

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Ölçüt-Bağımlı Geçerliği

Kâmile Bahar AYDIN¹, Nailakhanım RUSTAMOVA²

ÖZ

Amaç: Başta Müslümanlığın yaygın olduğu ülkelerde olmak üzere bekârlık konusunda araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Oysaki bekârlık yaşam döngüsünün doğal bir parçasıdır. Bununla birlikte, bekâr nüfus oranı, ulusal ve küresel düzeylerde gerçekleşen değişimlere bağlı olarak sürekli olarak yükselmektedir. Bekârlık terimi ile boşanmış, dul ve hiç evlenmemiş olmak kastedilmektedir. Gelişimsel ve bağlamsal etkenler, bekâr nüfusun her alt grubuna özgü sorunlar, ihtiyaçlar ve tipik özellikler ortaya koymaktadır. Tüm bunlar, bekâr nüfusa özgü danışmanlığı gerektirmektedir. Bu tür danışmanlığa Bekâr Danışmanlığı (BD) denilmektedir. Bekâr bireylere etkili danışmanlık hizmetleri sunabilmek için onların stresleri, ihtiyaçları ve tipik özellikleri nesnel olarak belirlenmelidir. BD bağlamında politika, program ve uygulamalara esas oluşturacak parametrelerin nesnel olarak belirlenebilmesi için yeterli düzeyde geçerliğe sahip ölçeklere ihtiyaç vardır. Bu sebeple, bu çalışmada genç hiç evlenmemiş bireylerin stres kaynaklarını ölçen Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu'nun (BESÖ-GF) Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçek modeli ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile Ölçüt-bağımlı geçerliği incelendi. Bununla birlikte, uzun süreli ve yoğun olarak yaşanan stres, sağlığı bozmaktadır. Bu araştırmanın bir başka amacı, gençlerin bütüncül sağlığının korumasına ve iyileştirilmesine katkı sağlamaktır.

Yöntem: Türkiye'de yaşayan, en az lise eğitim düzeyine sahip, yaş ortalaması 20,1 (SS=2,2) yıl olan 600 genç hiç evlenmemiş bireyden 2020-2021 yılları arasında tesadüfi kar topu örnekleme yöntemi ile veri toplandı. BESÖ-GF'nin yapı geçerliliği DFA ile Ölçüt-bağımlı geçerliği BDE ile güvenilirliği ise Cronbach Alpha ile belirlendi.

Bulgular: Sekiz alt ölçek ve 74 maddeden oluşan ölçeğin DFA ve Ölçüt-bağımlı geçerlik düzeyleri, literatürde kabul edilen sınırlar içerisinde bulundu.

Sonuç: Ruh sağlığı uzmanları, BESÖ-GF'yi hiç evlenmemiş genç bireyler için hazırlayacakları önleme ve müdahale sağlık programları kapsamında güvenle kullanabilirler.

Anahtar Kelimeler: Bekâr Danışmanlığı; Bekârlık; Gelişim Psikolojisi, Ölçek; Stres

Confirmatory Factor Analysis and Concurrent Validity of The Singles Stress Scale-Youth Form

Kâmile Bahar AYDIN¹, Nailakhanım RUSTAMOVA²

ABSTRACT

Objective: Studies about singlehood are very limited worldwide, especially in Muslim countries. However, singlehood is a natural part of the life cycle. On the other hand, the changes that take place at national and global levels constantly make the rate of the singles population increase. The term singlehood refers to being divorced, widowed or never married. Developmental and contextual factors reveal problems, needs and characteristics common to the entire singles population and specific to each subgroup. All of this also requires counselling specific to the singles population. This type of counselling is called Singles Counselling (SC). To provide effective counselling services to single individuals, their stress, needs, and characteristics should be determined objectively. In the context of SC, scales with sufficient level validity are needed in order to objectively determine the parameters that will form the basis of policies, programs and practices. Consequently, in this study was examined the questionnaire model of the Singles Stress Scale-Youth Form (SSS-YF) which measures the stress sources of young never married individuals, using Confirmatory Factor Analysis (CFA), as well as concurrent validity using the Beck Depression Inventory (BDI). Since prolonged and intense stress impairs health, another aim of this research is to contribute to the protection and improvement of holistic health in young population.

Method: Data were collected by random snowball sampling method from 600 young never-married individuals living in Turkey, with at least high school education, with an average age of 20,1 (SS=2,2) during the years 2020-2021. Construct validity of SSS-YF was determined by CFA, concurrent validity was determined by the BDI, and reliability was determined by Cronbach's Alpha.

Results: The validity and reliability levels of the scale, which consists of eight subscales and 74 items, were found within the limits accepted in the literature.

Conclusion: Mental health professionals can use confidently the SSS-YF within the scope of prevention and intervention health programs they will prepare for young people who have never been married.

Key Words: Developmental Psychology; Scale; Singlehood; Singles Counselling; Stress

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye.

²Azərbaycan Cümhurbaşkanlığı, Bakü, Azərbaycan.

Sorumlu Yazar: Kâmile Bahar AYDIN

E-posta adresi: kamilebahar@hotmail.com

ORCID No: 0000-0002-7936-1487

Gönderi Tarihi: 02.04.2023

Kabul Tarihi: 27.04.2023

Bu çalışmanın bir kısmı "12th International Statistics Days Congress 2022 (ISDC2022) Dokuz Eylül University, Department of Statistics, October 13-16, 2022 Özdere, İzmir/Türkiye"de sözlü bildiri olarak sunuldu.

GİRİŞ

Medeni hâl, evli olup olmama durumudur (1). Evli olmamayı ifade eden bekâr terimi de kendi içinde hiç evlenmemiş, boşanmış ve eşi ölmüş olarak ayrılabilir. Bunların tamamı için bekârlık hâli terimi kullanılabilir. Hiç evlenmemiş, boşanmış veya dul olmak; bireyin kendisi, başkaları veya toplum tarafından farklı algılandığından davranışı etkilemektedir. Türkiye’de toplumun dul bireylere bakış açısı boşanmışlara olduğundan daha olumludur. Hatta bazı bireylerin boşandıklarını gizledikleri gözlemlenmektedir. Kamu hizmetlerinin bile bekârlık hâline göre değiştiğini aşağıdaki alıntı desteklemektedir.

Eşinden boşanmış veya ayrı yoksul kadınlar da, eşi vefat eden diğer yoksul kadınlarla benzer güçlükler ve kırılmalara sahip olsalar da düzenleme yalnızca eşi vefat edenleri kapsar şekilde yapılmıştır. Bu politika çerçevesi içerisinde boşanmış kadınlar “ideal aile”yi tehdit eden örnekler olarak yardımı hak eden yurttaşlar olarak görülmemektedir (Yılmaz, 2012; Özar vd., 2012; Akt:2).

