının birçok açıklayıcı değişkenle ilişkisi bulunmasına rağmen incelenmesi gereken farklı değişkenler konunun daha fazla aydınlatılması açısından anlamlıdır.

#### **2.4. Bilişsel Çarpıtmalar, Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı Arasındaki İlişki**

İlgili literatürde, bilginiz dâhilinde, bilişsel çarpıtmalar, benlik saygısı ve evlilik kaygısının birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Daha önceden de belirtildiği üzere, evlilik kaygısı kavramının literatürde yakın bir zamanda yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir. Uluslararası literatürde evlilik korkusu olarak tanımlanan Gamofobi (Gamophobia) hakkında çalışmalar bulunurken (Ossai vd. 2023) evlilik kaygısına dair çalışmalara ulusal yazında daha çok rastlanmaktadır. Hem ulusal hem uluslararası literatürde “bilişsel çarpıtmalar ve evlilik kaygısı”, “benlik saygısı ve evlilik kaygısı” hakkında yapılan çalışmalara da bizim tarafımızdan rastlanmamıştır. Bundan dolayı bilişsel çarpıtmalar ve kaygı ilişkisi ile bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bülbül'ün (2022) iki farklı üniversitenin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerin bağlanma stilleri, benlik saygıları ve bilişsel çarpıtmalarının akademik kaygıları ile olan ilişkisini araştırdığı çalışmasında yapısal eşitlik modeli analizi uygulamıştır. İki aşamalı olarak planlanan çalışmada ilk olarak üniversite öğrencileri için akademik kaygı ölçeği geliştirilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri neticesinde ölçme aracı olarak uygun bulunmuştur. Ardından katılımcıların verdikleri cevaplar, yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı düzeyleri ve arasında negatif korelasyon bulunmuş, bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısının akademik kaygıyı yordadığı tespit edilmiştir.

Muti (2022), yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri, ebeveyn tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 18-27 aralığında olan 386 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadınlarda sosyal kaygı erkeklere oranlara daha yüksek, benlik saygısı ise daha düşük bulunmuştur. Yaş ve eğitim durumunun benlik saygısını yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları ve eğitim durumları arttıkça benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu, lisansüstü mezunu olan katılımcıların lisans mezunlarına göre daha yüksek benlik saygılarının olduğu saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısı puanları ile sosyal kaygı puanları arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışma da Tahtacı (2022) tarafından yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli ile tasarlanan çalışma, Karatay Nakipoğlu Sağlıklı Hayat Merkezi Psikososyal Danışmanlık Birimleri'ne başvurmuş yaşları 18-65 arasında değişen 168 kadın katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kadın katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile kaygı puanları arasında negatif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Kadınların benlik saygısı azaldıkça kaygı düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Yiğit'in (2018) cinsel öz yeterlilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların rolünü araştırdığı nicel çalışmasında 100 erkek, 100 kadın toplam 200 katılımcı yer almıştır. Araştırmanın bulgularında, benlik saygısı ve cinsel öz yeterlilik düzeyleri ile bilişsel çarpıtmalar arasında düşük düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinin yükselmesi ile benlik saygısı puanlarının düştüğü, aralarında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Küçük 'ün (2016) benlik saygısı ve sosyal kaygı ilişkisini incelediği nicel çalışmasına, 168 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Katılımcıların benlik saygısı ile kaygı düzeyleri arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Yavuzer'in (2015) bilişsel çarpıtmalar, öz-yetersizlik eğilimleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği nicel çalışmasına öğretmenlik eğitimi alan toplam 4.720 öğrenci arasından rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 507 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, benlik saygısının bilişsel çarpıtmalar veya öz-yetersizlik arasındaki ilişkide aracı rolünün olmadığı, bunun yerine düzenleyici

rolünün bulunduğu tespit edilmiştir. Yüksek düzeydeki bilişsel çarpıtmaların, düşük benlik saygısı ve yüksek öz-yetersizlik eğilimiyle ilişkili bulunmuştur.

Sonuç olarak, literatür bölümündeki tüm bulgulardan yola çıkılarak bu araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiye dair birtakım noktalar vurgulanmaktadır: öncelikle, yapılan araştırmalar neticesinde bilişsel çarpıtmaların kaygı düzeyini arttırdığı bulunmuştur (Özdel vd. 2014; Pereira, 2012; Maric vd., 2011). Kaygı ve bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişkiye dair Schwarz ve Maric tarafından 278 genç katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada en çok zihin okuma, felâketleştirme ve duygudan sonuç çıkarma vb. türleri ile arasında pozitif bir korelasyon saptanmış, kaygıyı etkileyen en önemli bilişsel çarpıtma türünün zihin okuma olduğu saptanmıştır (Schwartz ve Maric, 2015). Bilişsel çarpıtmalar “genel kaygı” dışında da farklı kaygı çeşitlerinde etkili olmaktadır (Başbuğ vd. 2017; Kaplan vd., 2017; Bülbül, 2022; Beck, 2021). Evlilik hakkında sahip olunan olumsuz düşünceler de kişilerin evlilik kurumuna ilişkin kaygı geliştirmelerine sebep olabilmektedir (Kestir, 2021; Çelik ve Erkilet, 2019; Sezer, 2019). Benlik saygısının düşüklüğü akılcı olmayan düşüncelerle bağlantılı bulunmakta (Ağır, 2007), aralarında negatif korelasyon görülmekte ve bilişsel çarpıtmaların artması kişinin benlik saygısının düşmesine neden olabilmektedir (Bülbül, 2022). Kaygı düzeyi yüksekliği de kişinin kendine ilişkin düşünceleri ile bağlantılı olup, benlik saygısı azaldıkça kişilerin kaygı düzeyi artmaktadır (Muti, 2022; Tahtacı, 2022; Rosenberg, 1962).

## BÖLÜM III

### 3.2. Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye içerisinde yaşayan bekâr kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise online ortamda cevap veren ve yaşları 18- 55 arasında olan 531 kadın, 78 erkek, toplam 609 kişiden oluşmaktadır.

## YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırmanın evreni veri toplama araçları ile edinilen verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel metotlardan bahsedilecektir.

### 3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırma, mevcut durumu betimlemeye, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olan ilişkiyel tarama modeli (Karasar, 2021) ile gerçekleştirilmektedir. Araştırmanın değişkenleri olarak bilişsel çarpıtmalar, benlik saygısı ve evlilik kaygısı incelenmektedir. Diğer önemli bakılan demografik değişkenler ise yaş, romantik ilişki yaşama durumları, gelir durumu ve eğitim düzeyidir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Örneklemini oluşturan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu vb.) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda ek olarak kişinin romantik ilişkisinin olup olmadığı gibi birkaç soru da bulunmaktadır.

### 3.3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünme Türleri Ölçeği)

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds (2011) tarafından geliştirilmiş olup, literatürde orijinal adı “Cognitive Distortions Scale” olarak geçmektedir. Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Ardaniç (2017) tarafından yapılan Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği, 2 alt boyut (kişisel (başarı) ve kişilerarası (sosyal) ve 10 bilişsel çarpıtma kategorisini ölçmeye yarayan 20 sorudan meydana gelmektedir. 10 bilişsel çarpıtma kategorisi zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç düşüncesi, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli-malı cümleler, olumluyu geçersiz kılma olarak geçmektedir (Covin vd. 2011; Ardaniç, 2017).

Katılımcılara çarpıtmanın bir tanımı (savunmayı azaltmak için ankette ‘düşünme türü’ olarak geçiyor) sunulur ve kişilerarası ve kişisel başarı bağlamında bu çarpıtmanın bir örneği sunulur. Ölçek içerisindeki puanlamaya bakıldığında, 1= Asla, 7= Her zaman olmak üzere 7’li dereceleme ölçeği (Likert tipi) kullanılarak düşünme türüyle meşgul olma sıklıklarının ölçüldüğü görülmektedir. Klinik bağlamda da ölçeğin iyi psikometrik özelliklere sahip olduğu saptanmaktadır (Özdel, Taymur, Güriz, Tülcü, Kuru ve Türkçapar, 2014). Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmaktadır (Ardaniç, 2017).

### 3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Morris Rosenberg (1965) tarafından benlik saygısını değerlendirmek ve analiz edebilmek için geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 63 soru ve 12 alt ölçek içermektedir. Geçerlik katsayısı 0,71, güvenirlik katsayısı 0,75 ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak ifade edilmektedir. Bu çalışmada kullanılacak olan kısım ilk on soruluk benlik saygısı alt ölçeği olarak seçilmekte ve benlik saygısının ölçümünün değerlendirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Bu 10 soruluk kısa formun içerisinde bireylerin kendilerini değerlendirmelerine dair olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmakta ve kişinin kendisine yönelik düşünceleri doğrultusunda bu ifadeleri cevaplaması gerekmektedir. “Ölçekte bulunan her bir ifade 4’lü Likert tipi derecelendirme ile ölçülmekte, tamamen katılıyorum=1 ve hiç katılmıyorum=4 şeklinde puanlanmaktadır. Genel olarak ölçekten alınabilecek en az

puan 10 iken, en yüksek puan 40 olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin ölçek neticesinde elde ettikleri puanın yüksek olması benlik saygılarının yüksek, puanın düşük olması ise benlik saygısının düşük olması ile açıklanmaktadır” (Çuhadaroğlu, 1986).

### **3.3.4. Evlilik Kaygısı Ölçeği**

“Evlilik Kaygısı Ölçeği” (EKÖ), Çelik ve Erkilet (2019) tarafından bekâr kişilerin evliliğe yönelik kaygı düzeylerini tespit edebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 13 madde ve tek boyuttan oluşmakta ve 4’lü likert tipinde tasarlanan bir ölçüm aracı olarak kullanılmaktadır. EKÖ’nün dördümlü likert cevapları, “kesinlikle katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” şeklinde derecelendirilmekte, 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten en az değer olarak 0; en yüksek değer olarak 39 puan alınabilmektedir. Ölçeğin kesme puanı bulunmamakta, puan yükseldikçe kaygı düzeyi artmaktadır. “EKÖ’nün güvenilirliğine ilişkin çalışmalarda iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .93 bulunurken, korelasyon analizinden yola çıkılarak elde edilen test-tekrar-test güvenilirliği ise .79 olarak bulunmuştur.” Elde edilen bu değerler ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğine dair kabul edilebilir bir uyum değerinin olduğunu açıklamaktadır” (Çelik ve Erkilet, 2019).

### **3.4. İşlem**

Araştırmanın yürütülme aşamaları şu şekilde planlanmıştır: Veriler Google Forms aracılığı ile online ortamda toplanmakta olup, katılımcılara araştırmanın konusu ve amacı ile ilgili yazılı bilgi sunulduktan sonra “gizlilik ve gönüllük esasına dayalı bir çalışma” olduğu belirtilmekte ve etik kurallar katılımcılara açıklanmaktadır. “Kişisel bilgilerin tamamen gizli kalacağı, hiç kimseyle paylaşım yapılmayacağı” bilgisi verilmekte; “araştırmaya gönüllük esasına bağlı olarak katılım sağlayabilecekleri” açıklanmaktadır. Araştırmada ilk olarak Demografik Bilgi Formu verilmektedir. Ardından değişkenlerin ölçüldüğü Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ), Evlilik Kaygısı Ölçeği (EKÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) verilmektedir. Veriler toplandıktan sonra analiz aşaması için SPSS programına verilerin aktarımı gerçekleştirilmektedir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin değerlendirilme ve analiz edilme işleminin SPSS 27 programı kullanılarak yapılmıştır. Korelasyonel bir araştırma olarak planlanan bu çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcıların Demografik Bilgi Formunda bulunmakta olan sorulara verdikleri yanıtlar, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Evlilik Kaygısı Ölçeğinden (İETÖ) aldıkları puanlar arasındaki ilişki durumuna bakılmaktadır. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Eğitim durumu, gelir düzeyi değişkenlerinde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson ve spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen bootsrap yöntemi doğrultusunda aracılık analizi yapılmıştır. Bootstrap yönteminin, Baron ve Kenny'nin (1986) ortaya koyduğu geleneksel yöntemden ve Sobel testinden güvenilirliği daha yüksek sonuçlar verdiği iddia edilmektedir. (Hayes, 2018; Preacher, Rucker ve Hayes, 2007; Zhao, Lynch ve Chen, 2010). İlişkilerin anlamlılık düzeyi için belirlenen ölçüt  $p < 0,05$  şeklinde iken güven aralığı da %95 olarak seçilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde verilerin toplanması ardından yapılan analizlere ait bulgular açıklanmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve normallik analizi, ölçek puanlarının betimsel istatistikleri, ortalamalar arası farkın test edilmesi için 2 gruplu değişkenlerde yapılan bağımsız örneklem t-testi ve 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans analizleri, değişkenler arasındaki ilişkiye dair korelasyon analizi ve yorumları yer almaktadır. Aracı değişken analizi için Hayes Process Makro eklentisi kullanılmıştır ve aracı değişken analizi için kullanılması gereken model seçilerek analizler uygulanmış ve yorumlanmıştır. Bootstrap yöntemi esas alınarak yapılan aracı değişken analizinde verilerden elde edilen değerlerin %95 güven aralığında olması ve sıfır değerini kapsamaması durumunda araştırmanın hipotezinin doğrulandığı düşünülmektedir (Hayes, 2018). Tüm analizler  $\alpha=0,05$  seviyesinde uygulanmıştır.

#### 4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1.'de katılımcıların sosyo-demografik bilgileri yer almaktadır. Kadın katılımcı sayısı 531 (%87,2), erkek katılımcı sayısı 78 (%12,8)'dir. Yaşları 18-24 aralığında olan katılımcı sayısı 332 (%54,5), yaşları 25-29 aralığında olan katılımcı sayısı 208 (%34,2), 30 yaş ve üzeri katılımcı sayısı 67 (%11)'dir. Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşayanların sayısı 257 (%42,2), yaşamayanların sayısı 352 (%57,8)'dir. Eğitim durumu ortaokul olan 2 (%0,3), lise olan (%6,7), üniversite olan (%70,4), yüksek lisans olan (%20,9), doktora olan (%1,6) 10 kişi bulunmaktadır. Gelir düzeyini düşük olarak nitelendiren 212 (%34,8), orta olarak nitelendiren 383 (%62,9), yüksek olarak nitelendiren 14 (%2,3) katılımcı bulunmaktadır. Romantik ilişki durumu şu anda devam eden romantik ilişkisi olanlar 117 (%19,2), geçmişte biten romantik ilişkisi olanlar 165 (%27,1), şimdiye kadar romantik ilişkisi olmayanlar 327 (%53,7) kişidir.

**Tablo 4.1. Sosyod-Demografik Bilgiler Tablosu**

Değişken	Grup	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	531	%87,2
	Erkek	78	%12,8
Olumsuz Deneyim Yaşama	Evet	257	%42,2
	Hayır	352	%57,8
Eğitim Durumu	Lise ve altı	43	%7,1
	Üniversite	429	%70,4
	Yüksek Lisans ve üstü	137	%22,5
Gelir Düzeyi	Düşük	212	%34,8
	Orta	383	%62,9
	Yüksek	14	%2,3
Romantik İlişki Durumu	Şu anda devam eden bir romantik ilişkim var	117	%19,2
	Geçmişte yaşadığım biten bir romantik ilişkim oldu	165	%27,1
	Şimdiye kadar bir romantik ilişkim olmadı	327	%53,7
Yaş	18-24	332	%54,5
	25-29	208	%34,2
	30+	67	%11

Çalışmada kullanılan ölçek puanlarının betimsel istatistikleri Tablo 4.2.'de verilmiştir. Katılımcıların BÇÖ ortalamaları 3.64, Kişilerarası Sosyal Alt Boyut ortalamaları 3,29, Kişisel Başarı ortalamaları 3,64, EKÖ ortalamaları 26.28, BSÖ ortalamaları 17,73'dür. Bilişsel Çarpıtma Kategorileri olarak ölçülen, katılımcıların Zihin Okuma Kategorisi ortalamaları 4,26, Felaketleştirme Kategorisi ortalamaları 3,40, İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi ortalamaları 3,08, Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi ortalamaları 3,67, Etiketleme Kategorisi ortalamaları 3,42, Zihinsel Filtreleme Kategorisi ortalamaları 3,52, Aşırı Genelleme Kategorisi ortalamaları 3,31, Kişiselleştirme Kategorisi ortalamaları 3,14, Zorunluluk İfadeleri Kategorisi ortalamaları 3,63, Olumluyu Azımsama Kategorisi ortalamaları 3,21'dir.

**Tablo 4.2. Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri, Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi**

Ölçek	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Kolmogorov Smirnov (p)</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>
Zihin Okuma	609	4,26	1,30	,000	,020	-,642	,669
Felaketleştirme	609	3,40	1,38	,000	,486	-,315	,618
İki Uçlu Biçimde Düşünme	609	3,08	1,47	,000	,495	-,542	,644
Duygudan Sonuca Ulaşma	609	3,67	1,30	,000	,198	-,402	,593
Etiketleme	609	3,42	1,46	,000	,283	-,714	,712
Zihinsel Filtreleme	609	3,52	1,46	,000	,175	-,805	,816
Aşırı Genelleme	609	3,31	1,49	,000	,393	-,538	,711
Kişiselleştirme	609	3,14	1,38	,000	,514	-,274	,705
Zorunluluk İfadeleri	609	3,63	1,43	,000	,140	-,639	,591
Olumluyu Azımsama	609	3,21	1,53	,000	,463	-,631	,756
Bilişsel Çarpıtmalar	609	3,64	1,02	,004	,260	-,122	,911
Sosyal	609	3,29	1,09	,000	,503	,171	,827
Başarı	609	3,64	1,02	,004	,260	-,122	,863
Evlilik Kaygısı	609	26,28	8,35	,000	,262	-,241	,932
Benlik Saygısı	609	17,73	6,02	,000	-,085	-,446	,902
Yaş	607	24,63	4,94	,000	3,147	24,737	-
Gelir	518	9973,53	9613,40	,000	2,133	8,257	-

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

\* $p < 0,05$

Tablo 4.2.'de normallik analizi ve güvenilirlik analizleri de yer almaktadır. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır. Yaş ve gelir değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık değerleri -2;

+2 sınırını aştığından dolayı analizlerde non-parametrik testler kullanılacaktır (George ve Mallery, 2010). Ölçeklerin güvenilirlikleri yeterli düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta düzeyde güvenilir; 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2016).

#### **4.2. Ortalamalar Arası Farkın Test Edilmesi**

“Katılımcıların evlilik kaygıları, demografik ve açıklayıcı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” hipotezinin tespit edilmesi için ortalamalar arası fark test edilmiştir. “Katılımcıların evlilik kaygıları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kadınların evlilik kaygı düzeyleri erkeklere göre daha fazladır.” hipotezi doğrultusunda katılımcıların ölçek ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi için bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.’de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Kadınların evlilik kaygısı ortalamaları ile erkeklerin evlilik kaygısı ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ( $p = ,335$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda hipotezin desteklenmediği bulunmuştur.

**Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Zihin Okuma	Kadın	531	4,28	1,30	,850	607	,396
	Erkek	78	4,14	1,36			
Felaketleştirme	Kadın	531	3,44	1,39	2,091	607	,037*
	Erkek	78	3,09	1,26			
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Kadın	531	3,06	1,46	-1,130	607	,259
	Erkek	78	3,26	1,56			
Duygudan Sonuca Ulaşma	Kadın	531	3,74	1,29	3,559	607	,000*
	Erkek	78	3,19	1,28			
Etiketleme	Kadın	531	3,51	1,46	3,816	607	,000*
	Erkek	78	2,83	1,31			
Zihinsel Filtreleme	Kadın	531	3,61	1,47	4,747	607	,000*
	Erkek	78	2,90	1,19			
Aşırı Genelleme	Kadın	531	3,40	1,50	4,629	607	,000*
	Erkek	78	2,69	1,20			
Kişiselleştirme	Kadın	531	3,17	1,40	1,297	607	,195
	Erkek	78	2,95	1,22			
Zorunluluk İfadeleri	Kadın	531	3,70	1,43	3,271	607	,001*
	Erkek	78	3,14	1,34			
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayama	Kadın	531	3,27	1,58	3,509	607	,001*
	Erkek	78	2,77	1,09			
Kişiler Arası Sosyal	Kadın	531	3,69	1,03	3,842	607	,000*
	Erkek	78	3,29	,82			
Kişisel Başarı	Kadın	531	3,34	1,11	3,965	607	,000*
	Erkek	78	2,90	,88			
Bilişsel Çarpıtmalar	Kadın	531	3,69	1,03	3,842	607	,000*
	Erkek	78	3,29	,82			
Evlilik Kaygısı	Kadın	531	26,41	8,32	,964	607	,335
	Erkek	78	25,43	8,54			
Benlik Saygısı	Kadın	531	17,44	6,00	-3,173	607	,002*
	Erkek	78	19,74	5,83			

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

\* $p < 0,05$

- *Cinsiyet değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermeyen puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p = ,396 > 0,05$ ). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p = ,259 > 0,05$ ). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Kişiselleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p = ,195 > 0,05$ ). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p = ,335 > 0,05$ ).

- *Cinsiyet değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösteren puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Felaketleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p = ,037 < 0,05$ ). Kadınların Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasının, erkeklerin Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p = ,000 < 0,05$ ). Kadınların Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı Ortalaması, erkeklerin Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Etiketleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p = ,000 < 0,05$ ). Kadınların Etiketleme Kategorisi Puanı Ortalaması, erkeklerin Etiketleme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p = ,000 < 0,05$ ). Kadınların Zihinsel

Filtreleme Kategorisi Puanı Ortalaması, erkeklerin Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Kadınların Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı Ortalamasının, erkeklerin Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,001<0,05$ ). Kadınların Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı Ortalamasının, erkeklerin Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,001<0,05$ ). Kadınların Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi Puanı Ortalaması, erkeklerin Olumluyu Azımsama ve ya Yok Sayma Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Sosyal Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Kadınların Sosyal Alt Boyutu Puanı Ortalamasının, erkeklerin Sosyal Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Kişisel Başarı Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Kadınların Kişisel Başarı Alt Boyutu Kategorisi Puanı Ortalaması, erkeklerin Kişisel Başarı Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Kadınların Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı Ortalamasının, erkeklerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,002<0,05$ ). Erkeklerin Benlik Saygısı Ölçeği Puanı Ortalaması, kadınların Benlik Saygısı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görölmektedir.

“Katılımcıların evlilik kaygıları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde korelasyon bulunmakta, katılımcıların yaşı artıkça evlilik kaygıları artmaktadır.” hipotezi doğrultusunda Tablo 4.4.’de yaş değişkeni için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları verilmiştir. Katılımcıların yaşları 18-24, 25-29 ve 30 ve üzeri olarak sınıflandırılmaktadır. Yaş değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,448 >0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda yaş değişkeni hipotezinin desteklenmediği bulunmuştur.

**Tablo 4.4. Yaş Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi**

Ölçek	Grup	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>K.T.</i>	<i>SD</i>	<i>K.O.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Zihin Okuma	18-24	332	4,38	1,285	<b>GA</b>	9,601	2	4,800	2,816	,061
	25-29	208	4,11	1,355	<b>GI</b>	1029,762	604	1,705		
	30+	67	4,16	1,250	<b>Toplam</b>	1039,362	606			
	Toplam	607	4,26	1,310						
Felaketleştirme	18-24	332	3,55	1,395	<b>GA</b>	15,115	2	7,558	4,008	,019*
	25-29	208	3,23	1,349	<b>GI</b>	1139,032	604	1,886		
	30+	67	3,24	1,341	<b>Toplam</b>	1154,147	606			
	Toplam	607	3,41	1,380						
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	18-24	332	3,09	1,465	<b>GA</b>	,858	2	,429	,196	,822
	25-29	208	3,12	1,478	<b>GI</b>	1321,975	604	2,189		
	30+	67	2,99	1,553	<b>Toplam</b>	1322,834	606			
	Toplam	607	3,09	1,477						
Duygudan Sonuca Ulaşma	18-24	332	3,79	1,292	<b>GA</b>	8,948	2	4,474	2,646	,072
	25-29	208	3,57	1,334	<b>GI</b>	1021,187	604	1,691		
	30+	67	3,49	1,232	<b>Toplam</b>	1030,134	606			
	Toplam	607	3,68	1,304						

**Tablo 4.4. (devamı)**

Etiketleme	18-24	332	3,59	1,471	<b>GA</b>	21,630	2	10,815	5,106	,006*
	25-29	208	3,31	1,419	<b>GI</b>	1279,324	604	2,118		
	30+	67	3,04	1,488	<b>Toplam</b>	1300,954	606			
	Toplam	607	3,43	1,465						
Zihinsel Filtreleme	18-24	332	3,70	1,454	<b>GA</b>	29,500	2	14,750	7,026	,001*
	25-29	208	3,41	1,467	<b>GI</b>	1268,024	604	2,099		
	30+	67	3,03	1,362	<b>Toplam</b>	1297,524	606			
	Toplam	607	3,53	1,463						
Aşırı Genelleme	18-24	332	3,40	1,473	<b>GA</b>	5,682	2	2,841	1,280	,279
	25-29	208	3,20	1,509	<b>GI</b>	1340,218	604	2,219		
	30+	67	3,24	1,511	<b>Toplam</b>	1345,900	606			
	Toplam	607	3,31	1,490						
Kişiselleştirme	18-24	332	3,26	1,409	<b>GA</b>	9,390	2	4,695	2,464	,086
	25-29	208	3,03	1,344	<b>GI</b>	1150,852	604	1,905		
	30+	67	2,95	1,346	<b>Toplam</b>	1160,242	606			
	Toplam	607	3,14	1,384						

**Tablo 4.4. (devamı)**

Zorunluluk İfadeleri	18-24	332	3,84	1,446	<b>GA</b>	32,421	2	16,211	8,014	,000*
	25-29	208	3,44	1,423	<b>GI</b>	1221,770	604	2,023		
	30+	67	3,24	1,295	<b>Toplam</b>	1254,191	606			
	Toplam	607	3,63	1,439						
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	18-24	332	3,34	1,511	<b>GA</b>	12,920	2	6,460	2,740	,065
	25-29	208	3,06	1,606	<b>GI</b>	1424,165	604	2,358		
	30+	67	3,02	1,431	<b>Toplam</b>	1437,085	606			
	Toplam	607	3,21	1,540						
Kişiler Arası Sosyal	18-24	332	3,78	,983	<b>GA</b>	14,266	2	7,133	6,958	,001*
	25-29	208	3,51	1,081	<b>GI</b>	619,241	604	1,025		
	30+	67	3,40	,932	<b>Toplam</b>	633,507	606			
	Toplam	607	3,65	1,022						
Kişisel Başarı	18-24	332	3,41	1,074	<b>GA</b>	9,445	2	4,723	3,968	,019*
	25-29	208	3,19	1,146	<b>GI</b>	718,900	604	1,190		
	30+	67	3,08	,995	<b>Toplam</b>	728,345	606			
	Toplam	607	3,30	1,096						

**Tablo 4.4. (devamı)**

Bilişsel	18-24	332	3,78	,983	<b>GA</b>	14,266	2	7,133	6,958	,001*
Çarpıtmalar	25-29	208	3,51	1,081	<b>GI</b>	619,241	604	1,025		
	30+	67	3,40	,932	<b>Toplam</b>	633,507	606			
	Toplam	607	3,65	1,022						
Evlilik Kaygısı	18-24	332	26,23	8,329	<b>GA</b>	112,778	2	56,389	,805	,448
	25-29	208	26,00	8,537	<b>GI</b>	42311,769	604	70,053		
	30+	67	27,48	8,038	<b>Toplam</b>	42424,547	606			
	Toplam	607	26,29	8,367						
Benlik Saygısı	18-24	332	17,15	5,920	<b>GA</b>	291,184	2	145,592	4,048	,018*
	25-29	208	18,16	6,247	<b>GI</b>	21722,763	604	35,965		
	30+	67	19,18	5,565	<b>Toplam</b>	22013,947	606			
	Toplam	607	17,72	6,027						

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

\* $p < 0.05$

- *Yaş değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermeyen puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Yaş değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,061>0,05$ ). Yaş değişkeni gruplarına göre İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,822>0,05$ ). Yaş değişkeni gruplarına göre Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,072>0,05$ ). Yaş değişkeni gruplarına göre Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,279>0,05$ ). Yaş değişkeni gruplarına göre Kişiselleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,086>0,05$ ). Yaş değişkeni gruplarına göre Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,065>0,05$ ). Yaş değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,448>0,05$ ).

- *Yaş değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösteren puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Yaş değişkeni gruplarına göre Felaketleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,019<0,05$ ). 18-24 yaş arası bireylerin Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalaması, 25-29 yaş arası bireylerin Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni gruplarına göre Etiketleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,006<0,05$ ). 18-24 yaş arası bireylerin Etiketleme Kategorisi Puanı Ortalaması, 30 yaş ve üzeri bireylerin Etiketleme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni gruplarına göre Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,001<0,05$ ). 18-24 yaş arası bireylerin

Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı Ortalaması, 30 yaş ve üzeri bireylerin Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni gruplarına göre Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). 18-24 yaş arası bireylerin Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı Ortalaması, 30 yaş ve üzeri bireyler ile 25-29 yaş arası bireylerin Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni gruplarına göre Kişiler Arası Sosyal Alt Boyut Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). 18-24 yaş arası bireylerin Kişiler Arası Sosyal Alt Boyut Puanı Ortalaması, 25-29 yaş arası bireyler ile 30 yaş ve üzeri bireylerin Kişiler Arası Sosyal Alt Boyut Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni gruplarına göre Kişisel Başarı Alt Boyut Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,019<0,05$ ). 18-24 yaş arası bireylerin Kişisel Başarı Alt Boyut Puanı Ortalaması, 30 yaş ve üzeri bireylerin Kişisel Başarı Alt Boyut Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni gruplarına göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). 18-24 yaş arası bireylerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı Ortalaması, 25-29 yaş arası bireyler ile 30 yaş ve üzeri bireylerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni gruplarına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,018<0,05$ ). 30 yaş ve üzeri bireylerin Benlik Saygısı Ölçeği Puanı Ortalaması, 18-24 yaş arası bireylerin Benlik Saygısı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

“Katılımcıların evlilik kaygıları, gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bekâr kadınların evlilik kaygıları ile gelir düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Gelir düzeyleri arttıkça evlilik kaygıları azalmaktadır.” hipotezi doğrultusunda Tablo 4.5.’de gelir durumu değişkeni için uygulanan Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir. Gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılmaktadır. Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,255>0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda gelir durumu hipotezinin desteklenmediği bulunmuştur.