Gelişim Psikolojisi teorilerine göre, her insan gelişim sürecinin belli bir döneminde bulunmaktadır. Gelişim psikologları; doğum sonrası dönemdeki insan yaşamını bebeklik,

çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik (genç yetişkinlik, orta yaş, ileri yaş) gibi gelişimsel dönemlere ayırmaktadırlar. Gelişim dönemine göre de gelişim görevleri ve stres kaynakları gibi özellikler değişmektedir. Bu özellikler de davranışlar üzerinde ayırt edici etkiler yaratmaktadır. Bu çalışmada, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri için gençlik terimi kullanıldı. Erikson’a göre, ergenlik ve genç yetişkinlik/erişkinlik dönemlerine ait gelişimsel özellikler Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Erikson’a göre psikososyal gelişim evreleri

Yaklaşık Yaş	Kriz	Yeterli Çözüm	Yetersiz Çözüm
Ergenlik	Kimliğe karşı rol karmaşası	Kişi olarak kendini rahat hissetme	Kendini parçalanmış, değiştirilmiş hissetme.
Erken erişkinlik	Yakınlığa karşı tecrit olma	Yakınlık ve başkasına bağlılık yetisi	Yalnızlık, boşluk hissi, yakınlık ihtiyacını reddetme.

Kaynak: (3)

Not: Tablo 1, orijinal tablonun sadece ergenlik ve genç erişkinlik dönemlerinden oluşturuldu.

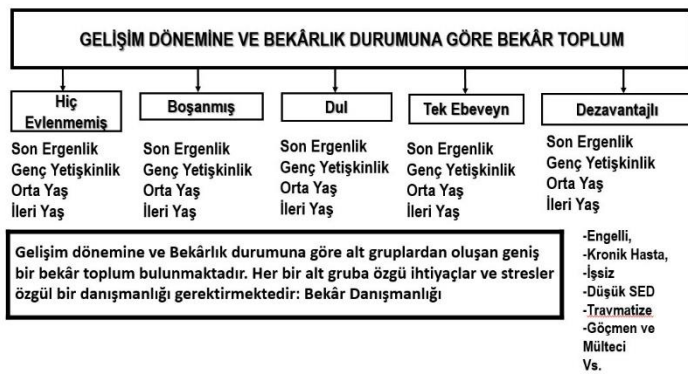
Tablo 1'de görüldüğü gibi, ergenlik dönemi için en önemli gelişimsel görev veya yeterlilik, kimlik kazanmak iken, ondan sonra gelen genç erişkinlik için yakınlığı ve bağlılığı gerçekleştirebilmektir. Bu süreçte yaşanan krizler gelişimsel streslerdir. Sosyal destek kaynaklarının da desteği ile bu krizler aşıldığında, sağlıklı kişilik gelişimi ve psikolojik olgunluk sağlanmaktadır. Aksi takdirde, ergenlikte rol karmaşası devam etmekte ve birey kendini parçalanmış ve değiştirilmiş hissetmektedir. Genç yetişkinlik döneminde ise yakınlık ve bağlılık sağlanamadığında yalnızlık, boşluk hissi ve yakınlık ihtiyacını reddetme gibi sağlıksız algı, duygu ve davranışlar kişiliğe egemen olmaktadır. Sigmund Freud'a (1935) göre, sağlıklı yetişkin "*sevebilen ve çalışabilendir.*" (Akt: 4). Yakınlığın ve bağlılığın önemli göstergelerinden birisi evliliğdir. Genç yetişkinlik dönemi, evliliği veya ciddi bir romantik ilişkiyi gerçekleştirmenin yanı sıra meslek edinme, kariyerde ilerleme, işe girme gibi gelişimsel görevler için de kritik bir dönemdir. Dolayısı ile bu dönemde hem sevmeyi hem de çalışmayı başarmak gerekmektedir. Gençler; kariyerde ilerleme, çalışma ve aile kurma gibi yaşam amaçlarından hangisine öncelik

verecekleri konusunda ciddi çatışmalar yaşayabildikleri gibi, bunların hepsini dengeli bir şekilde nasıl sürdürebileceklerini de bilememektedirler. Bunlardan sadece birine yoğunlaşma, diğerinde büyük boşluklara neden olabilmektedir. Tüm bunlar, TÜİK'in 2001-2022 yılları arasına ait boşanma verilerinden de tahmin edilebilmektedir. Yaşam amaçları üzerinde uzlaşma ve dengeyi sağlayabilmek için profesyonel bir danışmanlığa ihtiyaç vardır.

Gelişim dönemleri ve bekârlık hâlleri eşleştirildiğinde alt bekâr gruplar veya nüfuslar ortaya çıkmaktadır. Bunların tamamı için bekâr nüfus veya bekâr toplum terimleri kullanılabilir. Şekil 1'de görüldüğü gibi, örneğin; hiç evlenmemiş genç yetişkin, hiç evlenmemiş orta yaştan veya ileri yaştan bireyler bekâr nüfusun alt gruplarını oluşturmaktadır. Dolayısı ile her alt bekâr nüfusun gelişim görevleri, ihtiyaçları ve stres yaşantıları/kaynakları da farklılaşmaktadır. Bununla birlikte, bekâr toplumun ortak stres kaynakları da bulunmaktadır. En önemli ortak sorun, sosyal destek yetersizliğidir. Kuşkusuz bekâr nüfustan bireylerin güçlü tarafları da bulunmaktadır. Bu olguların tümü, özgül bir

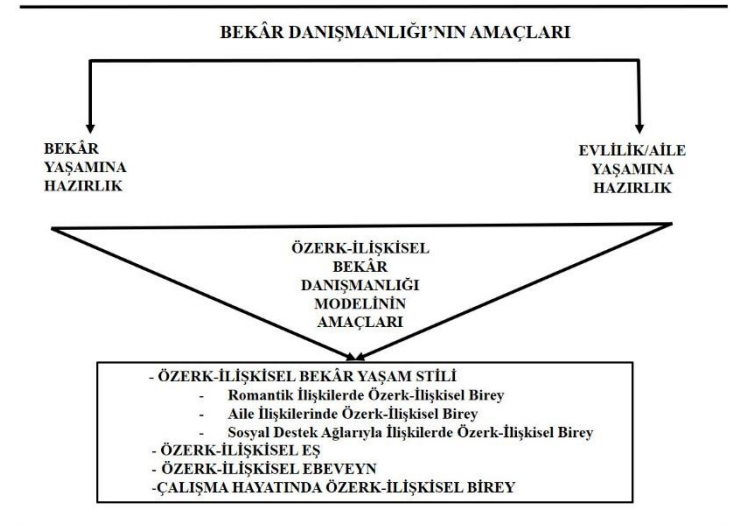
danışmanlık veya terapiyi gerekli kılmaktadır. Bu danışmanlığa Bekâr Danışmanlığı (5,6) denilmektedir.

Bekâr Danışmanlığının Tanımı: Son ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve ileri yaştan bekâr danışmanların; evlilik, aile ve bekâr hayatına bilinçli ve planlı olarak hazırlanmalarına, içinde buldukları gelişim döneminde sağlıklı ve doyum verici bir yaşam stili geliştirmelerine, bireysel, evrensel ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için öz güven ve beceriler kazanmalarına, sahip oldukları medeni statüden doğrudan ve dolaylı olarak ortaya çıkan tüm streslerle etkin yöntemler kullanarak başa çıkmalarına yardımcı olan danışmanlık alanıdır (5,6).



Şekil 1: Bekâr toplumu (6).

Bekâr Danışmanlığının iki önemli amacı bulunmaktadır: 1) Kaliteli bekâr hayatına hazırlık, 2) sağlıklı evlilik ve aile hayatına hazırlık. Her iki hayata hazırlık programlarında, sağlıklı benlik modeli olan özerk-ilişkisel benlik modelini (7) bireye kazandırmak esastır. Sağlıklı benliğe sahip olmadan her iki amacı gerçekleştirmek mümkün değildir. Şekil 2 Bekâr Danışmanlığının amaçlarını göstermektedir.



Şekil 2: Bekâr danışmanlığının amaçları (8).

Son ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinden bireylerin stress kaynakları, Bekâr Danışmanlığını gerektiren önemli bir gerektirir. Bekâr danışmanlığını gerektiren sebepler (6) bireysel ve bağlamsal veya çevresel olmak üzere iki ana grupta toplanabilir. Gelişim dönemi ile ilgili gelişimsel stresler bireysel nedenler arasında yer almaktadır.

Erikson'a göre, yaygın gelişimsel krizler veya stresler Tablo 1'de, çevreden kaynaklanan bazı stresler ise aşağıda özetlenmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (9) verilerine göre, ilk evlenme yaşı her iki cinsiyet için de artmıştır. Ortalama ilk evlenme yaşı, 2001 yılında kadında 22,7 ve erkekte 26,0 iken 2021 yılında kadında 25,4 ve erkekte 28,1 olmuştur. Boşanmalara bakıldığında ise boşanma sayısı 2020'de 136,570 iken 2021'de 174,85 olmuştur. Boşanmaların %33,6'sı evliliğin ilk 5 yılı içinde gerçekleşmektedir.

İlk evlenme yaşının; iyi gelişmiş ve bireyci kültüre sahip Amerika'da (10) ve aileci, toplulukçu, geleneksel ve din odaklı kültüre sahip Türkiye'de yükselmesi, bekâr nüfus oranının ve bekârlıkta geçen sürenin küresel düzeyde artışına işaret etmektedir. Bekârlığa yönelik olumsuz önyargıların, toplumsal hizmetlerin yalnızca "aile"ye yönelik olması ve sosyal destek yetersizliği gibi sorunlar, genel nüfus içinde yaşam kalitesi ve esenliği düşük geniş bir bekâr nüfus bulunduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte, TÜİK'in (9) yukarıda sunulan boşanma ile ilgili bulguları; bekâr nüfus oranının artışına kanıt

oluşturmak ile birlikte eş seçiminin doğru yapılmadığının ve yakın ilişkiyi yürütme olgunluğunu elde edemeden evlilik yapıldığının göstergesi olabilir.

TÜİK'e (9) göre, 2021 yılında yabancı gelin ve damat oranında Suriyeli damatlar ikinci sırada, gelinler ise birinci sırada yer almaktadır. Bu bulgudan Türk erkeğinin, eş seçimi tercihinin daha geleneksel ve imkânları kısıtlı kadından yana olduğu izlenimi elde edilmektedir. Çünkü Suriyeli kadınların savaştan kaçan göçmen veya mülteci oldukları düşünülmektedir. Suriye'de egemen olan Arap kültüründe bir erkek birden fazla kadın ile evlenebilmektedir. Suriyeli bireylerin, bu kültürü Türkiye'de de sürdürdükleri gözlemlenmektedir. Çok eşli evlilik, ailedeki çocuk sayısını da artırmaktadır. Suriye'den ve diğer savaş altındaki ülkelerden Türkiye'ye büyük kitleler halinde göçler olmaktadır. Yakın gelecekte Türkiye Arap nüfusu ve kültürü ile belirgin hale gelebilir. Bu oluşum, Türk gençlerinin gelişim olanaklarını kısıtlamakta, hatta Arap kültürüne uyum sağlamak zorunda kalacakları izlenimini vermektedir. Buna ek olarak, Türkiye'de siyasal politikalar, geleneksel geniş aileyi teşvik etmekte ve

doğurganlığı artırmaktadır. Yakın gelecekte Türkiye'de büyük bir nüfus patlaması beklenmektedir. Kalabalık caddeler, yoğun trafik, sıkışık otobüsler, okullarda kalabalık sınıflar vb. sorunlar kronik ve gündelik strese neden olmaktadır. Aşırı kalabalık ve dar alanlarda şiddetin, fiziksel ve psikolojik bozuklukların arttığını gösteren araştırmalar (Zuckerman, 1932; Hall, 1966; Akt: 11) bulunmaktadır. Nüfus yoğunluğu; genç işsizliğine, beyin göçüne ve iklim krizine yol açabilmektedir. Yeşil alanların yerleşkelere dönüşmesi, iklim krizine katkıda bulunmaktadır. Mazda Adli'ye göre, şehirlerde yeşil alanların azalması, beynin strese duyarlı bölgelerindeki (Örn. Amigdala) stres yükünü artırmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada (12) FMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) bulgularına göre; yaş, cinsiyet, genel sağlık durumu, medeni durum ve gelir durumundan bağımsız olarak Amigdala (beynin kaygı ve korku gibi duyguları düzenleyen bölgesi) büyük şehirlerdeki sağlıklı bireylerde, kırsal bölgelerdeki benzerlerine kıyasla stres altında daha yüksek aktivasyon göstermiştir.

Türkiye'de gözlemlenen başka çevresel stres kaynakları şöyle sıralanabilir. Aile baskısı, gençlerin yakındıkları en önemli stres kaynakları arasındadır. Gençler, bu baskının yoğun toplumsal baskıdan kaynaklandığını belirtmektedirler. Aile baskısı, istenmeyen evliliklere ve evden kaçmalara da yol açabilmektedir. Bu tür sosyal baskılara geleneksel ve alt Sosyoekonomik düzeyden (SED) çevrelerde daha sık rastlanmaktadır. Buna rağmen, neredeyse tüm devlet politikaları ve hizmetleri de (geleneksel) aileye yöneliktir. Bu konularda Öztan'ın (2) "Türkiye'de Ailecilik, Biyosiyaset ve Toplumsal Cinsiyet Rejimi" adlı makalesi detaylı bilgi sunmaktadır. Küresel COVID 19 Salgını ve etkileri; ekonomik kriz; genç işsizliği; beyin göçü; erkek egemen, hurafe, talan, rant ve korku odaklı kültür; bekâr hayatının düşük kalitede olması, politika, yasa ve hizmetlerle yeterince desteklenmemesi; toplumda yaygın düzeyde bağımlı-ilişkisel ve bağımlı-ayrık insan modeli; sosyal adaletsizlik; bilime, öğrenmeye, çalışmaya, emeğe, yüksek ahlâka ve liyakata önem verilmemesi, istihdam alanlarının yetersizliği, flört şiddeti, kadına yönelik şiddet, kadın cinayetleri, çocuklara tecavüz, çocuk gelinler sorunsalı, düşük