**Tablo 4.5. Gelir Düzeyi Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi**

Ölçek	Grup	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>SD</i>	<i>H</i>	<i>p</i>
Zihin Okuma	Düşük	212	4,27	1,37	2	,948	,622
	Orta	383	4,26	1,28			
	Yüksek	14	4,00	,91			
	Toplam	609	4,26	1,30			
Felaketleşti rme	Düşük	212	3,51	1,44	2	2,041	,360
	Orta	383	3,34	1,35			
	Yüksek	14	3,25	1,18			
	Toplam	609	3,40	1,38			
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Düşük	212	3,22	1,57	2	1,924	,382
	Orta	383	3,01	1,42			
	Yüksek	14	3,00	1,28			
	Toplam	609	3,08	1,47			
Duygudan Sonuca Ulaşma	Düşük	212	3,75	1,38	2	1,126	,570
	Orta	383	3,64	1,26			
	Yüksek	14	3,39	1,12			
	Toplam	609	3,67	1,30			
Etiketleme	Düşük	212	3,33	1,49	2	1,205	,548
	Orta	383	3,47	1,45			
	Yüksek	14	3,35	1,30			
	Toplam	609	3,42	1,46			
Zihinsel Filtreleme	Düşük	212	3,58	1,51	2	,623	,732
	Orta	383	3,48	1,44			
	Yüksek	14	3,53	1,16			
	Toplam	609	3,52	1,46			
Aşırı Genelleme	Düşük	212	3,25	1,49	2	,574	,751
	Orta	383	3,34	1,49			
	Yüksek	14	3,25	1,26			
	Toplam	609	3,31	1,49			
Kişiselleşti rme	Düşük	212	3,17	1,37	2	,331	,847
	Orta	383	3,13	1,39			
	Yüksek	14	3,00	1,19			
	Toplam	609	3,14	1,38			
Zorunluluk İfadeleri	Düşük	212	3,70	1,46	2	2,503	,286
	Orta	383	3,61	1,42			
	Yüksek	14	3,03	1,20			
	Toplam	609	3,63	1,43			

**Tablo 4.5. (devamı)**

Olumluyu	Düşük	212	3,27	1,52	2	,760	,684
Azımsama	Orta	383	3,16	1,54			
veya Yok	Yüksek	14	3,32	1,67			
Sayma	Toplam	609	3,21	1,53			
Kişiler	Düşük	212	3,68	1,07	2	,406	,816
Arası							
Sosyal	Orta	383	3,62	1,00			
	Yüksek	14	3,53	,58			
	Toplam	609	3,64	1,02			
Kişisel	Düşük	212	3,33	1,14	2	,460	,795
Başarı	Orta	383	3,27	1,08			
	Yüksek	14	3,09	,73			
	Toplam	609	3,29	1,09			
Bilişsel	Düşük	212	3,68	1,07	2	,406	,816
Çarpıtma	Orta	383	3,62	1,00			
lar	Yüksek	14	3,53	,58			
	Toplam	609	3,64	1,02			
Evlilik	Düşük	212	26,72	7,84	2	2,736	,255
Kaygısı	Orta	383	26,01	8,66			
	Yüksek	14	27,14	7,45			
	Toplam	609	26,28	8,35			
Benlik	Düşük	212	17,00	5,91	2	4,970	,083
Saygısı	Orta	383	18,07	6,10			
	Yüksek	14	19,57	4,55			
	Toplam	609	17,73	6,02			

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

\* $p<0,05$

- *Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır:*

Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,622>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Felaketleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,360>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre İki Uçlu Biçiminde Düşünme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,382>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,570>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Etiketleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,548>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,732>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Aşırı

Genelleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,751>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Kişiselleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,847>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,286>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,684>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Sosyal Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,816>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Kişisel Başarı Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,795>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,816>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,255>0,05$ ). Gelir durumu değişkeni gruplarına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,083>0,05$ ).

“Katılımcıların evlilik kaygıları, eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.” hipotezi için uygulanan Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları Tablo 4.6. ve Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.7.’de verilmiştir. Hem Yüksek Lisans ve Doktora mezunlarının analizleri ayrı yapıldığında hem de yüksek lisans ve üstü grubu adı altında birleştirildiklerinde, eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,394>0,05$ ). Bu sonuçlara göre eğitim durumu hipotezinin doğrulanmadığı görülmüştür.

**Tablo 4.6. Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi (Yüksek Lisans ve Doktora Ayrı Analizi)**

Ölçek	Grup	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>SD</i>	<i>H</i>	<i>p</i>
Zihin Okuma	Lise ve altı	43	3,77	1,26	3	14,305	,003*
	Üniversite	429	4,39	1,30			
	Yüksek Lisans	127	4,01	1,24			
	Doktora	10	3,85	1,65			
	Toplam	609	4,26	1,30			
Felaketleştirme	Lise ve altı	43	3,29	1,44	3	7,877	,049*
	Üniversite	429	3,50	1,42			
	Yüksek Lisans	127	3,09	1,16			
	Doktora	10	3,20	1,39			
	Toplam	609	3,40	1,38			
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Lise ve altı	43	3,46	1,39	3	4,529	,210
	Üniversite	429	3,08	1,48			
	Yüksek Lisans	127	2,98	1,48			
	Doktora	10	2,85	1,22			
	Toplam	609	3,08	1,47			
Duygudan Sonuca Ulaşma	Lise ve altı	43	3,53	1,52	3	1,126	,771
	Üniversite	429	3,69	1,31			
	Yüksek Lisans	127	3,67	1,22			
	Doktora	10	3,50	1,05			
	Toplam	609	3,67	1,30			
Etiketleme	Lise ve altı	43	3,01	1,36	3	4,599	,204
	Üniversite	429	3,49	1,48			
	Yüksek Lisans	127	3,32	1,42			
	Doktora	10	3,35	1,27			
	Toplam	609	3,42	1,46			
Zihinsel Filtreleme	Lise ve altı	43	3,23	1,43	3	5,168	,160
	Üniversite	429	3,60	1,48			
	Yüksek Lisans	127	3,37	1,40			
	Doktora	10	3,05	1,03			
	Toplam	609	3,52	1,46			
Aşırı Genelleme	Lise ve altı	43	3,04	1,14	3	3,504	,320
	Üniversite	429	3,38	1,51			
	Yüksek Lisans	127	3,14	1,50			
	Doktora	10	3,30	1,41			
	Toplam	609	3,31	1,49			
Kişiselleştirme	Lise ve altı	43	3,03	1,32	3	8,266	,041*
	Üniversite	429	3,25	1,42			
	Yüksek Lisans	127	2,83	1,20			
	Doktora	10	2,90	1,26			
	Toplam	609	3,14	1,38			
Zorunluluk İfadeleri	Lise ve altı	43	3,50	1,57	3	2,481	,417
	Üniversite	429	3,69	1,41			
	Yüksek Lisans	127	3,46	1,42			
	Doktora	10	3,85	1,87			
	Toplam	609	3,63	1,43			
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	Lise ve altı	43	3,11	1,47	3	1,698	,637
	Üniversite	429	3,24	1,55			
	Yüksek Lisans	127	3,09	1,51			
	Doktora	10	3,60	1,54			
	Toplam	609	3,21	1,53			

**Tablo 4.6. (devamı)**

Kişiler Arası Sosyal	Lise ve altı	43	3,44	,87	3	12,837	,005*
	Üniversite	429	3,73	1,03			
	Yüksek Lisans	127	3,38	,96			
	Doktora	10	3,65	1,02			
	Toplam	609	3,64	1,02			
Kişisel Başarı	Lise ve altı	43	3,15	1,00	3	2,356	,502
	Üniversite	429	3,33	1,10			
	Yüksek Lisans	127	3,21	1,09			
	Doktora	10	3,04	,89			
	Toplam	609	3,29	1,09			
Bilişsel Çarpıtmalar	Lise ve altı	43	3,44	,87	3	12,837	,005*
	Üniversite	429	3,7	1,03			
	Yüksek Lisans	127	3,38	,9			
	Doktora	10	3,65	1,0			
	Toplam	609	3,64	1,02			
Evlilik Kaygısı	Lise ve altı	43	26,11	8,5	3	2,981	,394
	Üniversite	429	26,62	8,34			
	Yüksek Lisans	127	25,35	8,04			
	Doktora	10	24,20	11,48			
	Toplam	609	26,28	8,35			
Benlik Saygısı	Lise ve altı	43	17,53	6,42	3	4,227	,238
	Üniversite	429	17,49	6,08			
	Yüksek Lisans	127	18,42	5,69			
	Doktora	10	20,00	5,90			
	Toplam	609	17,73	6,02			

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

\* $p<0.05$

- *Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermeyen puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre İki Uçlu Biçiminde Düşünme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,210>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,771>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Etiketleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,204>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,160>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,320>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir

şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,417>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Olumluyu Azımsama ve ya Yok Sayma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,637>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Kişisel Başarı Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,502>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,394>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,238>0,05$ ).

- *Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösteren puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,003<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Zihin Okuma Kategorisi Puanı Ortalaması, lise ve altı ile yüksek lisans mezunlarının Zihin Okuma Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Felaketleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,049<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalaması, yüksek lisans mezunlarının Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Kişiselleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,041<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Kişiselleştirme Kategorisi Puanı Ortalaması, yüksek lisans mezunlarının Kişiselleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Sosyal Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,005<0,05$ ). Üniversite mezunlarının

Sosyal Alt Boyutu Puanı Ortalamasının, yüksek lisans mezunlarının Sosyal Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu gör÷lmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına g÷re Bilişsel arpıtmalar leği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık g÷stermektedir ( $p=,005<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Bilişsel arpıtmalar leği Puanı Ortalamasının, yüksek lisans mezunlarının Bilişsel arpıtmalar leği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu gör÷lmektedir.



**Tablo 4.7. Eğitim Durumu Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi**

Ölçek	Grup	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>K.T.</i>	<i>SD</i>	<i>K.O.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Zihin Okuma	Lise ve altı	43	3,78	1,26	<b>GA</b>	26,644	2	13,322	7,944	,000*
	Üniversite	429	4,40	1,30	<b>GI</b>	1016,278	606	1,677		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	4,01	1,27	<b>Toplam</b>	1042,922	608			
	Toplam	609	4,27	1,31						
Felaketleştirme	Lise ve altı	43	3,29	1,44	<b>GA</b>	17,575	2	8,788	4,662	,010*
	Üniversite	429	3,51	1,42	<b>GI</b>	1142,165	606	1,885		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,10	1,17	<b>Toplam</b>	1159,740	608			
	Toplam	609	3,40	1,38						
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Lise ve altı	43	3,47	1,39	<b>GA</b>	7,999	2	3,999	1,834	,161
	Üniversite	429	3,09	1,48	<b>GI</b>	1321,725	606	2,181		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	2,97	1,46	<b>Toplam</b>	1329,724	608			
	Toplam	609	3,09	1,47						
Duygudan Sonuca Ulaşma	Lise ve altı	43	3,53	1,52	<b>GA</b>	1,096	2	,548	,322	,725
	Üniversite	429	3,70	1,31	<b>GI</b>	1031,823	606	1,703		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,66	1,21	<b>Toplam</b>	1032,920	608			
	Toplam	609	3,68	1,30						

**Tablo 4.7. (devamı)**

Etiketleme	Lise ve altı	43	3,01	1,36	<b>GA</b>	10,988	2	5,494	2,572	,077
	Üniversite	429	3,50	1,48	<b>GI</b>	1294,537	606	2,136		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,32	1,40	<b>Toplam</b>	1305,525	608			
	Toplam	609	3,42	1,46						
Zihinsel Filtreleme	Lise ve altı	43	3,23	1,43	<b>GA</b>	10,838	2	5,419	2,544	,079
	Üniversite	429	3,61	1,48	<b>GI</b>	1291,067	606	2,130		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,35	1,38	<b>Toplam</b>	1301,905	608			
	Toplam	609	3,52	1,46						
Aşırı Genelleme	Lise ve altı	43	3,05	1,14	<b>GA</b>	8,659	2	4,329	1,954	,143
	Üniversite	429	3,39	1,51	<b>GI</b>	1342,686	606	2,216		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,16	1,49	<b>Toplam</b>	1351,345	608			
	Toplam	609	3,31	1,49						
Kişiselleştirme	Lise ve altı	43	3,03	1,32	<b>GA</b>	17,899	2	8,950	4,748	,009*
	Üniversite	429	3,25	1,42	<b>GI</b>	1142,385	606	1,885		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	2,84	1,20	<b>Toplam</b>	1160,284	608			
	Toplam	609	3,14	1,38						

**Tablo 4.7. (devamı)**

Zorunluluk İfadeleri	Lise ve altı	43	3,50	1,57	<b>GA</b>	5,168	2	2,584	1,254	,286
	Üniversite	429	3,69	1,41	<b>GI</b>	1249,175	606	2,061		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,49	1,45	<b>Toplam</b>	1254,343	608			
	Toplam	609	3,63	1,43						
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	Lise ve altı	43	3,12	1,47	<b>GA</b>	1,743	2	,871	,368	,693
	Üniversite	429	3,24	1,55	<b>GI</b>	1436,354	606	2,370		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,13	1,52	<b>Toplam</b>	1438,097	608			
	Toplam	609	3,21	1,53						
Kişiler Arası Sosyal	Lise ve altı	43	3,45	,87	<b>GA</b>	13,351	2	6,675	6,517	,002*
	Üniversite	429	3,74	1,03	<b>GI</b>	620,691	606	1,024		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,41	,97	<b>Toplam</b>	634,042	608			
	Toplam	609	3,64	1,02						
Kişisel Başarı	Lise ve altı	43	3,15	1,00	<b>GA</b>	2,697	2	1,349	1,122	,326
	Üniversite	429	3,33	1,10	<b>GI</b>	728,387	606	1,202		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,20	1,08	<b>Toplam</b>	731,084	608			
	Toplam	609	3,29	1,09						

**Tablo 4.7. (devamı)**

Bilişsel Çarpıtmalar	Lise ve altı	43	3,45	,87	<b>GA</b>	13,351	2	6,675	6,517	,002*
	Üniversite	429	3,74	1,03	<b>GI</b>	620,691	606	1,024		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	3,41	,97	<b>Toplam</b>	634,042	608			
	Toplam	609	3,64	1,02						
Evlilik Kaygısı	Lise ve altı	43	26,12	8,51	<b>GA</b>	193,217	2	96,608	1,386	,251
	Üniversite	429	26,63	8,35	<b>GI</b>	42231,496	606	69,689		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	25,27	8,29	<b>Toplam</b>	42424,713	608			
	Toplam	609	26,29	8,35						
Benlik Saygısı	Lise ve altı	43	17,53	6,42	<b>GA</b>	114,460	2	57,230	1,577	,207
	Üniversite	429	17,50	6,08	<b>GI</b>	21985,976	606	36,280		
	Yüksek Lisans ve üstü	137	18,54	5,70	<b>Toplam</b>	22100,437	608			
	Toplam	609	17,74	6,02						

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

\* $p < 0.05$

- *Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermeyen puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre İki Uçlu Biçiminde Düşünme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,161>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,725>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Etiketleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,077>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,079>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,143>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,286>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,693>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Kişisel Başarı Alt Boyut Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,326>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,251>0,05$ ). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,207>0,05$ ).

- *Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösteren puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Zihin Okuma Kategorisi Puanı Ortalaması, lise ve altı ile yüksek lisans ve üstü mezunlarının Zihin Okuma Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Felaketleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,010<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalaması, yüksek lisans ve üstü mezunlarının Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Kişiselleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,009<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Kişiselleştirme Kategorisi Puanı Ortalaması, yüksek lisans ve üstü mezunlarının Kişiselleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Kişiler Arası Sosyal Alt Boyut Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,002<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Kişiler Arası Sosyal Alt Boyut Puanı Ortalaması, yüksek lisans ve üstü mezunlarının Kişiler Arası Sosyal Alt Boyut Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Bilişsel arpıtmalar leği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,002<0,05$ ). Üniversite mezunlarının Bilişsel arpıtmalar leği Puanı Ortalaması, yüksek lisans ve üstü mezunlarının Bilişsel arpıtmalar leği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

“Katılımcıların evlilik kaygıları, romantik ilişkinin varlığı durumuna bağlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezinin tespiti için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.8.’de verilmiştir. Romantik ilişki durumu değişkeninde ölçülen 3 grup şu şekildedir: şu anda devam eden bir romantik ilişkim var (1), Geçmişte yaşadığım biten bir romantik ilişkim oldu (2), şimdiye kadar bir romantik ilişkim olmadı (3). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı leği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Analiz sonuçları doğrultusunda romantik ilişki durumu hipotezi doğrulanmıştır.