kaliteli formal eğitim sistemleri, büyük örgütlü gruplaşmalar (etnik, ırk, siyasi düşünce odaklı), kurumlarda örgütsel ve örgütlü şiddet (mobbing), terör eylemleri, adalet (hukuk) sisteminin işlememesi, toplum içinde güvensizlik, doğa yasalarının dikkate alınmaması sonucunda yaşanan büyük felaketler (Örn: depremler), yangınlar (orman, fabrika, sanayi sitesi, liman gibi), yeşil alanların yok edilmesi vs. stres kaynakları arasında yer almaktadır.

Çevresel sorunlar; gelecek yöneliminin önemli olduğu son ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinden gençlerin, temel fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarında ve yaşam amaçlarını gerçekleştirmelerinde büyük engellere ve streslere neden olmaktadır. Yoğun stres kaynakları; onların bilişsel kapasitelerini, gelişim yönünde güdülenmelerini ve akademik başarılarını düşürmekte, eğitimden vaz geçmelerine, bağımsızlık ve olgunluk kazanmadan erken yaşta evlenmelerine veya hiç evlenememelerine, romantik ilişkilere girememelerine, gelişmiş ülkelere göç etmelerine (beyin göçü), gelecek kaygısı ve umutsuzluk yaşamalarına neden olabilmektedir. Bununla birlikte, uzun süreli ve

yoğun olarak yaşanan stres fiziksel ve ruhsal sağlığı bozmakta, sosyal çevre ile sağlıklı ilişkiler kurmayı da olumsuz etkilemektedir (13). Sonuç olarak, çevresel streslerin yoğunluğundan, gençlerin bütüncül sağlıklarının büyük risk altında olduğu yordanabilir.

Araştırmanın Amacı

Son ergenlik ve genç erişkinlik dönemlerinden hiç evlenmemiş genç bireylerin stres kaynaklarını ölçen Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu'nun (BESÖ-GF) (14,15) Doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliliğini, Beck Depresyon Envanteri ile Ölçüt-bağımlı geçerliliğini incelemektir. Bununla birlikte, uzun süreli ve yoğun olarak yaşanan stres, sağlığı bozmaktadır. Bu araştırmanın bir başka amacı, gençlerin bütüncül sağlıklarının korumasına ve iyileştirilmesine katkı sağlamaktır.

Araştırmanın Önemi

Son ergenlik ve genç erişkinlik dönemleri Bekâr Danışmanlığı Teorisi'nde (BDT) (5,6) kritik dönemlerdir; çünkü bu dönemlerde sunulacak hizmetler en güçlü etkileri yaratacaktır. Gençlere verilen profesyonel destekler, onların hem içinde buldukları hem de sonraki gelişim dönemlerini olumlu etkileyecektir. Bekâr Danışmanlığı,

gençlere verilebilecek profesyonel desteklerin başında gelmektedir. BESÖ-GF de en başta bu alanda kullanılabilir bir ölçektir. Bir ölçme aracının geçerliği, onun en önemli bilimsellik ölçütüdür. BESÖ-GF, gerek bireysel gerekse çevresel stres kaynaklarını içeren kapsamlı bir ölçektir. BESÖ-GF'nin gençlerin stres kaynaklarını veya yaşantılarını doğru bir şekilde belirlemesi, onların gelişim ve uyumunu destekleyecek önleme ve müdahale hizmetlerini daha etkin kılacaktır. Sonuçta bu hizmetler; gençlerin daha kaliteli bekâr hayatı yaşamalarına, sağlıklı aile kurmalarına, sağlıklı ve esen bir toplum oluşturmaya ve Türkiye'nin kalkınmasına büyük katkılar sağlayacaktır.

YÖNTEM

Örneklem ve Verilerin Toplanması

Türkiye'de yetişmiş ve yaşayan, en az lise diploması olan, 18-30 yaşları arasında 600 hiç evlenmemiş genç bireyden 2020 ve 2021 yıllarında online olarak tesadüfi kar topu örnekleme yöntemi ile veri toplandı. Araştırma örnekleminin büyüklüğü (16), madde sayısına göre belirlendi. Katılımcıların büyük çoğunluğu üniversite

öğrencisidir. Katılımcılardan 18-19 yaşları arasındakiler son ergen, 20-30 yaşları arasındakiler ise genç yetişkin birey olarak kabul edildi. Bunların hepsi için genç terimi kullanıldı. Katılımcılara Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu (BESÖ-GF) (14,15) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Beck, 1978; Akt: 17) eş zamanlı olarak uygulandı.

Veri Toplama Araçları

Bekâr Stresleri Ölçeği Genç Formu (BESÖ-GF)

Aydın (14, 15) tarafından Bekâr Danışmanlığı Teorisi (5, 6) esas alınarak 18-29 yaşları arası, en az lise mezunu ve lisans eğitimi devam eden 535 (390 kadın, 145 erkek) hiç evlenmemiş birey üzerinde geliştirildi. Bu bağlamda, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Güvenirlik analizi (Cronbach's Alpha) yapıldı. Bu işlemler sonucunda, 74 madde ve sekiz alt ölçekten oluşan likert tipi bir ölçek elde edildi. Ölçeğe, Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu (BESÖ-GF) ismi verildi. BESÖ-GF'de maddelere verilen yanıtlar; Hiç Stres Verici Değil=1, Biraz Stres Verici=2, Orta Derecede Stres Verici=3, Büyük Ölçüde Stres Verici=4, Tamamen Stres Verici=5 seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi ile olmaktadır. Puan yükseldikçe, stres düzeyi

yükselmektedir. AFA çalışmasından (14,15) elde edilen faktörlerin Cronbach Alpha güvenirlik değerleri aşağıda verilmektedir:

F1. Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS) $\alpha=0,957$

F2. Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ) $\alpha=0,944$

F3. Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFS) $\alpha=0,889$

F4. Aile ve toplum baskısı (ATBS) $\alpha=0,901$

F5. Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD) $\alpha=0,895$

F6. Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY) $\alpha=0,902$

F7. Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS) $\alpha=0,766$

F8. Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar (ROİS) $\alpha=0,739$

Tüm ölçek $\alpha=0,971$.

Beck Depresyon Envanteri (BDE)

BDE, Beck (1978; Akt:17) tarafından Bilişsel Teori temel alınarak geliştirilmiştir. BDE; depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve güdülenme belirtilerini ölçmektedir. Envanterin amacı, depresyon tanısı koymak değil depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak ölçmektir.