**Tablo 4.8. Romantik İlişki Durumu Değişkeni Tek Yönlü Varyans Analizi**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Zihin Okuma	Şu anda devam eden bir romantik ilişkim var (1)	117	4,34	1,21	<b>GA</b>	1,521	2	,761	,443	,643
	Geçmişte yaşadığım biten bir romantik ilişkim oldu(2)	165	4,29	1,28	<b>GI</b>	1041,401	606	1,718		
	Şimdiye kadar bir romantik ilişkim olmadı (3)	327	4,22	1,35	<b>Toplam</b>	1042,922	608			
	Toplam	609	4,26	1,30						
Felaketleştirme	1	117	3,43	1,36	<b>GA</b>	,250	2	,125	,065	,937
	2	165	3,40	1,37	<b>GI</b>	1159,490	606	1,913		
	3	327	3,38	1,39	<b>Toplam</b>	1159,740	608			
	Toplam	609	3,40	1,38						
İki Uçlu B biçiminde Düşünme	1	117	2,91	1,35	<b>GA</b>	4,918	2	2,459	1,125	,325
	2	165	3,18	1,54	<b>GI</b>	1324,806	606	2,186		
	3	327	3,09	1,48	<b>Toplam</b>	1329,724	608			
	Toplam	609	3,08	1,47						

**Tablo 4.8. (devamı)**

Duygudan Sonuca Ulaşma	1	117	3,48	1,25	<b>GA</b>	7,171	2	3,585	2,118	,121
	2	165	3,63	1,29	<b>GI</b>	1025,749	606	1,693		
	3	327	3,76	1,32	<b>Toplam</b>	1032,920	608			
	Toplam	609	3,67	1,30						
Etiketleme	1	117	3,09	1,42	<b>GA</b>	21,032	2	10,516	4,961	,007*
	2	165	3,35	1,53	<b>GI</b>	1284,493	606	2,120		
	3	327	3,57	1,42	<b>Toplam</b>	1305,525	608			
	Toplam	609	3,42	1,46						
Zihinsel Filtreleme	1	117	3,45	1,55	<b>GA</b>	1,231	2	,615	,287	,751
	2	165	3,49	1,43	<b>GI</b>	1300,674	606	2,146		
	3	327	3,56	1,44	<b>Toplam</b>	1301,905	608			
	Toplam	609	3,52	1,46						
Aşırı Genelleme	1	117	3,13	1,51	<b>GA</b>	8,973	2	4,487	2,025	,133
	2	165	3,48	1,52	<b>GI</b>	1342,372	606	2,215		
	3	327	3,28	1,46	<b>Toplam</b>	1351,345	608			
	Toplam	609	3,31	1,49						

**Tablo 4.8. (devamı)**

Kişiselleştirme	1	117	3,10	1,36	<b>GA</b>	1,823	2	,912	,477	,621
	2	165	3,07	1,33	<b>GI</b>	1158,461	606	1,912		
	3	327	3,19	1,41	<b>Toplam</b>	1160,284	608			
	Toplam	609	3,14	1,38						
Zorunluluk İfadeleri	1	117	3,49	1,39	<b>GA</b>	8,926	2	4,463	2,172	,115
	2	165	3,50	1,47	<b>GI</b>	1245,417	606	2,055		
	3	327	3,74	1,42	<b>Toplam</b>	1254,343	608			
	Toplam	609	3,63	1,43						
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	1	117	2,93	1,51	<b>GA</b>	13,604	2	6,802	2,894	,056
	2	165	3,17	1,56	<b>GI</b>	1424,493	606	2,351		
	3	327	3,32	1,52	<b>Toplam</b>	1438,097	608			
	Toplam	609	3,21	1,53						
Kişiler Arası Sosyal	1	117	3,54	1,02	<b>GA</b>	1,887	2	,944	,905	,405
	2	165	3,70	,98	<b>GI</b>	632,155	606	1,043		
	3	327	3,64	1,03	<b>Toplam</b>	634,042	608			
	Toplam	609	3,64	1,02						

**Tablo 4.8. (devamı)**

Kişisel Başarı	1	117	3,14	1,01	<b>GA</b>	6,229	2	3,115	2,604	,075
	2	165	3,21	1,12	<b>GI</b>	724,854	606	1,196		
	3	327	3,38	1,10	<b>Toplam</b>	731,084	608			
	<b>Toplam</b>	609	3,29	1,0						
Bilişsel Çarpıtmalar	1	117	3,54	1,02	<b>GA</b>	1,887	2	,944	,905	,405
	2	165	3,70	,98	<b>GI</b>	632,155	606	1,043		
	3	327	3,64	1,03	<b>Toplam</b>	634,042	608			
	<b>Toplam</b>	609	3,64	1,02						
Evlilik Kaygısı	1	117	22,56	8,20	<b>GA</b>	2043,255	2	1021,628	15,331	,000*
	2	165	26,79	8,40	<b>GI</b>	40381,457	606	66,636		
	3	327	27,36	8,02	<b>Toplam</b>	42424,713	608			
	<b>Toplam</b>	609	26,28	8,35						
Benlik Saygısı	1	117	19,18	5,95	<b>GA</b>	385,406	2	192,703	5,378	,005*
	2	165	17,95	5,92	<b>GI</b>	21715,031	606	35,833		
	3	327	17,10	6,02	<b>Toplam</b>	22100,437	608			
	<b>Toplam</b>	609	17,73	6,02						

1= Şu anda devam eden bir romantik ilişkim var, 2=Geçmişte yaşadığım biten bir romantik ilişkim oldu, 3= Şimdiye kadar bir romantik ilişkim olmadı, Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği. \*p<0.05

- *Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermeyen puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,643>0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Felaketleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,937<0,05$ ).

Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,325>0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,121<0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,751<0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,133<0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Kişiselleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,621>0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,115<0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,056<0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Sosyal Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,405<0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Kişisel Başarı Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,075<0,05$ ). Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,405<0,05$ ).

- *Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösteren puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Etiketleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,007<0,05$ ). Şimdiye kadar romantik ilişkisi olmayanların Etiketleme Kategorisi Puanı Ortalaması, şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olanların Etiketleme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Geçmişte yaşadığı biten bir romantik ilişkisi olanların Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı Ortalaması, şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olanların Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Şimdiye kadar romantik ilişkisi olmayanların Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı Ortalaması, şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olanların Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,005<0,05$ ). Şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olanların Benlik Saygısı Ölçeği Puanı Ortalamasının, şimdiye kadar romantik ilişkisi olmayanların Benlik Saygısı Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.9.'da romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,400>0,05$ ).

**Tablo 4.9. Olumsuz Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Zihin Okuma	Evet	257	4,36	1,27	1,684	607	,093
	Hayır	352	4,18	1,33			
Felaketleştirme	Evet	257	3,55	1,43	2,330	607	,019*
	Hayır	352	3,28	1,33			
İki Uçlu Biçiminde Düşünme	Evet	257	3,21	1,55	1,770	607	,077
	Hayır	352	2,99	1,41			
Duygudan Sonuca Ulaşma	Evet	257	3,74	1,33	1,115	607	,265
	Hayır	352	3,62	1,28			
Etiketleme	Evet	257	3,40	1,56	-,224	607	,822
	Hayır	352	3,43	1,38			
Zihinsel Filtreleme	Evet	257	3,61	1,50	1,256	607	,210
	Hayır	352	3,46	1,43			
Aşırı Genelleme	Evet	257	3,52	1,53	3,033	607	,003*
	Hayır	352	3,15	1,44			
Kişiselleştirme	Evet	257	3,22	1,42	1,299	607	,194
	Hayır	352	3,08	1,34			
Zorunluluk İfadeleri	Evet	257	3,66	1,47	,491	607	,623
	Hayır	352	3,60	1,41			
Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma	Evet	257	3,22	1,61	,266	607	,791
	Hayır	352	3,19	1,48			
Kişiler Arası Sosyal	Evet	257	3,79	1,03	3,163	607	,002*
	Hayır	352	3,53	1,00			
Kişisel Başarı	Evet	257	3,31	1,15	,421	607	,674
	Hayır	352	3,27	1,05			
Bilişsel Çarpıtmalar	Evet	257	3,79	1,03	3,163	607	,002*
	Hayır	352	3,53	1,00			
Evlilik Kaygısı	Evet	257	25,95	8,78	-,843	607	,400
	Hayır	352	26,53	8,02			
Benlik Saygısı	Evet	257	17,67	6,12	-,205	607	,838
	Hayır	352	17,77	5,96			

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, Başarı= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Alt Boyutu, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

\* $p < 0,05$

- *Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermeyen puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Zihin Okuma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,093>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,077>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,265>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Etiketleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,819>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Zihinsel Filtreleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,210>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Kişiselleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,194>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Zorunluluk İfadeleri Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,623>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,791>0,05$ ). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Kişisel Başarı Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,674>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Evlilik Kaygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,400>0,05$ ). Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $p=,838>0,05$ ).

- *Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösteren puanlar aşağıda yer almaktadır:*

Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Felaketleştirme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,019<0,05$ ). Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşayanların Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalaması, Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşamayanların Felaketleştirme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,003<0,05$ ). Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşayanların Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı Ortalamasının, Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşamayanların Aşırı Genelleme Kategorisi Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Sosyal Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,002<0,05$ ). Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşayanların Sosyal Alt Boyutu Puanı Ortalaması, Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşamayanların Sosyal Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkide olumsuz deneyim değişkeni gruplarına göre Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,002<0,05$ ). Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşayanların Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı Ortalamasının, Romantik ilişkisinde olumsuz deneyim yaşamayanların Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir.

### **4.3. Korelasyon Analizi**

Çalışmada kullanılan ölçek, alt ölçek ve kategori puanları ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson ve

spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan analizlerle dört hipotez test edilmiştir. Bu hipotezler şunlardır:

“H1b: Katılımcıların evlilik kaygıları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde korelasyon bulunmakta, katılımcıların yaşı arttıkça evlilik kaygıları artmaktadır.”; “H2: Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları arttıkça, evlilik kaygı düzeyleri de artmaktadır.”; “H3: Bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon vardır. Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları arttıkça benlik saygısı puanları azalacaktır.” ve “H4: Evlilik kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyonel ilişki bulunduğu öngörülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bekâr kadınlarda evlilik kaygısı puanlarının anlamlı ölçüde düşük çıkacağı beklenmektedir.” Yapılan analizler neticesinde H1b hipotezi doğrulanmamış; H2, H3 ve H4 hipotezleri doğrulanmıştır.

Analizler  $\alpha=0,05$  seviyesinde uygulanmıştır. Korelasyon analizleri genel katılımcılar ve bekâr kadın katılımcılar olarak iki farklı tabloda incelenmektedir.

**Tablo 4.10. Korelasyon Analizi (Genel)**

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>ZihinO.(1)</b>	-																
<b>Felaket (2)</b>	,524**	-															
<b>İkiUçlu(3)</b>	,291**	,405**	-														
<b>Duygu(4)</b>	,452**	,497**	,406**	-													
<b>Etiket(5)</b>	,387**	,433**	,333**	,553**	-												
<b>Zihin. F(6)</b>	,432**	,446**	,377**	,526**	,562**	-											
<b>Aşırı G. (7)</b>	,386**	,544**	,364**	,494**	,573**	,554**	-										
<b>Kişisel. (8)</b>	,386**	,544**	,364**	,494**	,573**	,554**	,386**	-									
<b>Zorunlu(9)</b>	,253**	,334**	,370**	,451**	,466**	,451**	,419**	,436**	-								
<b>OlumluA (10)</b>	,288**	,284**	,278**	,473**	,455**	,475**	,475**	,393**	,448**	-							
<b>Sosyal(11)</b>	,634**	,682**	,531**	,707**	,697**	,716**	,728**	,682**	,598**	,603**	-						
<b>Başarı(12)</b>	,543**	,645**	,591**	,721**	,723**	,715**	,715**	,678**	,651**	,641**	,776**	-					
<b>Bil.Çarp. (13)</b>	,634**	,682**	,531**	,707**	,697**	,716**	,728**	,682**	,598**	,603**	1,000**	,776**	-				
<b>Evl.Kay. (14)</b>	,225**	,254**	,223**	,231**	,289**	,225**	,317**	,211**	,246**	,290**	,308**	,369**	,308**	-			
<b>Ben. Say. (15)</b>	-,254**	-,342**	-,240**	-,441**	-,473**	-,391**	-,424**	-,389**	-,414**	-,516**	-,504**	-,544**	-,504**	-,366**	-		

**Tablo 4.10. (devamı)**

<b>Yaş(16)</b>	-,098*	-,117**	,008	-,064	-,115**	-,103*	-,062	-,094**	-,124**	-,078	-,145**	-,086*	-,145**	-,003	,102*	-
	,016	,004	,844	,117	,005	,011	,125	,021	,002	,055	,000	,034	,000	,943	,012	
<b>Gelir(17)</b>	-,072	-,090*	-,027	-,078	-,025	-,064	-,016	-,075	-,081	-,048	-,070	-,087*	-,070	-,019	,105*	,523**
	,101	,041	,534	,078	,576	,146	,722	,090	,064	,279	,114	,047	,114	,662	,016	,000

1= Zihin Okuma, 2= Felaketleştirme, 3= İki Uçlu Biçimde Düşünme, 4=Duygudan Sonuca Ulaşma, 5=Etiketleme, (6)Zihinsel Filtreleme, 7= Aşırı Genelleme, 8=Kişiselleştirme, 9= Zorunluluk İfadeleri 10=Olumluyu Azımsama, 11= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, 12= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Boyutu, 13= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, 14= Evlilik Kaygısı Ölçeği, 15= Benlik Saygısı Ölçeği, 16= Yaş, 17= Aylık Gelir

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

- Genel katılımcıların evlilik kaygısı ile diğer değişkenlerin ilişkisi aşağıda yer almaktadır:

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Zihin Okuma Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,225$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Felaketleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,254$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,223$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,231$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Etiketleme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,289$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Zihinsel Filtreleme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,225$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Aşırı Genelleme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,317$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Kişiselleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,211$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Zorunluluk İfadeleri Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,246$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,290$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Sosyal Alt Boyutu arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,308$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Kişisel Başarı Alt Boyutu arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,369$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,308$ ;  $p=,000$ ). Sonuç olarak Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, alt boyutları ve alt kategorileri arasında %99 güvenle pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,366$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile yaş arasında anlamlı bir ilişki gözükmemektedir ( $r=,003$ ;  $p=,943$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile aylık gelir arasında anlamlı bir ilişki gözükmemektedir ( $r=,019$ ;  $p=,662$ ).

- *Genel katılımcıların benlik saygısı ile diğer değişkenlerin ilişkisi aşağıda yer almaktadır:*

Benlik Saygısı Ölçeği ile Zihin Okuma Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,254$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Felaketleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,342$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,240$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,441$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Etiketleme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,473$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Zihinsel Filtreleme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,391$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Aşırı Genelleme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,424$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Felaketleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,389$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Kişiselleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,414$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Zorunluluk İfadeleri Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,516$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,504$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Sosyal Alt Boyutu arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,544$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Kişisel Başarı Alt Boyutu arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,504$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,366$ ;  $p=,000$ ). Sonuç olarak Benlik Saygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, alt boyutları ve alt kategorileri arasında %99 güvenle negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Benlik Saygısı Ölçeği ile yaş arasında %95 güvenle pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,102$ ;  $p=,012$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile aylık gelir arasında %95 güvenle pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,105$ ;  $p=,016$ ).