BDE'de toplam 21 belirti kategorisi

bulunmaktadır. BDE'nin Türk toplumuna uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin (1988-1989; Akt:17) tarafından yapılmıştır. BDE'nin yarıya bölme güvenirliği 0,74'tür. Envanterin Ölçüt-bağımlı geçerliği, psikiyatrik bir örnekleme MMPI-D skalası ile yapılmış olup 0,63 olarak bulunmuştur. Hisli'nin 1399 ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada da MMPI-D skalası ile korelasyonunun 0,47, STAI-T ile korelasyonun 0,55 olduğu görülmüştür (17). Aydın'ın (18) Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin (SBSÖ) BDE ile 308 (153'ü kız, 155'i erkek) ergen (lise birinci sınıf öğrencisi) üzerinde Ölçüt-bağımlı geçerlik analizi yaptığı bir çalışmada elde ettiği bulgular şu şekildedir: Mücadele=-0,16, Kişisel Kontrol=-0,23, Çevreyle Etkin Temas=-0,57 ve toplam SBSÖ=-0,40 olup tüm bulgular $p<0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık-basıklık katsayıları temelinde incelendi (19). İstatistiksel analizlerde parametrik testler kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ kabul edildi.

BESÖ-GF'nin; yapı geçerliliği ve ölçek model uyumu Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile incelendi. DFA'dan elde edilen bulguların yorumlanmasında aşağıdaki alıntıda öne sürülen kriterler esas alındı.

Literatürde AFA ile elde edilen bir modelin uyumlu olarak değerlendirilebilmesi için χ^2/DF değerinin 3'ün altında (Jackson, Gillapsy ve Purc-Stephenson, 2009) ve RMSEA'nın ise en fazla 0,10 olması gerektiği yönünde görüşler bulunmaktadır. RMSEA için Kline'e (2011) göre, 0 değeri mükemmel bir uyum, Hu ve Bentler'e (1999) göre 0,05'in altındaki değerler iyi uyum, 0,08'in altındaki değerler makul uyum; Browne ve Cudeck'e (1989) göre, 0,08 ve 0,10 arasındaki değerler orta düzeyde uyum, 0,10'un üzerindeki değerler ise kabul edilebilir değildir (15).

BESÖ-GF'nin Ölçüt-bağımlı (eşzaman) geçerliliği (20), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile korelasyonunu belirlemek üzere Pearson korelasyon analizi kullanıldı. İlgili literatüre (13;18) göre, depresyon stres yaşantıları ile ilişki içinde bulunan değişkenler arasındadır. Stres

yaşantısının bir sonucu olarak depresif belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Sürekli ve yoğun olarak yaşanan stres, depresyon da dahil psikolojik ve fiziksel hastalıklara yol açmaktadır (13). Bu nedenle, BDE'den alınan puanlarla BESÖ-GF'den alınan puanlar arasındaki korelasyonlar incelendi.

BESÖ-GF'nin güvenilirliği ise Cronbach Alpha ile incelendi. Cronbach Alpha katsayısının 0.80'nin üzerinde olması, ölçeğin çok iyi düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu gösterir (21). Araştırmada istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0 (22) ve IBM SPSS Amos Version 26.0 (23) programları kullanıldı.

BULGULAR

Araştırma örneklemini oluşturan 600 katılımcının 90'ı erkek (%15), 510'u (%85) kadındır. Örnekleme yer alan 18-30 yaşları (20,1±2,2) arasındaki katılımcıların yaş dağılımları Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 2. Örnekleme yer alan bireylerin yaş dağılımları

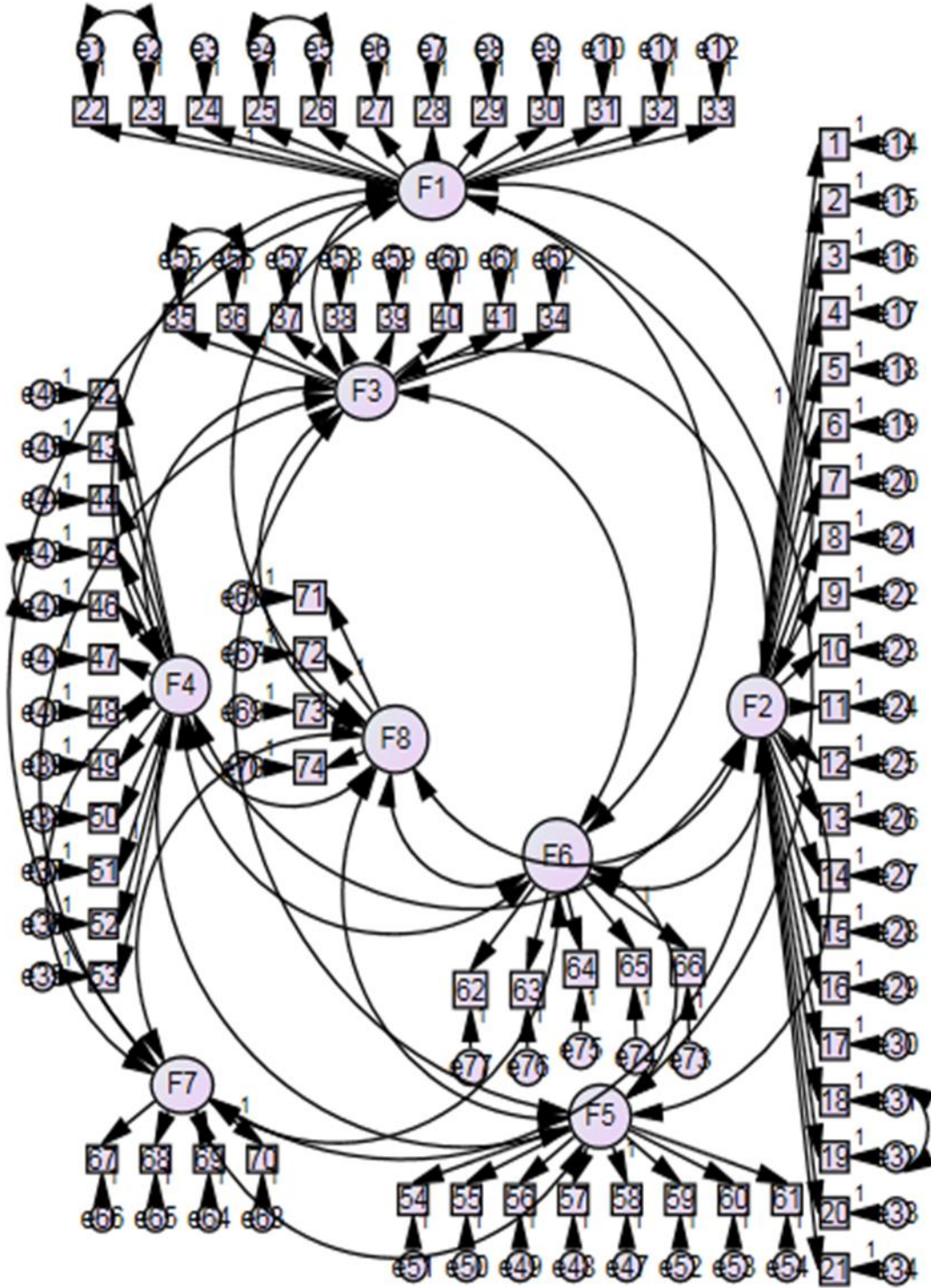
Yaş	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30
n	72	177	174	89	36	27	11	4	3	5	1	1
%	12,00	29,50	29,00	14,83	6,00	4,50	1,83	0,67	0,50	0,83	0,17	0,17