**Tablo 4.11. Korelasyon Analizi (Kadın)**

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ZihinO.(1)	-																
Felaket (2)	,542**	-															
İkiUçlu(3)	,315**	,410**	-														
Duygu(4)	,465**	,477**	,414**	-													
Etiket(5)	,416**	,423**	,341**	,549**	-												
Zihin. F(6)	,476**	,453**	,397**	,521**	,555**	-											
Aşırı G. (7)	,414**	,552**	,372**	,477**	,565**	,541**	-										
Kişisel. (8)	,441**	,506**	,358**	,502**	,522**	,484**	,541**	-									
Zorunlu(9)	,277**	,345**	,384**	,470**	,492**	,472**	,424**	,464**	-								
OlumluA (10)	,311**	,305**	,287**	,496**	,468**	,480**	,485**	,405**	,438**	-							
Sosyal(11)	,649**	,680**	,541**	,702**	,704**	,718**	,727**	,692**	,614**	,614**	-						
Başarı(12)	,575**	,646**	,599**	,716**	,720**	,720**	,713**	,695**	,658**	,649**	,776**	-					
Bil.Çarp. (13)	,649**	,680**	,541**	,702**	,704**	,718**	,727**	,692**	,614**	,614**	,649**	,680**	-				
Evl.Kay. (14)	,250**	,258**	,221**	,234**	,277**	,239**	,306**	,216**	,240**	,299**	,317**	,361**	,317**	-			

**Tablo 4.11. (devamı)**

<b>Ben. Say.</b>	-.285**	-.348**	-.268**	-.438**	-.469**	-.400**	-.419**	-.400**	-.423**	-.537**	-.519**	-.548**	-.519**	-.347**	-	
<b>(15)</b>																
<b>Yaş(16)</b>	-.109*	-.129*	,002	-.070	-.123*	-.120*	-.068	-.103*	-.113*	-.063	-.149*	-.093*	-.149*	-.022	,069	-
	,012	,003	,957	,109	,005	,006	,117	,017	,009	,150	,001	,031	,001	,609	,111	
<b>Gelir(17)</b>	-.090	-.096*	-.027	-.076	-.001	-.042	,018	-.047	-.037	-.011	-.048	-.065	-.048	,001	,090	,529**
	,056	,042	,574	,110	,982	,374	,712	,319	,437	,821	,314	,172	,314	,990	,057	,000

1= Zihin Okuma, 2= Felaketleştirme, 3= İki Uçlu Biçiminde Düşünme, 4=Duygudan Sonuca Ulaşma, 5=Etiketleme, (6)Zihinsel Filtreleme, 7= Aşırı Genelleme, 8=Kişiselleştirme, 9= Zorunluluk İfadeleri 10=Olumluyu Azımsama, 11= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Sosyal Alt Boyutu, 12= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Kişisel) Başarı Boyutu, 13= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, 14= Evlilik Kaygısı Ölçeği, 15= Benlik Saygısı Ölçeği, 16= Yaş, 17= Aylık Gelir

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

- *(Bekâr) kadın katılımcıların evlilik kaygısı ile diğer değişkenlerin ilişkisi aşağıda yer almaktadır:*

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Zihin Okuma Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,250$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Felaketleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,258$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,221$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,234$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Etiketleme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,277$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Zihinsel Filtreleme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,239$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Aşırı Genelleme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,306$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Kişiselleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,216$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Zorunluluk İfadeleri Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,240$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,299$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Sosyal Alt Boyutu arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,317$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Kişisel Başarı Alt Boyutu arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,361$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,317$ ;  $p=,000$ ). Sonuç olarak Bekâr kadın katılımcıların puanları açısından; Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, alt boyutları ve alt kategorileri arasında %99 güvenle pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Evlilik Kaygısı Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,347$ ;  $p=,000$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile

yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=-,022$ ;  $p=,609$ ). Evlilik Kaygısı Ölçeği ile aylık gelir arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=,001$ ;  $p=,990$ ).

- *(Bekâr) kadın katılımcıların benlik saygısı ile diğer değişkenlerin ilişkisi aşağıda yer almaktadır:*

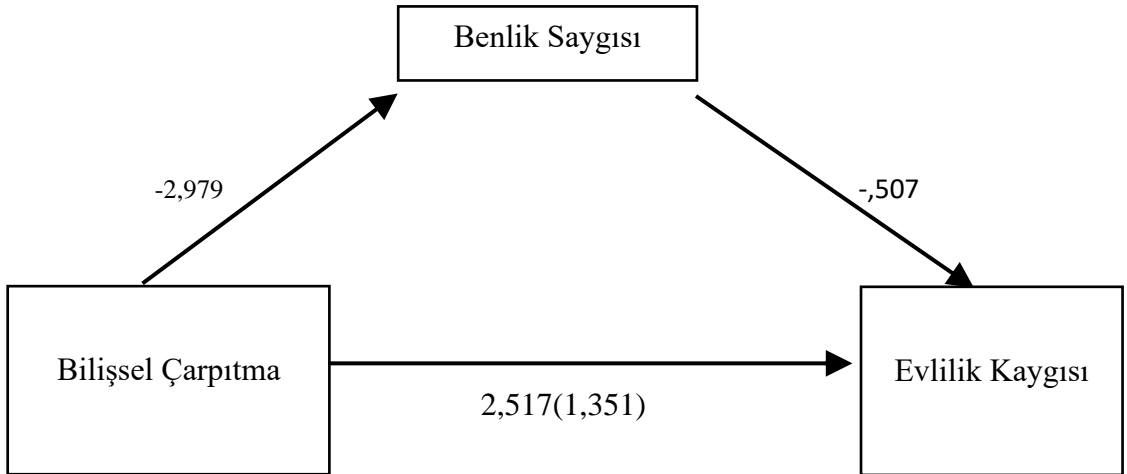
Benlik Saygısı Ölçeği ile Zihin Okuma Kategorisi Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,285$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Felaketleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,348$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile İki Uçlu Biçimde Düşünme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,268$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Duygudan Sonuca Ulaşma Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,438$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Etiketleme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,469$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Zihinsel Filtreleme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,400$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Aşırı Genelleme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,419$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Felaketleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,400$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Kişiselleştirme Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,423$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Zorunluluk İfadeleri Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,537$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma Kategorisi arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,519$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Sosyal Alt Boyutu arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,548$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Kişisel Başarı Alt Boyutu arasında %99 güvenle negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,519$ ;  $p=,000$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,347$ ;  $p=,000$ ). Sonuç olarak bekâr kadın katılımcıların puanları açısından; Benlik Saygısı Ölçeği ile Bilişsel Çarpıtmalar

Ölçeği, alt boyutları ve alt kategorileri arasında %99 güvenle negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Benlik Saygısı Ölçeği ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=,069$ ;  $p=,111$ ). Benlik Saygısı Ölçeği ile aylık gelir arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=,090$ ;  $p=,057$ ).

#### 4.4. Aracı Değişken Analizi

Araştırmanın son hipotezi olan “Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün varlığı”na ilişkin hipotez doğrultusunda Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen bootstrap yöntemi doğrultusunda aracı değişken analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre aracılık hipotezi doğrulanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı değişken modeli genel katılımcılar için Şekil 4.1.’de bekâr kadın katılımcılar için Şekil 4.2.’de gösterilmektedir. Aracı değişken analizine dair kullanılan bootstrap tekniğini temel alan regresyon analizi sonuçları genel katılımcılar açısından Tablo 4.12- 4.13.’de ve kadın katılımcılar açısından 4.14 ve 4.15.’de verilmektedir.



Şekil 4.1. Aracı Değişken Analizi Modeli (Genel)

Tablo 4.12. incelendiğinde model 1’de Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin, erkek ve kadın katılımcıların Benlik Saygısı ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Bilişsel Çarpıtma ölçeği, Benlik Saygısı ölçeğinin %25,5’ini açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtma ölçeğindeki 1 birimlik artış, Benlik Saygısı ölçeğinde -2,979 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-2,979$ ).

Model 2’de Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin, Evlilik Kaygısı ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Bilişsel Çarpıtma ölçeği, Evlilik Kaygısı ölçeğinin %9,5’ini açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtma ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 2,517 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=2,517$ ).

Model 3’de Benlik Saygısı ölçeğinin, Evlilik Kaygısı ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Benlik Saygısı ölçeği, Evlilik Kaygısı ölçeğinin %13,4’ünü açıklamaktadır. Benlik Saygısı ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 0,507 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,507$ ).

Model 4’de Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği ve Benlik Saygısı ölçeğinin Evlilik Kaygısı ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Bilişsel Çarpıtma ölçeği ve Benlik Saygısı ölçeği, Evlilik Kaygısı ölçeğinin %15,4’ünü açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 1,351 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=1,351$ ). Benlik Saygısı ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 0,392 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,392$ ).

**Tablo 4.12. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu**

Regresyon Modelleri	Değişkenler	$\beta$	Standart Hata	$t$	$p$	$F$	$R^2$
1	Bilişsel Çarpıtma→Benlik Saygısı	-2,979	,207	-14,396	,000	207,233	,255
2	Bilişsel Çarpıtma→Evlilik Kaygısı	2,517	,316	7,768	,000	63,481	,095
3	Benlik Saygısı →Evlilik Kaygısı	-,507	,052	-9,687	,000	93,844	,134
4	Bilişsel Çarpıtma→Evlilik Kaygısı	1,351	,354	3,816	,001	55,252	,154
	Benlik Saygısı →Evlilik Kaygısı	-,392	,060	-6,532	,000		

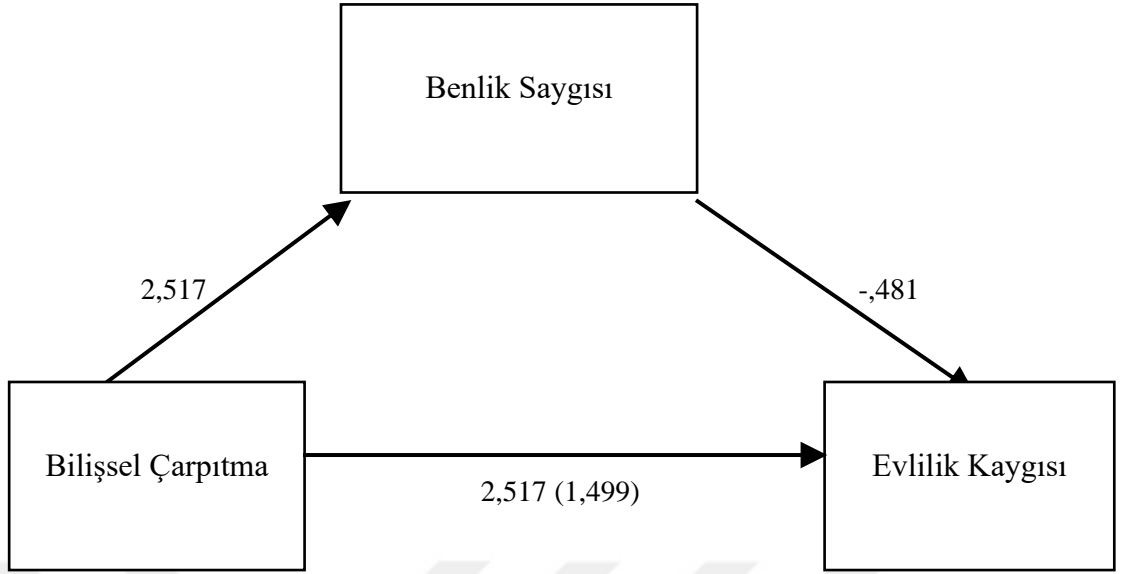
Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin, Evlilik Kaygısı ölçeği üzerindeki etkisinde Benlik Saygısı ölçeğinin kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.13. Aracılık Benlik Saygısının İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları**

Bilişsel Çarpıtma →Evlilik Kaygısı (Benlik Saygısı Ölçeğinin Aracılık Rolü)	$\beta$	Standart Hata	$p$	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	1,351	,3539	,0001	,6556	2,0458
Dolaylı Etki	,1426	,0252	-	,0938	,1936
Toplam Etki	2,5170	,3159	,0000	1,8966	3,1374

Tablo 4.13. incelendiğinde Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin Evlilik Kaygısı ölçeği üzerindeki etkisinde Benlik Saygısı Ölçeğinin orta düzeyde aracılık etkisinin olduğu görülmektedir ( $p<,05$ ).



**Şekil 4.2. Kadın Katılımcılar için Aracı Değişken Analizi Modeli**

Tablo 4.14. incelendiğinde model 1’de Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin, kadın katılımcıların Benlik Saygısı ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Bilişsel Çarpıtma ölçeği, Benlik Saygısı ölçeğinin %26,9’unu açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtma ölçeğindeki 1 birimlik artış, Benlik Saygısı ölçeğinde -3,000 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-3,000$ ).

Model 2’de Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin, Evlilik Kaygısı ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Bilişsel Çarpıtma ölçeği, Evlilik Kaygısı ölçeğinin %9,5’ini açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtma ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 2,517 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=2,517$ ).

Model 3’de Benlik Saygısı ölçeğinin, Evlilik Kaygısı ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Benlik Saygısı ölçeği, Evlilik Kaygısı ölçeğinin %12’sini açıklamaktadır. Benlik Saygısı ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 0,481 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,481$ ).

Model 4’de Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği ve Benlik Saygısı ölçeğinin Evlilik Kaygısı ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000<,05$ ). Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği ve Benlik Saygısı ölçeği, Evlilik Kaygısı ölçeğinin %14,6’sını açıklamaktadır. Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 1,499 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=1,499$ ). Benlik Saygısı ölçeğindeki 1 birimlik artış, Evlilik Kaygısı ölçeğinde 0,347 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,347$ ).

Tablo 4.15. incelendiğinde Bilişsel Çarpıtma ölçeğinin, Evlilik Kaygısı ölçeği üzerindeki etkisinde Benlik Saygısı Ölçeğinin orta düzeyde aracılık etkisi olduğu görülmektedir ( $p<,05$ ).



**Tablo 4.14. Kadın Katılımcılar için Aracı Değişken Analizi**  
**Model Katsayıları Tablosu**

Regresyon Modelleri	Değişkenler	$\beta$	Standart Hata	$t$	$p$	$F$	$R^2$
1	Bilişsel						
	Çarpıtma→Benlik Saygısı	-3,000	,215	-13,948	,000	194,542	,269
2	Bilişsel						
	Çarpıtma→Evlilik Kaygısı	2,517	,316	7,768	,000	63,481	,095
3	Benlik Saygısı						
	→Evlilik Kaygısı	-,481	,057	-8,508	,000	72,389	,120
4	Bilişsel						
	Çarpıtma→Evlilik Kaygısı	1,499	,377	3,975	,001		
	Benlik Saygısı					45,105	,146
	→Evlilik Kaygısı	-,347	,065	-5,315	,000		

Bilişsel Çarpıtmalar= Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Evlilik Kaygısı= Evlilik Kaygısı Ölçeği, Benlik Saygısı= Benlik Saygısı Ölçeği

**Tablo 4.15. Kadın Katılımcılar için Aracılık Benlik Saygısının İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları**

Bilişsel Çarpıtma →Evlilik Kaygısı (Benlik Saygısı Ölçeğinin Aracılık Rolü)	$\beta$	Standart Hata	$p$	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	1,4993	,3772	,0001	,7528	2,2403
Dolaylı Etki	,1296	,0274	-	,0763	,1844
Toplam Etki	2,5390	,3308	,0000	1,8892	3,1887

Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğinin Evlilik Kaygısı ölçeği üzerindeki etkisinde Benlik Saygısı ölçeğinin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, bir önceki bölümde ortaya konulan bulguların daha önceki yapılan çalışmalar ile tartışılması, öneriler ve bu çalışmanın sınırlılıkları ile sonuç bölümü yer almaktadır.

Bu çalışmanın amacı, bekâr kadınlardaki bilişsel çarpıtmaların, benlik saygısı ve evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, evlilik kaygısında hangi bilişsel çarpıtma kategorilerinin daha belirleyici olduğu ve benlik saygısının bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığı da değerlendirilmiştir. Bu çalışma, bekâr kadınların kendilerine bakış açılarını ve evliliğe yönelik kaygılarını değerlendirmeyi amaçlamıştır.

#### **5.1. Demografik Değişkenler Açısından Bilişsel Çarpıtmalar, Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı**

Araştırmanın “Katılımcıların evlilik kaygıları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kadınların evlilik kaygı düzeyleri erkeklere göre daha fazladır.” hipotezi araştırma sonuçlarıca desteklenmemiştir. Araştırmada kadınların evlilik kaygısı ortalamaları ile erkeklerin evlilik kaygısı ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Bu sonucun arkasında erkek katılımcıların sayısının kadın katılımcılara oranla az olması ve genel erkek kitlesini yansıtmaması olabilir. Literatürde evlilik kaygısının cinsiyet açısından farklılaşmasına yönelik değişik sonuçlar bulunmuştur. Öz (2022) bekâr bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile evliliğe yüklenen anlam, psikolojik esneklik ve toplumsal cinsiyet rol tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği ve 351 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, kadınların evlilik kaygısı düzeylerini, erkeklere nispetle daha yüksek bulmuştur. Aynı şekilde, Sezer’in (2019) evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluğu araştırdığı çalışmasında, yaşları 17-38 aralığında olan 223’ü kadın, 167’si erkek,

toplam 390 üniversite öğrencisinin verdiği yanıtlar sonucunda, kadınların evlilik kaygısı düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bununla beraber bu araştırmanın sonucuyla uyumluluk gösteren evlilik kaygısının cinsiyet açısından farklılaşmadığı çalışmalar da bulunmuştur. Akın'ın (2022) evlilik kaygısı ile mental hastalık riski ve yaşam kalitesini araştırdığı, 166'sı kadın, 74'ü erkek olmak üzere toplamda 240 yetişkinle yüz yüze yürüttüğü çalışmada, evlilik kaygısı ile cinsiyet arasında ilişki olmadığını bulmuştur. Evliliğe yüklenen anlam ve evlilik beklentileri ile ilişkinin araştırıldığı Güler'in (2021) nicel çalışmasında da yaşları 18-25 arasında değişkenlik gösteren 132 erkek ve 322 kadın toplam 454 katılımcının evlilik kaygılarının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Gelecekteki araştırmalarda erkek ve kadın katılımcıların homojen dağıldığı bir örnekleme bu bulguların test edilip karşılaştırılması bu sonuçlara daha net bir bakış açısı kazandıracaktır. Farklı sosyodemografik etkenlerin sonucu farklılaştıracağına dair literatürde bulgular mevcuttur. Örneğin; evlilik kaygısının, cinsel benlik şeması, bağlanma stilleri ve beden algısı ile aralarındaki ilişkiyi araştırdığı Kestir'in (2021) nicel çalışmasında, 18-40 yaş aralığındaki 625 kadın ve 423 erkek toplamda 1048 birey yer almıştır. Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişki yaşayan kadın ve erkeklerde de evlilik kaygısı düzeylerinin farklılaşmadığı fakat romantik ilişkisi bulunmayan kadınların evlilik kaygılarının erkeklere oranla çok daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kestir, 2021).

Bu çalışmanın bulgularına göre cinsiyet değişkeni gruplarına göre bilişsel çarpıtmalar anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Literatürde bilişsel çarpıtmalar ve kaygı hakkında yapılan klinik çalışmalarda genellikle cinsiyete yönelik analiz yapılmamış daha çok gruplar arası karşılaştırma ya da müdahale programlarının etkinliği araştırılmıştır. Örneğin Özdel ve arkadaşlarının (2014) prospektif vaka kontrol çalışması olarak tasarladıkları araştırmalarında, vaka grubu (depresif bozukluk tanısı almış 100 yetişkin) ve kontrol grubunu (depresyon tanısı olmayan sağlıklı 225 yetişkin) karşılaştırmışlardır. Cinsiyete yönelik bir karşılaştırma yapılmamıştır.

Bu çalışmada, kadınların bilişsel çarpıtmalarının, erkeklerin bilişsel çarpıtmalarından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları ise Bilişsel Davranışçı Kuram açısından, kadınların kaygı durumunu açıklamada önemli bir rol oynayabilir. Bilişsel çarpıtma türlerinden zihin okuma ve iki uçlu biçiminde

düşünme cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Diğer bilişsel çarpıtma türleri ve alt boyutları ise cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kadınların felaketleştirme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma sosyal alt boyutu, (kişisel) başarı alt boyutu puanlarının erkeklere oranla anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmüştür. Pek çok bilişsel çarpıtma türünün hem kişisel hem kişilerarası boyutta kadınlarda daha fazla görülmesi bu konunun kadınlar özelinde çalışılmasının önemini vurgular nitelikte olduğu düşünülmektedir. Kaygı ve depresyon gibi pek çok psikopatolojiye yol açabilen bilişsel çarpıtmalar (Beck, 2021) hakkında kadınlara yönelik Bilişsel Davranışçı bağlamda bireysel ve grup müdahale programları geliştirilmesinde, bu bulguların yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Erkeklerin benlik saygısının, kadınların benlik saygısından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur. Kadınların benlik saygısının erkeklere oranla anlamlı düzeyde düşük olduğunu destekleyen çalışmalar vardır. Zuckerman ve arkadaşlarının (2016) kadınlar ve erkeklerin benlik saygılarının araştırıldığı 1148 çalışmayı derleyen meta-analiz çalışmasının bulgularına göre, erkeklerin benlik saygısı kadınlara oranla daha yüksektir ve pek çok çalışma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu araştırmanın bulguları kadınların bilişsel çarpıtmaları ve benlik saygıları hakkında daha detaylı çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermiştir. Düşük benlik saygısı, genç kadınlarda sosyal bir sorun olabilir ve çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, düşük benlik saygısıyla ilgili müdahalelerin oluşturulması ve uygulanması önemlidir (Cribb ve Haase, 2015; Emler, 2002).

Araştırmanın “katılımcıların evlilik kaygıları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde korelasyon bulunmakta, katılımcıların yaşı arttıkça evlilik kaygıları artmaktadır.” hipotezi araştırma sonuçlarıncı desteklenmemiştir. Hem genelde hem de bekâr kadınlar özelinde yapılan analizlerde evlilik kaygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş grupları 18-24, 25-29, 30 ve üzeri şeklinde gruplanmış ve hiçbir gelişim basamağında evlilik kaygısı ile yaş arasında ilişki bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuç hipotezi desteklemese de literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur. Güler’in (2021) yaşları 18-25 arasında 132’si erkek ve 322’si kadın 454 katılımcının evliliğe

yüklenen anlam ve evlilik beklentileri ilişkisinin araştırıldığı nicel çalışmada yaş ile evlilik kaygısının arasında ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde, evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluğu araştırdığı, 390 üniversite öğrencisinin katıldığı, Sezer'in (2019) çalışmasında, yaşın evlilik kaygısının bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bunların aksine Kestir'in (2021) 18-40 yaş aralığındaki 1048 birey ile gerçekleştirdiği nicel çalışmada, yaşın evlilik kaygısını yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Özetle, literatürde yaşın evlilik kaygısını etkilemediği (Güler, 2021; Sezer, 2019) çalışmalarla birlikte aralarında etkinin saptandığı bulgular da mevcuttur (Kestir, 2021).

Araştırmanın “katılımcıların evlilik kaygıları, gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır; bekâr kadınların evlilik kaygıları ile gelir düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır; gelir düzeyleri arttıkça evlilik kaygıları azalmaktadır” hipotezi araştırma sonuçlarıncı desteklenmemiştir. Hem genelde hem de bekâr kadınlar özelinde yapılan analizlerde hem evlilik kaygısı hem de bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuç hipotezi desteklemese de literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur. Gelir durumu düşüklüğünün kaygıyı yordadığına ilişkin pek çok araştırma bulgusuna (Mwinyi vd., 2017; Cheng vd., 2015) rağmen gelir durumunun evlilik kaygısını etkilemediği yönünde araştırma sonuçlarına da, Akın'ın (2022) evlilik kaygısı ile ruhsal hastalık riski ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği 240 kişilik çalışmasında ulaşılmaktadır (Akın, 2022).

Bu çalışmada yaş ve gelir durumu ile ilgili hipotezlerinin doğrulanmaması diğer sosyodemografik özelliklerin etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, Kestir (2021)'in çalışmasının bulgularına göre evlilik kaygısının önemli yordayıcılarından birinin ebeveyn ile kurulan bağlanma şekli olduğu tespit edilmiştir. Akın (2022) da evlilik kaygısının, sigara kullanımına, babanın hayatta olma durumuna göre farklılaştığını bulmuştur. İlerideki çalışmalarda konu ile ilgili daha ayrıntılı sosyodemografik soruların test edilmesi konuyu aydınlatmada yardımcı olacaktır.

Araştırmanın “Katılımcıların evlilik kaygıları, eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.” hipotezi araştırma sonuçlarıncı desteklenmemiştir. Literatürde bu sonuçla uyumlu olan eğitim durumunun evlilik kaygısını etkilemediğine ilişkin

bulgular (Sönmez, 2022) ile birlikte etkilediğine ilişkin bir sonuç da bulunmuştur (Akın, 2022). Evlilik kaygısı ile yaşam kalitesi ve ruhsal hastalık riski arasındaki bağlantıyı araştırdığı 240 kişilik çalışmasında Akın (2022), ortaokul mezunu olan kişilerden üniversite mezunu olan kişilere kadar evlilik kaygısı düzeyinin nispeten azaldığını, sonrasında ise arttığını bulmuştur. Bu hipotezin araştırma sonuçlarınınca doğrulanmaması katılımcıların homojen olarak dağılmamasından kaynaklanıyor olabilir. Homojen dağılmış katılımcılarla daha farklı sonuçlar beklenilebilir. Ayrıca eğitim durumuna göre bilişsel çarpıtmalar anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarının, yüksek lisans ve üstü mezunlara kıyasla anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum üniversiteden sonraya dair yaşanan belirsizlik durumundan (Bozkur, Kıran, ve Cengiz, 2020) kaynaklanan duygudurum ile ilgili olabilir, yüksek lisans yapmak bu belirsizlik durumunu kısmen azaltıyor olabilir.

Araştırmanın “katılımcıların evlilik kaygıları, romantik ilişkinin varlığı durumuna bağlı olarak farklılaşmaktadır” hipotezi araştırma sonuçlarınınca desteklenmiştir. Romantik ilişki durumu değişkeni gruplarına göre evlilik kaygısı anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Geçmişte yaşanmış, bitmiş bir romantik ilişkisi olanların evlilik kaygısının, şu anda bir romantik ilişkisi olanların evlilik kaygısına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Hiç romantik ilişkisi olmayanların evlilik kaygısının ise, şu anda bir romantik ilişkisi olanların evlilik kaygısından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak hâlihazırda bir romantik ilişki yaşamakta olanların evliğe ilişkin kaygılarının daha az olduğu söylenebilir. Aynı şekilde şu anda romantik ilişkisi olanların benlik saygısı da anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Literatürdeki bulgular ile bu araştırmanın sonucu tutarlıdır. Öz (2022) 351 kişi ile gerçekleştirdiği, evlilik kaygısı ile psikolojik esneklik ve evliliğe yüklenen pozitif anlam arasında negatif yönlü korelasyon bulduğu çalışmasında romantik ilişkisi olan bireylerde, olmayanlara göre evlilik kaygısı düzeylerinin çok daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular, evlilik öncesi danışmanlıklarda daha önce hiç ilişki yaşamamış bireylerin evliliğe dair kaygılarını anlamada ve önleyici çalışmalarda yol gösterici olabilir.

Romantik ilişki durumunun varlığına ek olarak romantik ilişkide olumsuz deneyim durumu da test edilmiş ve evlilik kaygısının olumsuz deneyime göre anlamlı bir

şekilde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgunun aksine Payat'ın (2021) 300 bekâr katılımcı ile yaptığı çalışmada evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki bağlantının ilişkilerle ilgili olumsuz bir anı varlığına göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılığın nedeninin direk evlilik kaygısı yerine mutluluk korkusu ile arasındaki ilişkinin test edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Romantik ilişkide olumsuz deneyim yaşayanlar, yaşamayanlara göre felaketleştirme, aşırı genelleme, sosyal alt boyutu, bilişsel çarpıtmalarda daha yüksek puanlar almışlardır. Bu bulgular, kişilerin olumsuz deneyim yaşadıklarında diğer durumlarda da yaşayabileceklerine ilişkin olumsuz düşüncelere sahip oldukları ve bunları genele ve sosyal ilişkilerine yadıklarına işaret edebilir. Bireysel danışmanlıklarda çarpık bilişlerin yeniden düzenlenmesi kişilerin kaygılarını azaltma noktasında önemli bir adımdır.

## **5.2. Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Kaygısı**

Araştırmanın “Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları ile evlilik kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları arttıkça evlilik kaygı düzeyleri de artmaktadır.” hipotezi araştırmanın sonuçları ile desteklenmiştir. Bekâr kadın katılımcılar açısından; evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtmalar, alt boyutları ve alt kategorileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel katılımcılar için de hipotez desteklenmekte sonuç olarak evlilik kaygısı ile bilişsel çarpıtmalar alt boyutları ve alt kategorileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguların elde edilmesi bu çalışmada ortaya konan modelin desteklenmesi açısından önemlidir. Bulgular, Bilişsel Davranışçı Kuram'ın kaygı ve bilişsel çarpıtmalar hakkındaki yaklaşımlarını desteklemekle beraber Bilişsel Davranışçı Kuram açısından çalışılmamış bir konu olan Evlilik Kaygısı daha da aydınlatılmaktadır. Bu bulgular aynı zamanda bilişsel çarpıtmaların kaygıyı etkilediği literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur (Kaplan vd., 2017; Başbuğ vd., 2017). Kaplan, Morrison ve arkadaşları (2017) anksiyete bozukluk tanısı almış 120 yetişkin hastayla yaptıkları müdahale programı araştırmasında, bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı düzeylerini arttırdığını bulmuşlardır. Başbuğ ve arkadaşlarının (2017) 444 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri kesitsel çalışmada kişilerin bilişsel çarpıtmalarının artmasının ayrılma anksiyetelerini de arttırdığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmada hem genelde hem de bekâr kadınlar özelinde yapılan analizlerde evlilik kaygısını en çok yordayan bilişsel çarpıtma türlerinin aşırı genelleme ve olumluyu azımsama veya yok sayma olduğu bulunmuştur. Bunun aksine, kaygı ile bilişsel çarpıtma türleri arasındaki ilişki hakkında, Schwartz ve Maric (2015) 278 genç yetişkin ile gerçekteşirdiği çalışmada en çok zihin okuma, felâketleştirme ve duygudan sonuç çıkarma vb. türleri ile arasında pozitif bir korelasyon olduğu ve genel kaygıyı etkileyen en önemli bilişsel çarpıtma türünün zihin okuma olduğunu bulmuştur. Aradaki fark iki çalışmada incelenen kaygı türlerinin farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu farklılığın tam olarak hangi faktörlerden kaynaklandığına dair ayrıntılı çalışma yapılabilir. Bilişsel çarpıtma türleri ve evlilik kaygısı hakkında yapılmış bir çalışmaya rastlanılmadığından daha ayrıntılı karşılaştırma yapabilmek mümkün gözükmemektedir. Evlilik kaygısı üzerinde hangi bilişsel çarpıtma türlerinin daha etkili olduğunun saptanması teorik ve pratik anlamda önemli bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Küresel ölçekte kaygı prevalansının erkeklerde %2,6'ya kıyasla kadınlarda %4,6 olduğu varsayılmaktayken (World Health Organisation, 2017), bu bulgu kadınlar için kaygıya yönelik müdahale programları gibi önleyici çalışmalarda önemli bir rol oynayabilir. Evlilik kaygısını en çok yordayan bilişsel çarpıtma türleri öncelenecek kişilerin bilişsel yeniden yapılandırılmaları daha kısa sürede gerçekteşebilir.

### **5.3. Bilişsel Çarpıtmalar ve Benlik Saygısı**

Araştırmanın “Bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon vardır. Bekâr kadınların bilişsel çarpıtmaları arttıka benlik saygısı puanları azalacaktır.” hipotezi araştırma sonuçları ile desteklenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre bekâr kadın katılımcıların benlik saygısı puanları ile bilişsel çarpıtmalar, alt boyutları ve alt kategorileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel katılımcılar için de hipotez desteklenmiş ve sonuç olarak benlik saygısı ile bilişsel çarpıtmalar, alt boyutları ve alt kategorileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar arttıka benlik saygısı azalmakta, bilişsel çarpıtmalar azaldıkça benlik saygısı artmaktadır. Bu bulgular literatürdeki diğer bulgular ile birbirini destekler niteliktedir (Bülbül, 2022; Yiğit, 2018; Yavuzer, 2015; Turan, 2010). Bülbül'ün (2022) üniversite öğrencilerinin akademik kaygıları ile bağlanma stilleri, benlik saygıları ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkisini

araştırdığı 3 grup üzerinden yaptığı ve yapısal eşitlik modellemesi çalıştığı araştırmada benlik saygısı puanları ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Yiğit'in (2018) cinsel öz yeterlilik, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların ilişkisini araştırdığı, 100 erkek, 100 kadın toplam 200 katılımcının bulunduğu nicel çalışmada bilişsel çarpıtma düzeylerinin azalması ile benlik saygısı puanlarının yükseldiği tespit edilmiştir. Yavuzer'in (2015) öğretmenlik eğitimi alan 507 gönüllü öğrenci ile gerçekleştirdiği, bilişsel çarpıtmalar, öz-yetersizlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği nicel çalışmasının sonucunda, yüksek benlik saygısına sahip öğretmen adaylarında düşük düzeyde bilişsel çarpıtmalar bulunmuştur. Turan (2010) tarafından yapılan 970 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen nicel bir araştırmada, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça, ilişkilere dair bilişsel çarpıtma düzeyleri de önemli ölçüde azalmıştır.