1) BESÖ-GF'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Bulguları

Şekil 3'ten görülebileceği gibi, Değişim İndeks değerleri incelenerek Gizil Değişkenin göstergesi olan e1 ve e2 (F1: BDDİ, 22. ve 23.), e4 ve e5 (F1: BDDİ, 25. ve 26.), e31 ve e32 (F2: YADS, 18. ve 19.), e42 ve e43 (F4: ATBS, 45. ve 46.), e55 ve e56 (F3: EŞFŞ, 35. ve 36.) değişkenleri arasında kovaryanslar ilave edildi. Bu işlem, modeli daha uyumlu hale getirmek için yapıldı. DFA sonucunda (n=600) Kay-Kare (χ^2)=7683,938, DF=2597, $\chi^2/DF=2,958$, RMSEA=0,057 olarak bulundu. Modifikasyon İndeks verilerine göre Kay-Kare (χ^2)/df değerinin 2,958 olup 3'ten az, RMSEA değerinin 0,057 olup 0,08'in altında olması modelin yeterli uyum içerisinde olduğunu, Standardize Regresyon katsayılarının (std.β) 0,449 ve 0,909 aralığında ve anlamlı (p<0,001) olması, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) analizi ile elde edilen varsayımsal modelin uyumlu olup olmadığını incelemek için yapılan DFA sonucunda, AFA ile elde edilen yapı ve bu yapının teorik temelini oluşturan Bekâr Danışmanlığı Teorisi doğrulandı.

Şekil 3'ten anlaşılacağı üzere, DFA sonucunda AFA'da olduğu gibi sekiz alt faktör elde edildi. Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ) faktörü, AFA'da ikinci sırada iken DFA'da birinci sırada; Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS), AFA'da birinci sırada iken DFA'da ikinci sırada yer aldı. Diğer alt faktörler, AFA ve DFA'da aynı sırada yer aldı. En yüksek Standardize Edilmiş Regresyon değerleri, ölçeğin birinci alt faktörü olan BDDİ'de yer aldı.



F1- BDDİ, F2- YADS, F3- EŞFŞ, F4- ATBS, F5- YASD, F6- GEZY, F7-ÇİKS, F8- ROİS

Şekil 3. Doğrulamalı faktör analizi için kullanılan BESÖ-GF modeli

En yüksek Standardize Edilmiş Regresyon Katsayılı Maddeler

“29. Bireyi, kaliteli bekâr hayatına hazırlayacak profesyonel Bekâr Danışmanlığının olmaması. (0,909)”; “28. Bekâr yaşamının kalitesini

yükseltmede profesyonel destek sunabilecek Bekâr Danışmanlığının olmaması (0,908)”; 33. Bekâr hayatına hazırlanma ve yaşam kalitesini yükseltme yönünde profesyonel Bekâr Danışmanlığının olmaması (0,905).

Tablo 3. DFA analizinden elde edilen alt faktörler/ölçekler, madde faktör yükleri ve madde örnekleri

Faktör No ve Madde Sayısı	Faktör Adı	Madde No	Faktör Yüğü	Örnek Madde
F1 =12 Madde	Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİİ)	22	0,756	
		23	0,790	
		24	0,746	
		25	0,815	Eş seçiminde profesyonel destek alınabilecek Bekâr Danışmanlığının olmaması.
		26	0,828	Bireyi, sağlıklı evlilik ve aile hayatına hazırlayacak profesyonel Bekâr Danışmanlığı hizmetlerinin olmaması.
		27	0,830	
		28	0,908	Bekâr yaşamının kalitesini yükseltmede profesyonel destek sunabilecek Bekâr Danışmanlığının olmaması.
		29	0,909	Bireyi, kaliteli bekâr hayatına hazırlayacak profesyonel Bekâr Danışmanlığının olmaması.
		30	0,839	
		31	0,786	
		32	0,884	
		33	0,905	Bekâr hayatına hazırlanma ve yaşam kalitesini yükseltme yönünde profesyonel Bekâr Danışmanlığının olmaması.
F2=21 Madde	Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS)	1	0,449	
		2	0,477	Derslerin verimsiz işlenmesi.
		3	0,530	
		4	0,510	
		5	0,566	Eğitimin bireyi hayata hazırlamaması.
		6	0,543	
		7	0,680	
		8	0,725	
		9	0,781	
		10	0,750	
		11	0,766	
		12	0,709	
		13	0,658	
		14	0,543	
		15	0,699	
		16	0,541	
		17	0,684	
		18	0,683	
		19	0,674	
		20	0,717	
		21	0,745	

F3=8 Madde	EşSeçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ)	34	0,680	
		35	0,675	Romantik ilişkide partnerlerden birinin veya her ikisinin diğer tarafın başka insanlarla sosyal ilişkiler kurmasını engellemesi.
		36	0,670	
		37	0,697	
		38	0,719	
		39	0,716	Eş seçiminde doğru kişinin kim olduğu hakkında net bilgiye sahip olamamak.
		40	0,769	
		41	0,730	
F4=12 Madde	Aile ve toplum baskısı (ATBS)	42	0,645	
		43	0,687	Aile baskısı nedeniyle evliliği bir kurtuluş olarak görmek.
		44	0,579	
		45	0,710	
		46	0,717	
		47	0,788	
		48	0,746	
		49	0,777	
		50	0,776	
		51	0,808	
		52	0,753	
		53	0,684	Bekâr kalmayı tercih edememek.
F5=8 Madde	Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD)	54	0,500	
		55	0,677	
		56	0,691	
		57	0,740	İnsan ilişkilerinde güvenin azalması sebebiyle yalnızlık.
		58	0,772	Toplumsal hayatta ve iş yerlerinde ırkçı, etnikçi ve siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmeler sebebiyle yalnızlık.
		59	0,758	
		60	0,789	
		61	0,736	Sosyal destek yetersizliğine bağlı olarak iş ve stres yükünün artması.
F6=5 Madde	Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY)	62	0,809	
		63	0,832	
		64	0,850	Geleceğe dair umutsuzluk.
		65	0,790	
		66	0,727	Kritik veya önemli ihtiyaçlar ve amaçlar açısından zamanı doğru değerlendirememek.
F7=4 Madde	Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CIKS)	67	0,749	Cinsel ihtiyacın karşılanamaması.
		68	0,737	
		69	0,805	
		70	0,748	Cinsel ihtiyacı evlilik yoluyla karşılama zorunluluğunun yanlış evlilik kararına yol açması.
F8=4 Madde	Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar (ROIS)	71	0,745	
		72	0,864	
		73	0,833	Romantik ilişkiyi yapıcı bir şekilde bitirememek.
		74	0,597	Romantik ilişkiyi evliliğe dönüştürme zorunluluğu duymak.

BESÖ-GF'nin Ölçüt-Bağımlı Geçerlik Analizi

Bulguları

Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu'nun alt boyutları ve Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasında hesaplanan korelasyonlar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde BESÖ-GF'nin alt ölçekleri ile BDE arasında düşük düzeylerde, pozitif ve anlamlı ($p<0,01$) korelasyonlar olduğu görülmektedir. GEZY alt ölçeği ($r=0,315$, $p<0,01$) hariç diğer alt ölçeklerde korelasyon miktarları 0,30'un altında olup düşük düzeydedir (20). Ancak bu korelasyonların; kabul edilen sınırlar içinde yer

alması (24), pozitif yönde ve anlamlı olması (20) ölçeğin geçerliğine destek sunmaktadır.

BESÖ-GF'nin Güvenirlik Analizi Bulguları

BESÖ-GF'nin Cronbach Alpha bulguları Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde BESÖ-GF'nin alt ölçeklerine ait Cronbach Alpha güvenirlilik katsayılarının 0,833-0,966 arasında değiştiği, toplam α 'nın ise 0,973 olduğu görülmektedir. Güvenirlilik kriterleri (21) esas alındığında, BESÖ-GF'nin güvenirliliği yüksek düzeydedir.

Tablo 4. BESÖ-GF ve BDE puanları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	BESÖ-GF Alt Ölçekleri							
	1. BDDİ	2. YADS	3. EŞFŞ	4. ATBS	5. YASD	6. GEZY	7. CİKS	8. ROİS
Beck Depresyon Envanteri	0,150	0,262	0,171	0,217	0,145	0,315	0,169	0,210

** $p<0,01$

Tablo 5. BESÖ-GF'nin güvenirlilik analizi sonuçları

Alt ölçekler	Chronbach α
1. Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ)	0,966
2. Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS)	0,934
3. Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ)	0,893
4. Aile ve toplum baskısı (ATBS)	0,929
5. Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD)	0,888
6. Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY)	0,898
7. Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS)	0,844
8. Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar (ROİS)	0,833
Toplam	0,973

TARTIŞMA

1) BESÖ-GF'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

BESÖ-GF'nin Kay-Kare χ^2/df değeri 3'ün ve RMSEA değeri 0,08'in altındadır. Standardize Regresyon Katsayıları (std. β) da 0,30'un üzerinde, pozitif yönde ve anlamlıdır. DFA'da faktör yük değeri Standardize Regresyon Katsayısıdır (std. β). Büyüköztürk'e (20) göre, Açıklayıcı Faktör Analizinde faktör yük değerinin 0,45 ya da daha yüksek olması, madde seçimi için iyi bir ölçüttür. Ancak uygulamada daha az sayıda madde için bu sınır değer, 0,30'a kadar indirilebilir. Bu çalışmada en düşük faktör yük değeri 0,449'dur. Tüm ölçütler (15) dikkate alındığında, DFA'dan elde edilen bulgular, BESÖ-GF'nin yeterli düzeyde yapı geçerliğine ve model uyumuna sahip olduğunu göstermektedir.

2) BESÖ-GF'nin Ölçüt-Bağımlı Geçerliği

Bu çalışmada Beck tarafından geliştirilmiş olan Beck Depresyon Envanteri'ne ait puanlar ile BESÖ-GF'ye ait puanlar arasındaki korelasyonlar incelendi. Bulunan korelasyon katsayılarının, kabul edilen sınırlar içinde (24) ve pozitif yönde ve anlamlı (20) olması, BESÖ-GF'nin Ölçüt-bağımlı geçerliğine kanıt oluşturmaktadır. Korelasyon

miktarlarının Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY) dışında 0,30'un altında olması, araştırma örnekleminin üniversitelerde öğrenim gören normal gençlerden oluşmasından kaynaklanmış olabilir.

BESÖ-GF'nin GEZY alt ölçeği ile BDE arasındaki en yüksek korelasyon miktarı şöyle açıklanabilir: Gelecek yönelimi gerek son ergenlik ve gerekse genç erişkinlik dönemlerinde diğer gelişim dönemlerine göre daha önemlidir. 2022 yılının güz döneminde derslerine girdiğim öğrenciler, daima gelecek kaygılarının çok yüksek olduğundan yakındılar. Öğrencilerin gelecek kaygıları, sadece gelişimsel bir stres olmayıp, Türkiye'de çevreden kaynaklanan streslerin (Bkz. Giriş Bölümü; 6) çok fazla olması ile de açıklanabilir.

3) BESÖ-GF'nin Güvenirlilik Analizi

BESÖ-GF'nin Cronbach Alpha bulguları, bütün alt faktörler veya alt ölçeklerde mükemmel düzeydedir. Güvenirliği en yüksek alt ölçek, Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ) alt ölçeğidir. Madde-toplam korelasyonuna bakıldığında ise 27. Madde: "*Aile ve toplum baskısıyla başa çıkmada genç bekâr bireylerin profesyonel destek alabilecekleri Bekâr Danışmanlığının olmaması.*" olduğu

görülmektedir. Bu bulgular da göstermektedir ki Türkiye'de aile ve toplum baskısı yüksek düzeydedir.

SONUÇ

74 madde ve sekiz alt ölçekten oluşan Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu'nun (BESÖ-GF) Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları; ölçek modelinin yeterli uyuma sahip olduğunu, AFA ile ortaya konulan yapının ve Bekar Danışmanlığı Teorisinin doğrulandığını göstermektedir.

BESÖ-GF'nin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyon bulguları ise ölçeğin, Ölçüt-bağımlı geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Stres düzeyi yükseldikçe, depresyon belirtileri artmakta veya depresyon belirtileri arttıkça stres düzeyi yükselmektedir. BESÖ-GF'nin; Ölçüt-bağımlı geçerliliği kaygı (gelecek kaygısı, sürekli kaygı gibi) ve başka stres kaynağı ölçekleri kullanılarak da incelenebilir, yordama geçerliliği de yapılabilir. BESÖ-GF'nin Cronbach Alpha güvenilirlik bulguları mükemmel düzeydedir. Buna ek olarak; test-tekrar test, paralel form ve iki yarı test gibi diğer güvenilirlik yöntemleri ile de incelenebilir.

Sonuç olarak, BESÖ-GF, Türk kültüründe yetişmiş 18-23 yaşları arasındaki bekâr gençlerin stres kaynaklarını belirlemek için güvenle kullanılabilir. Bu yaş aralıkları yükseköğretimde lisans eğitimine rastlamaktadır. Bu gençlerin neredeyse tamamı bekârdır. BESÖ-GF kullanılarak lisans öğrencilerinin stres yaşantıları ve etkileri araştırılabilir. Üniversitelerde gençler için kapsamlı bir psikolojik danışmanlık merkezleri kurulabilir. Bu merkezlerde gençlere Bekâr Danışmanlığı yapılabilir.

Lisansüstü eğitim gören gençlerin stres yaşantıları da BESÖ-GF ile araştırılabilir. Ancak, araştırma örnekleminde 23 yaşın üzerindeki katılımcı sayısı çok azdır. Bu nedenle 24-30 yaşları arasındaki her yaştan en az 30 katılımcıdan veri toplanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları tekrarlanabilir.

BESÖ-GF üzerinde yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenlere göre standardizasyon çalışmaları yapılabilir.

BESÖ-GF'nin faktörleri veya alt ölçekleri gençlerin stres kaynaklarıdır. Bu çalışmada sekiz stres kaynağı belirlenmiştir. Gençlere sunulacak önleme ve müdahale sağlık programlarından bu sekiz stres kaynağına yer verilmelidir.

Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ), ölçeğin birinci alt ölçeğidir. BDDİ, en yüksek faktör yüklerine (std. β) ve Cronbach Alpha güvenilirliğine sahip alt ölçektir. Bu bulgu; gençlerin, Bekâr Danışmanlığına ihtiyaç duyduklarını kanıtlamaktadır. Bu araştırma ile Bekâr Danışmanlığı Teorisi doğrulandı ve gelişmekte olan Bekâr Danışmanlığı alanına katkı sağlandı. Bulgular esas alınarak, Türkiye’de Bekâr Danışmanlığı alanında lisansüstü programlar açılmalı ve bu programlarda bekâr danışmanları yetiştirilmelidir. Bu uzmanlar, Türkiye Cumhuriyeti Devlet yetkilileri tarafından başta sağlık ve eğitim alanları olmak üzere, gençlere hizmet sunan tüm devlet kurumlarına istihdam edilmelidir. Bilimi, demokrasiyi ve kamu yararını esas alan yasalar ve politikalarla, bekâr hayatının kalitesini yükseltmeye yönelik hizmetlere öncelik verilmelidir. Bekâr Danışmanlığı uygulamaları ile gençler üzerindeki sosyal baskılar (aile, toplum gibi) azaltılmalıdır. Hiçbir bireyin, Bekâr danışmanlığı almadan evlenmesine, çocuk yapmasına ve yetiştirmesine yasal olarak izin verilmemelidir. Böylece daha sağlıklı bireylerden daha sağlıklı aileler ve toplum oluşacaktır.

Türkiye’nin refah ve esenliğe kavuşmasında en temel yol, sağlıklı insan modelini geliştirmektir.

Bu araştırmanın bulgu, sonuç ve önerilerinden başta politika ve yasaları düzenleyenler ve yöneticiler olmak üzere, ruh sağlığı uzmanları, araştırmacılar, öğretim elemanları, gençler ve anne babalar yararlanabilir.

Etik Beyanı

Bu çalışmada, “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerekli tüm kurallara uyulduğunu, bahsi geçen yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirinin gerçekleştirilmediğini taahhüt ederiz.

KAYNAKLAR

1. Anonim, 2023. TDK Güncel Türkçe Sözlük. Medeni hâl. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 7 Mart 2023).
2. Öztan, E. 2014. Türkiye’de Ailecilik, Biyosiyaset ve Toplumsal Cinsiyet Rejimi. Toplum ve Bilim, 130, 176-188.
3. Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. 2010. Psikoloji ve Yaşam (Çev. Gamze Sart). Nobel Yayıncılık, Ankara.
4. Myers, D. G. 2005. Exploring Psychology (6th Ed. in Modules). Worth Publishers, United States of America.
5. Aydın, K. B. 2017. Bekâr Danışmanlığı ve Özerk-İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modeli: Türkiye’de Yeni Bir Kavram, Araştırma, Uzmanlık ve Çalışma Alanı. TURAN-SAM, 9(36), 707-715. http://www.turansam.org/TURAN-SAM_36.pdf (Erişim Tarihi: 15 Ocak 2020).
6. Aydın, K. B. 2019. Bekâr Danışmanlığı: Hayata Hazırlar (Birinci Basım). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
7. Kağıtçıbaşı, Ç. 2012. Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji (3. Baskı). Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
8. Aydın, K. B. 2020. Model of Autonomous-Related Singles Counseling (MARSC) in Collectivist Cultures: The Turkey Model. In S. Safdar, C. Kwantes, & W. Friedlmeier (Eds.), *Wiser world with multiculturalism: Proceedings from the 24th*

- Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology. https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/280.
9. Anonim, 2022. 45568 Sayılı, 25. 02. 2022 Tarihli Haber bülteni. Türkiye İstatistik Kurumu yayını, Ankara.
 10. Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M. ed. 2002. Psikolojiyi Anlamak. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
 11. Geçtan. E. 1993. Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar (7. Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.
 12. Dimitrov Discher, A., Wenzel, J., Kabisch, N., Hemmerling, J., Bunz, M., Schöndorf, J., Walter, H., Veer, I. M., & Adli, M. 2022. Residential Green Space And Air Pollution Are Associated With Brain Activation In A Social Stress Paradigm. Scientific Reports, 12:10614 | <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14659-z>
 13. Baltaş, A. ve Baltaş, Z. 1998. Stres ve Başa Çıkma Yolları (On sekizinci basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.
 14. Aydın, K. B. 2020. Psikolojik Ölçekler (1. Baskı). Vize Yayıncılık, Ankara.
 15. Aydın, K. B. 2022. Psikolojik Ölçekler: Kültürler Arası (3. Baskı). Anı Yayıncılık, Ankara.
 16. Hair, J. J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E., 2009. Multivariate Data Analysis (7th, 2009).
 17. Savaşır, I. ve Şahin, N. H. 1997. Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
 18. Aydın, K. B. 2005. Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
 19. George, D., & Mallery, P. 2010. SPSS for Windows Step by Step. A Simple Study Guide and Reference (Tenth Edition). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10, 152-165.
 20. Büyüköztürk, Ş. 2004. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı (Dördüncü Baskı). Pegem A Yayınları, Ankara.
 21. Chan, L. L., & Idris, N. 2017. Validity and Reliability of the Instrument Using Exploratory Factor Analysis and Cronbach's Alpha. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 7(10), 400-410.
 22. IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp.
 23. Arbuckle, J. L. 2012. Amos (Version 21.0) [Computer Program]. Chicago: IBM SPSS.
 24. Taylor, R. 1990. Interpretation of the Correlation Coefficient: A Basic Review. Journal of Diagnostic Medical Sonography, 6(1), 35-39.