Bu araştırmada hem genelde hem de bekâr kadınlar özelinde yapılan analizlerde benlik saygısını en çok yordayan bilişsel çarpıtma türlerinin olumluyu azımsama ve etiketleme olduğu bulunmuştur. Evlilik kaygısını en çok yordayan bilişsel çarpıtma türü "aşırı genelleme" iken benlik saygısında "etiketleme" olması kişilerin öz değerlendirmelerinin temel inançlarla bağlantılı olmasından (Beck, 2021) kaynaklandığı düşünülebilir.

#### **5.4. Benlik Saygısı ve Evlilik Kaygısı**

Araştırmanın "Evlilik kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyonel ilişki bulunduğu öngörülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bekâr kadınlarda evlilik kaygısı puanlarının anlamlı ölçüde düşük çıkacağı beklenmektedir." hipotezi desteklenmiştir. Sonuçlara göre bekâr kadınların evlilik kaygıları ile benlik saygıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ve evlilik kaygısı hakkında yapılmış bir çalışmaya rastlanılmadığından daha ayrıntılı karşılaştırma yapabilmek mümkün gözükmemektedir fakat farklı kaygı türleri ile benlik saygısı hakkında yapılan çalışma bulguları bu araştırma sonucunu desteklemiştir. Muti'nin (2022) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri, ebeveyn tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği ve yaşları 18-27 aralığında olan 386 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada benlik

saygısı düşüklüğünün sosyal kaygıyı arttırdığı bulunmuştur. Tahtacı'nın (2022) Kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi 168 kadın katılımcı üzerinden incelediği çalışmasında kadınların benlik saygısı düzeylerinin azaldıkça genel kaygı puanlarının arttığı bulunmuştur. Kaygı düzeyi yüksekliği kişinin kendine ilişkin düşünceleri ile bağlantılı olup, benlik saygısı ile kaygı arasında negatif korelasyon bulunmakta, benlik saygısı azaldıkça kişilerin kaygı düzeyi artmaktadır (Muti, 2022; Tahtacı, 2022; Rosenberg, 1962). Gelecek çalışmalarda daha önce çalışılmamış olan evlilik kaygısı ile benlik saygısı hakkında, bu çalışmanın bulguları yol gösterici olabilir.

### **5.5. Bilişsel Çarpıtmalar ile Evlilik Kaygısı Arasında Benlik Saygısının Aracı Rolü**

Bu araştırmanın “Bilişsel çarpıtmalar ve evlilik kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü vardır.” hipotezi araştırma sonuçları ile doğrulanmıştır. Benlik saygısının kaygı durumunda koruyucu faktör olması ile açıklanan bu durum literatürdeki farklı kaygı çeşitleri hakkındaki araştırma bulguları ile desteklenmiş, benlik saygısı arttıkça kişilerin kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür (Bülbül, 2022; Küçük, 2016; Muti, 2022; Tahtacı, 2022). Küçük 'ün (2016) 168 üniversite öğrencisi üzerinden benlik saygısı ve sosyal kaygı ilişkisini incelediği nicel çalışmasının bulgularına göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Katılımcıların kaygı düzeyleri ile benlik saygısı arasında da düşük pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bilişsel çarpıtmaların benlik saygısının düşmesi ile ilişkili olduğu sonuçlar düşünüldüğünde (Bülbül, 2022) bilişsel çarpıtmaların evlilik kaygısını yordadığı bir durumda benlik saygısının aracı rolü daha da anlam kazanmaktadır. Yapılacak müdahale programlarında bilişsel çarpıtmaları azaltmaya, benlik saygısını arttırmaya yönelik kısımlara dikkat etmenin çalışmaların verimliliğini arttıracığı düşünülmektedir. Bu gibi sonuçlardan yola çıkarak benlik saygısını arttırıcı çalışmaların da kişilerin hem evlilik kaygısı hem de farklı kaygı türlerinde etkili olabileceği, daha olumlu bakış açılarına sahip olmalarını destekleyeceği düşünülmektedir. Aksi halde kadınlar için düşük benlik saygısının başta kaygı olmak üzere, olumsuz beden imajı, yeme bozuklukları, meslek hayatında bozulmalar ve madde kullanım bozuklukları için bir risk faktörü olma ihtimali bulunmuştur (Tirlea vd., 2016).

## 5.6. Öneriler

İlgili literatür hem ulusal hem uluslararası çapta incelendiğinde, bu araştırma kapsamında incelenen evlilik kaygısı, bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı hakkında yapılan bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bundan dolayı bu araştırmanın teorikte ve pratikte yapılacak yeni çalışmalar için önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Teorik olarak ilerleyen çalışmalarda evlilik kaygısı farklı değişkenlerle birlikte incelenip (iyi-oluş, psikolojik esneklik, bağlanma vb.) konuya daha farklı bir bakış açısı kazandırılabilir. Nitel çalışmalarla konu daha ayrıntılı incelenebilir böylelikle evlilik kaygısının alt temaları daha da netleştirilebilir.

Bu araştırmada, evlilik kaygısı, Bilişsel Davranışçı Kuram perspektifinde incelenmekte olup, elde edilen verilerin bekâr kadınların düşünsel ve duygusal boyutları hakkında alana ve ilgili teorilere katkıda bulunabilir. Araştırma bulguları Bilişsel Davranışçı Kuramla çalışan terapistlere, kadınlar ile çalışan ruh sağlığı çalışanlarına ve bekârlarla ilgili çalışmalar yapan uzmanlara yardımcı olabilir. Pek çok bilişsel çarpıtma türünün hem kişisel hem kişilerarası boyutta kadınlarda daha fazla görülmesi bu konunun kadınlar özelinde çalışılmasının önemini daha da dikkate değer bir noktaya çekebilir. Bulgulardan yola çıkarak haftalık Bilişsel Çarpıtmaların işlendiği ve yeniden düzenlendiği grup çalışmaları düzenlenebilir. Bu gibi yapılacak kaygı önleyici çalışmalarda, evlilik öncesi psikoeğitimlerde ya da müdahale programlarında bilişsel çarpıtmaları azaltmaya, benlik saygısını arttırmaya yönelik kısımlara dikkat etmenin hem evlilik kaygısının azaltılmasında hem de çalışmaların verimliliğinin artırılmasında yarar sağlayabilir.

## 5.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bekâr ve 18-65 yaş aralığında bulunan katılımcılardan toplanıp elde edilen veriler ile sınırlıdır. Katılımcıların yaşları farklı gruplara ayrılarak incelendi fakat gruplar homojen olarak dağılmadığı için değişkenler gelişim basamaklarına uygun bir şekilde değerlendirilemedi. Katılımcıların 609 kişi olması bir yandan sonuçların genele yayılabilmesi açısından önem teşkil ederken erkek katılımcı sayısının az olması (78) bu önemliliği sınırlandırmaktadır. Araştırmaya katılmış olan kişilerin kişisel bilgilerini içeren Demografik Bilgi Formu'nda yer alan sorulara

vermiş oldukları cevaplar ile sınırlıdır. Araştırmaya katılmış olan kişilerin bilişsel çarpıtma düzeylerine ilişkin araştırma verileri, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin ölçtüğü kategoriler ve alt boyutlar ile benlik saygısı düzeylerine ilişkin sonuçlar, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin ölçtüğü değerler ile evlilik kaygısına ilişkin bulgular, Evlilik Kaygısı Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır. Bu ölçeklerin mevcuttaki sınırlılıkları bu çalışmanın sonuçlarını da sınırlandırmaktadır. (Örn. Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin uzun olması ya da Evlilik Kaygısı Ölçeği'nin kesme puanının bulunmaması gibi.) Aynı zamanda bu araştırma internet üzerinden online ortamda yürütüldüğünden, online ortamın getirdiği koşullar ile sınırlıdır.

Hem tüm değişkenleri aynı anda ele alan bütüncül bir teorik kuram bulunmadığından hem de evlilik kaygısının alanda son derece güncel bir araştırma konusu olup, hakkında ayrıntılı bir kuram bulunmadığından teorik çerçevedeki kısmi boşluklar bu araştırmayı sınırlandırmaktadır. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Kişisel ve Kişilerarası (Sosyal) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşuyor. Kişisel boyuttaki bilişsel çarpıtmaların kişinin kendisine yönelik algılarını nasıl etkilediğini incelemek için literatürde en kapsamlı kavram olarak benlik saygısı bulunuyordu. Bu çalışmada, farklı değişkenlerin incelenme olasılığı bulunsa da araştırmanın kapsamının çok dağılması adına bu değişkenle yetinildi. Bu durum da araştırmanın diğer bir sınırlılığı olarak söylenebilir.

## **5.8. Sonuç**

Bu çalışmada, bilişsel çarpıtmalar, benlik saygısı ve evlilik kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın bulguları, kişilerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça evlilik kaygısının arttığını, benlik saygısının ise azaldığını göstermiştir. Aynı zamanda benlik saygısı arttıkça evlilik kaygısının azaldığı bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Beklenenin aksine evlilik kaygısının cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı, romantik ilişki durumunun ise evlilik kaygısını yordadığı saptanmıştır. Mevcuttaki evlilik kaygısı çalışmaları sayıca az olduğundan, evlilik kaygısını yordayan olası demografik faktörleri ya da açıklayıcı değişkenleri belirlemek için yeni araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

## REFERANSLAR

- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbaş, M., Gökyıldız-Sürücü, Ş., Onat-Köroğlu, C., ve Öztürk, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarını etkileyen faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 44(1), 93-100. Doi: 10.17826/cumj.441022
- Akın, M. (2022). *Evlenmemiş bireylerde evlilik kaygısı düzeyinin belirlenmesi, ruhsal hastalık riski ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Akyıldırım, P.D. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Programı, İstanbul.
- Ali, S., & Shoukry, E. (2017). Quality of life (QoL), aggressive behavior, and self-esteem among employed never-married (spinster) women. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 6(4), 85-94.
- Amato, P. R., Landale, N. S., Havasevich-Brooks, T. C., Booth, A., Eggebeen, D. J., Schoen, R., & McHale, S. M. (2008). Precursors of young women's family formation pathways. *Journal of Marriage and Family*, 70 (5), 1271-1286.
- Ardanç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeği'nin türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arkar, H. (2012). Beck' in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 5: 37-40
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve Hilgart, E. R. (2019). *Psikolojiye giriş*. (Çev: Y. Alagan), İstanbul: Arkadaş Yayınları
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- 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*, 28(4), doi:10.5080/u14889
- Batur, S., ve Demir, H.K. (2009). *Depresyonun tedavisi: Bilişsel davranışçı yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Bayoğlu, F., & Atli, A. (2014). İnönü evlilik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 397-415.
- Beck A. T., (1976), *Cognitive therapy and the emotional disorders*, International Universities Press, Oxford, UK.
- Beck, A. (2008). *Bilişsel danışma ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Davis, D. D., Freeman, A. (Eds.). (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Publications.
- Beck, J. (2006). Bilişsel terapi (Çev. N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Bener, Ö., & Günay, G. (2013). Gençlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 1-27.
- Blakemore, J. E. O., Lawton, C. A., & Vartanian, L. R. (2005). I can't wait to get married: Gender differences in drive to marry. *Sex roles*, 53(5-6), 327-335.
- Bozkur, B., Kıran, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte iş bulmaya yönelik algı ve öz-yeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2401-2409.
- Browne, C., & Winkelman, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6), 684-697.
- Bulam, N. (2019). Kadınlardaki benlik saygısı ve depresyonun eğitim düzeyiyle ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Programı, İstanbul.
- Bülbül, K. (2022). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, benlik saygıları, bilişsel çarpıtmaları ve akademik kaygıları: Alternatif modellerin denenmesi. (Doktora tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment human relationship* (3th ed). New York: McGraw-Hill.
- Canham S.L. (2015): What's loneliness got to do with it? Older women who use benzodiazepines. *Australas J Ageing.*;34(1):E7-E12. doi: 10.1111/ajag.12133. Epub 2014 Feb 26.
- Carbonell, D. A. (2017). *Kaygına Aldanma*. İstanbul: The Kitap.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.

- Carroll, J. S., Badger, S., Willoughby, B. J., Nelson, L. J., Madsen, S. D., & McNamara Barry, C. (2009). Ready or not? Criteria for marriage readiness among emerging adults. *Journal of adolescent research*, 24(3), 349-375. <https://doi.org/10.1177/0743558409334253>
- Chen, R., Piercy, F. P., Miller, J. K., & Austin, J. P. (2017). Chinese and American individuals' mate selection pressures: Self-focused vs. mate-focused. *Journal of comparative family studies*, 48(1), 97-112.
- Cheng, G., Zhang, D., & Ding, F. (2015). Self-esteem and fear of negative evaluation as mediators between family socioeconomic status and social anxiety in Chinese emerging adults. *International journal of social psychiatry*, 61(6), 569-576.
- Cheung, H. K., Lindsey, A., King, E., & Hebl, M. R. (2016). Beyond sex. *Gender in Management*, 31(1), 43-60. <https://doi.org/10.1108/GM-12-2014-0107>.
- Chung, S., & Namkung, E. H. (2021). Self-esteem as a mediator in the relationship between perceived age stigma and emotional well-being among Korean older adults: the moderation effect of marital status. *Aging & Mental Health*, 1-9.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research of Adolescence*, 15(4), 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (Çeviren: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- 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.
- Craske, M. G. (2017). *Cognitive-behavioral therapy* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000027-000>
- Cribb, V. L., & Haase, A. M. (2015). Girls feeling good at school: School gender environment, internalization and awareness of socio-cultural attitudes associations with self-esteem in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 46, 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.019>
- Çelik, E., & Erkilet, G. (2019). Evlilik Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 47-57.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. (Uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ana Bilim Dalı.

- Ellis, A. (1984). Rational-emotive therapy (RET) and pastoral counseling: A reply to Richard Wessler.
- Emler, N. (2002). The costs and causes of low self-esteem. *Youth Studies Australia*, 21(3), 45- 48.
- Fair, Stephen E. (1986). *Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states*. Arizona. Arizona State University.
- Fanning, P. ve McKay, M. (2006). *The daily relaxer: Relax your body, calm your mind, and refresh your spirit*. New Harbinger Publications.
- Finneman, T. (2018). Sexism on the set: Gendered expectations of TV broadcasters in a social media world. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 479–495. <https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1484292>.
- Girme, Y. U., Sibley, C. G., Hadden, B. W., Schmitt, M. T., & Hunger, J. M. (2022). Unsupported and Stigmatized? The Association Between Relationship Status and Well-Being Is Mediated by Social Support and Social Discrimination. *Social psychological and personality science*, 13(2), 425-435.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1):91-101.
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Journal of Social Psychology*, 39, 368-383.
- Gudykunst, W. B. ve Shapiro, R. B. (1996). Communication in everyday interpersonal and intergroup encounters. *International Journal of Intercultural Relations*, 20(1), 19–45. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(96\)00037-5](https://doi.org/10.1016/0147-1767(96)00037-5).
- Güler, K. (2021). *Evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı ile evliliğe yükledikleri anlam ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2005). *The professional counsellor: A process guide to helping* (5th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Haspolat, N. M. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2).
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Himawan, K. K. (2017). Jealousy and relationship satisfaction among Indonesian dating adults. *PsyCh journal*, 6(4), 328-329.

- Himawan, K. K. (2019). Either I do or I must: An exploration of the marriage attitudes of Indonesian singles. *The Social Science Journal*, 56(2), 220-227.
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). What does it mean to be single in Indonesia? Religiosity, social stigma, and marital status among never-married Indonesian adults. *Sage Open*, 8(3), 2158244018803132.
- Huang, Y. C., & Lin, S. H. (2014). Attitudes of Taiwanese college students toward marriage: A comparative study of different family types and gender. *Journal of Comparative family studies*, 45(3), 425-438.
- Ibrahim, R., & Hassan, Z. (2009). Understanding singlehood from the experiences of never-married Malay Muslim women in Malaysia: Some preliminary findings. *European Journal of Social Sciences*, 8(3), 395-405.
- İnelmen, K. V. Ö. (1996). Relationships of sex-role orientation to two measures of self-esteem” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G. K. & Beck, A. T. (2014). Cognitive distortions and suicide attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 38(4), 369-374.
- Jones, G.W. (2005). “Flight from marriage” in South-East and East Asia. *Journal of Comparative Family Studies*, 36 (1), 93-119. DOI: 10.3138/jcfs.36.1.93.
- Kalkan, M. (2015). Eş seçimi ve eş seçiminde önemli faktörler, eş seçimi kuramları. M. Kalkan, Z. Hamamcı, & İ. Yalçın içinde, *Evlilik öncesi psikolojik danışma* (Cilt 2, s. 9-21). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2017). The cognitive distortions questionnaire (CD-quest): Validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 576-587.
- Karabacak, A., & Çiftçi, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(2), 25-43.
- Karasar, N. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Kavas, B. (2018). Kadınlara yönelik evlilik baskısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 389-397
- Kestir, K. (2021). *Evlilik kaygısının yordayıcısı olarak beden algısı, cinsel benlik şeması ve ana-babaya bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Khatib, S. A. (2013). Satisfaction with life, Self-esteem, gender and marital status as predictors of depressive symptoms among United Arab Emirates college students. *International Journal of Psychology and Counseling*, 5(3), 53-61.
- Kılıç S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient, *Journal of Mood Disorders*, 6 (1), 47-49.
- Kim, H. S., & Jung, Y. M. (2015). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitudes towards marriage among South Korean university students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(19), 1-8.
- Klosterman, M. (2012). Self-esteem and relationship perception. *Ursidae: The Undergraduate Research Journal at the University of Northern Colorado*, 2(2), 7.
- Korkmaz, M. (1996) yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kostoglou, S. L. & Pidgeon, A. M. (2016). The Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric validation for an Australian population. *Australian Journal of Psychology*, 68(2), 123-129. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12101>
- Köroğlu, E. (2021). *Bilişsel- davranışçı psikoterapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, M. H. (Ed.) (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, T. (2013). Üniversite gençliğinde evlilik, aile ve boşanma konusundaki düşünce ve görüşleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Karabük üniversitesi örneği [YYT, Karabük Üniversitesi].
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ., Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ,6(1), 48-56.
- Lahad, K. (2013). "Am I asking for too much?" The selective single woman as a new social problem. *Women's Studies International Forum*, 40, 23-32.
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and tability. *Family Relation*, 43, 228-237. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/585327>.
- Leary, M. R. (1999). The social and psychological importance of self-esteem. In R. M. Kowalski ve M. R. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* (pp. 197-221). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: 10.1037/10320-007
- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-

analysis. *Plos One*, 10(8), e0134804-e0134804. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>

- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of personality and Social Psychology*, 112(2), 307.
- Manalo, M. T. I. M., Ng, A. T. R., Yu, G. P. A., & Ilac, E. J. D. (2022). Self-perceptions of older never-married women in a fluid and changing Asian society: a narrative inquiry. *Journal of Women & Aging*, 34(5), 658-674.
- Manning, W., Longmore, M., & Giordano, P. (2007). The changing institution of marriage: Adolescents expectations to cohabit and to marry. *Journal of Marriage & Family*, 69 (3), 559- 575.
- 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*, 35(1), 11-20.
- McKeown, J. K. L. (2015). "I will not be wearing heels tonight!" A feminist exploration of singlehood, dating and leisure. *Journal of Leisure Research*, 47, 485-500.
- Miller, A. B., Williams, C., Day, C., & Esposito-Smythers, C. (2017). Effects of cognitive distortions on the link between dating violence exposure and substance problems in clinically hospitalized youth. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 733-744. <https://doi.org/10.1002/jclp.22373>
- Morris, W. L., & DePaulo, B. M. (2009). Singlehood. In H. T. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationship* (pp. 1505-1507). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Muti, K.Y. (2022). Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mwinyi, J., Pisanu, C., Castelao, E., Stringhini, S., Preisig, M., & Schiöth, H. B. (2017). Anxiety disorders are associated with low socioeconomic status in women but not in men. *Women's health issues*, 27(3), 302-307.
- Nejatian, M., Alami, A., Tehrani, H., Jahantigh, H., & Jafari, A. (2022). Attitude, Intent and Different Aspects of Marriage in University Students: A Path Analysis. *Journal of Divorce & Remarriage*, 63(3), 184-199.
- Ochnik, D., & Slonim, G. (2020). Satisfaction with singlehood in never-married singles: The role of gender and culture. *The Open Psychology Journal*, 13(1).

- Okcu, C. (2020). Benlik Saygısı ve İyi Olma Halleri Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesiyle İncelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-69.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Ossai, M. O. & Chujor, J. C. (2023) Some social predictors of gamophobia among unmarried postgraduate students in tertiary institutions in rivers state. *British Journal of Education*, 11 (1). pp. 13-24. ISSN 2054-6351(Print), 2054-636X (Online)
- Öz, F. (2022). *Evlilik kaygısının evliliğe yüklenen anlam, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve psikolojik esneklik ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü, İstanbul.
- Özdel, K., Taymur, I., Güriz, S.O., Tülacı, R. G., Kuru, E., & Türkçapar, M. H. (2014). Measuring cognitive errors using the cognitive distortions scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PLoS ONE*, 9(8)
- Park, S. S., & Rosén, L. A. (2013). The marital scales: Measurement of intent, attitudes, and aspects regarding marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(4), 295-312.
- Payat, Ş. (2021). *Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Pereira, A. I. F., Barros, L., & Mendonça, D. (2012). Cognitive errors and anxiety in school aged children. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 817-823. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400022>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., ve Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Ramdas, K. (2012). Women in waiting? Singlehood, marriage, and family in singapore. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 44(4), 832-848. <https://doi.org/10.1068/a4444>
- Reynolds, J. ve Taylor, S. (2005). Narrating singleness: Life stories and deficit identities. *Narrative Inquiry*, 15(2), 197-215.

- Reynolds, J., & Wetherell, M. (2003). The discursive climate of singleness: The consequences for women's negotiation of a single identity. *Feminism & Psychology, 13*(4), 489-510.
- Riggio, H. R., & Weiser, D. A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal relationships, 15*(1), 123-140.
- Rnic, K., Dozois, D. J. A., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology, 12*(3), 348-362.
- Rosenberg, M. (1962). The association between self-esteem and anxiety. *Journal of Psychiatric Research.*
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package, 61*(52), 18.
- Savaşır, I., & Batur, S. (2003). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. *I. Bilişsel davranışçı terapiler içinde, 17.*
- Schroeder, K. M., Bámaca-Colbert, M. Y., & Robins, R. W. (2019). Becoming more egalitarian: A longitudinal examination of Mexican-origin adolescents' gender role attitudes. *Developmental Psychology, 55*(11), 2311–2323.
- Schwartz, J. S., & Maric, M. (2015). Negative cognitive errors in youth: Specificity to anxious and depressive symptoms and age differences. *Behavioural and cognitive psychotherapy, 43*(5), 526-537.
- Scott, B. G., Pina, A. A., & Parker, J. H. (2018). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children. *British Journal of Developmental Psychology, 36*(3), 402-417.
- Seki, T. (2020). Benlik saygısı ve ilişki faktörleri: Bir meta-analiz çalışması (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sezer, S. (2019). Evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and Cases.* Cengage Learning.
- Sharp, E. ve Ganong, L. (2007). Living in the gray: Women's experiences of missing the marital transition. *Journal of Marriage and Family, 69*, 831-844. 148
- Sharp, E. ve Ganong, L. (2011). "I'm a loser, I'm not married, let's just all look at me": Ever-single women's perceptions of their social environment. *Journal of Family Issues, 32*(7) 956-980.

- Simons, R. L., Simons, L. G., Lei, M. K., & Landor, A. M. (2012). Relational schemas, hostile romantic relationships, and beliefs about marriage among young African American adults. *Journal of social and personal relationships*, 29(1), 77-101.
- Simpson, R. (2015). Singleness and self-identity: The significance of partnership status in the narratives of never-married women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 385-400.
- Smelser, N. J. (1989). Self-esteem and social problems: An introduction. A. M. Mecca., N. J. Smelser ve J. Vasconcello (Eds.). The social importance of self-esteem. Berkeley: Univ of California Press.
- Sönmez, N. (2022). *Evlenmemiş genç bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumları, evlilik tutumları ve evlilik kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Stuart, G.W. (2001). Cognitive behavioral therapy. In G. W. Stuart & M. T. Laraia (Eds.), *Principles and practice of psychiatric nursing* (pp. 658-673). Philadelphia: Mosby.
- Şen, Ö. (2019). Üsküdar kadın konukevinde kalmış ve kalmakta olan reşit yaşta ve reşit olmadan evlilik yapmış kadınlarda özyeterlik, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. (Y.Y.L.T.). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tahtacı, A. (2022). Kadınlarda kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin sosyal hizmet ihtiyacı ile değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. YLT, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tezcan, S., ve Coşkun, Y. (2004). Türkiye’de 20. yüzyılın son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. *Nüfusbilim Dergisi*, 26(1), 15-34.
- Tirlea, L., Truby, H., & Haines, T. P. (2016). Pragmatic, randomized controlled trials of the Girls on the Go! Program to improve self-esteem in girls. *American Journal of Health Promotion*, 30(4), 231-241. <https://doi.org/10.1177/0890117116639572>
- Tonga, Z. & Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-1221.
- Türkçapar, H.M (2014). *Ruhsal Hastalıklar*. (4. Baskı). N. Yüksel (Editör). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.



Yiğit, M. C. (2018). Bireylerde benlik saygısı ve cinsel özyeterlilik ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların rolü. (YYLT). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Yörüköğlü, A., (1985). Gençlik çağı. T. İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.

Zhao, X., Lynch Jr, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.

Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 34-51.



## EKLER

### EK A

#### Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Dr. Ebru MORGÜL danışmanlığında, İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında bölüm öğrencisi Büşra Nur YILMAZ tarafından yürütülmektedir.

Araştırma 18 yaş üstü bekâr kadın katılımcılara yöneliktir.

Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda, lütfen size verilen ölçekleri eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplayınız. Soruları cevaplamak yaklaşık 12-15 dakika sürmektedir. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur.

Araştırma kapsamında size verilen tüm ölçekler anonim olarak toplanacak ve sizden kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmeyecektir. Verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve sadece araştırmacının erişimine açık olacaktır.

Yukarıda bu araştırma ile ilgili verilen bilgileri okudum. Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Evet  Hayır

Çalışmaya katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

Büşra Nur YILMAZ

Dr. Öğr. Üyesi Ebru MORGÜL

## EK B

### Sosyodemografik Bilgi Formu

- 1) Yaş: \_\_\_\_\_
- 2) Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )
- 3) Eğitim durumu:
  - a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Üniversite e) Yüksek Lisans f) Doktora
- 4) Gelir durumu:
  - a) Düşük
  - b) Orta
  - c) Yüksek
- 5) Aylık geliriniz:
- 6) Mesleğiniz:
- 7) Romantik ilişki durumunuz:
  - a) Şu anda devam eden bir romantik ilişkim var
  - b) Geçmişte yaşadığım biten bir romantik ilişkim oldu
  - c) Şimdiye kadar bir romantik ilişkim olmadı
- 8) Geçmişte romantik ilişkilerinizle ilgili olumsuz bir deneyiminiz oldu mu?  
Evet ( ) Hayır ( )

## EK C

### BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

#### DÜŞÜNME TÜRLERİ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açıklaması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarılarla değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır.

Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkta kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

#### A. ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

1. Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem ‘iyi’ olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem’in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun, projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## B. FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

### C. İKİ UÇLU (YA HEP YA HİÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya... ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser ya iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri olabilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Bu noktayı daha iyi açıklamak için, aşağıdaki pasajları okuyunuz.

1. Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir: “Bir iş ya tam yapılır ya da başarısızlıktır.”

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun ‘iyi kitabı’ndasınızdır ya da değilsinizdir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla “Ya hep-Ya hiç” düşünme biçimini kullandığımızı değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

#### D. DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA

İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Örnekleme için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Filiz’in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de, kendisini *reddedilmiş* hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığımızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Patronu Selim’e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığımızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## E. ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini *belli bir tür insan* olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır.

Örnekleme için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini *başarısız* biri olarak görür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Ders esnasında, Nihal'in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: "Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?" diye sorar. Nihal kendi kendisine bir *salak* olduğunu söyler.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## F. ZİHİNSEL FİLTRELEME

İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuz odaklanırlar. Bu durum Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır.

Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Aslı, erkek arkadaşı Furkan'a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendisinden bahsetmektedir. Furkan: "Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok." demektedir. Furkan'ın daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Burak bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmeninin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: "Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın." yazmıştır. Burak, iyi bir performans sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## G. AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine: "Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim" şeklinde düşünür.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## H. KİŞİSELLEŞTİRME

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Selen’in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyi başaramaz. Ancak birçok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Tolga’nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## İ. ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALİ)

İnsanlar bazen olayların *belli bir şekilde* olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Örneklerle açıklamak için lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz:

1. Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması *gerektiğini* düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması *gerektiğini*; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi *gerektiğini* hissetmektir).

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

2. Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## J. OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, “Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma” olarak adlandırılır. Örneklerle açıklamak için, lütfen aşağıdaki pasajları okuyunuz.

A- Büşra bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Büşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen ‘sadece şanslıdır’.

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

B- Can, kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi göründüğünü söylerler. Can onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Asla	çok nadir	ara sıra	Bazen	sık	oldukça sık	Her zaman

## EK D

### Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir seçeneği daire içine alarak belirtmeniz.

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

## EKE

## Evlilik Kaygısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler “0” dan (Kesinlikle katılmıyorum) 3’e (Tamamen katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.	Kesinlikle	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1- Evlilik konuşulurken huzursuz olurum	0	1	2	3
2- Evliyken kendimi güvende hissetmeyeceğimi hissediyorum	0	1	2	3
3- Evlilikle ilgili konular keyfimi kaçırır	0	1	2	3
4- Evlilikten dolayı başıma geleceklerden endişe ederim	0	1	2	3
5- Evlenirsem keyfim kaçır	0	1	2	3
6- Evlilik bana mutsuzluk getirir	0	1	2	3
7- Evlilikle ilgili olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	0	1	2	3
8- Evlilik ilişkimi sürdüremeyeceğimden endişelenirim	0	1	2	3
9- Evlilikle ilgili konuşmaktan kaçınırım	0	1	2	3
10- Evliliğin hayatımı sınırlandıracağını düşündüğüm için evlilikten kaçınırım	0	1	2	3
11- Mecbur kalmadıkça evlenmem	0	1	2	3
12- Bulduğum ortamda evlilikle ilgili bir konu açıldığında oradan uzaklaşıyorum	0	1	2	3
13- Hiçbir zaman evliliğe tam olarak hazır olduğumu hissedemem	0	1	2	3

## ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Büşra Nur YILMAZ

İletişim Bilgileri:

Eğitim:

2014 – 2019 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans, Boğaziçi Üniversitesi,  
Türkiye

2019-2023 Klinik Psikoloji Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye