



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÇİFTLERDE EVLİLİK ÇATIŞMASI VE SOMATİZASYON DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN YORDAYICI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra YARAR

**Lefkoşa
Haziran, 2023**

Kübra YARAR

**ÇİFTLERDE EVLİLİK ÇATIŞMASI VE
SOMATİZASYON DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN YORDAYICI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÇİFTLERDE EVLİLİK ÇATIŞMASI VE SOMATİZASYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN YORDAYICI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra YARAR

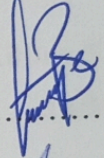
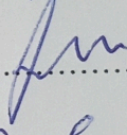
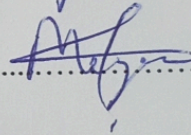
Tez Danışmanı

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa
Haziran, 2023

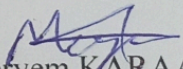
Onay

Kübra YARAR tarafından hazırlanan “Çiftlerde Evlilik Çatışması ve Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Yordayıcı Rolü” başlıklı bu çalışma, 14/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye BALKIR	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Buse KESKİNDAG	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

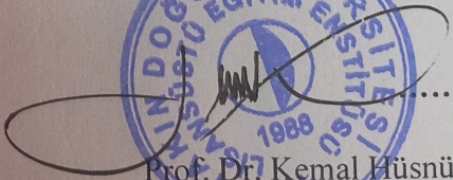
14/06/2023


Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı


...../...../ 20...
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Kübra YARAR

.../.../2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Kübra YARAR

Öz**Çiftlerde Evlilik Çatışması ve Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkide
Psikolojik Esnekliğin Yordayıcı Rolü****Kübra YARAR****Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı****06-2023, 75 sayfa**

Bu çalışmanın amacı, çiftlerde evlilik çatışması ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni evli çift bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 20 yaş ve üzeri 380 evli bireyden oluşturulmuştur. Araştırmada verileri toplamak için katılımcılara Sosyo-demografik Bilgi Formu, Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgusunda, evlilik çatışması düzeyleri ile somatizasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü, psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların somatizasyon düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeyleri artarken, psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeyleri azaldığı bulunmuştur. Bununla birlikte, katılımcıların somatizasyon düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu nedenle, klinisyenlerin evlilik çatışması yaşayan çiftlere psikolojik esneklik düzeylerini geliştirmeye yönelik stratejiler öğretmesinin evlilik çatışmalarını azaltabileceği düşünülmektedir. Bunun için psikolojik esneklik odaklı terapi yöntemleri kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Çatışması, Psikolojik Esneklik, Somatizasyon

Abstract**The Predictive Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Marital Conflict and Somatization Levels in Couples****Kübra YARAR****MSc, Department of Clinical Psychology****06-2023, 75 pages**

The aim of this study is to examine the predictive role of psychological flexibility in the relationship between marital conflict and somatization levels in couples. Relational survey model was used in the study. The population of the study consisted of married couples. The sample of the study consisted of 380 married individuals aged 20 years and over selected by convenience sampling method. Socio-demographic Information Form, Marital Conflict Scale, Somatization Scale and Psychological Flexibility Scale were applied to the participants to collect data. In the findings of the study, positive and significant relationships were found between marital conflict levels and somatization levels, and negative and significant relationships were found between psychological flexibility levels. Accordingly, it was found that as the participants' somatization levels increased, their marital conflict levels increased, while as their psychological flexibility levels increased, their marital conflict levels decreased. However, negative and significant relationships were found between the participants' somatization levels and psychological flexibility levels. Therefore, it is thought that clinicians teaching strategies to improve psychological flexibility levels to couples experiencing marital conflict may reduce marital conflicts. Psychological flexibility-oriented therapy methods can be used for this purpose.

Keywords: Marital Conflict, Psychological Flexibility, Somatization

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Öz.....	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Şekiller Listesi.....	ix
Kısaltmalar	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	4

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	5
Evlilik.....	5
Evlilik Çatışması	6
Somatizasyon	8
Somatizasyon Etiyolojisi.....	9
Psikolojik Esneklik	10
Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar	12
Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı	12
Bilişsel Davranışçı Kuramlar	13
İlgili Araştırmalar.....	15

BÖLÜM III

Yöntem.....	18
Araştırmanın Modeli	18

Evren ve Örneklem	18
Veri Toplama Araçları	20
Kişisel Bilgi Formu	20
Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ).....	20
Somatizasyon Ölçeği (SÖ).....	21
Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ).....	21
Araştırma Süreci ve Planı	22
Veri Analizi.....	22
BÖLÜM VI	
Bulgular.....	24
BÖLÜM V	
Tartışma	32
BÖLÜM VI	
Sonuç ve Öneriler.....	38
Sonuçlar.....	38
Öneriler	39
Kaynakça.....	42
Ekler.....	52
Ölçek İzinleri.....	58
Öz Geçmiş.....	61
İntihal Rapor Oranı	62
Etik Kurul Onay Formu	63

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı	19
Tablo 2. Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler	23
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	24
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Somatizasyon Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	24
Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	25
Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarına Göre Somatizasyon Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	25
Tablo 7. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	26
Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	27
Tablo 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Somatizasyon Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	28
Tablo 10. Katılımcıların Evlerindeki Ev İşlerinin Kimin Tarafından Yapıldığına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	28
Tablo 11. Katılımcıların Eşleri ile Yaşadıkları Çatışmaları Genellikle Kimin Başlattığına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	29
Tablo 12. Katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi	30
Tablo 13. Katılımcılarda Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Evlilik Çatışması Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi	31

Şekiller Listesi

Şekil 1. Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler	18
---	----

Kısaltmalar

ABD	:Amerika Birleşik Devletleri
DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı
EÇÖ	:Evlilik Çatışması Ölçeği,
KKT	:Kabul ve kararlılık
PEÖ	:Psikolojik Esneklik Ölçeği
SÖ	:Somatizasyon Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

BÖLÜM I

Giriş

Bir erkek ve kadının yasal birliğine evlilik adı verilmektedir. Özgüven'e (2001) göre hayatı ve cinselliği paylaşmak ve çocuk sahibi olmak bu birlikteliğin temel amacıdır. Evlenmeyi seçen kişiler aynı zamanda hayatlarını birleştirme, birbirlerinin duygusal, sosyal ve cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için birlikte hareket etme, mali durumlarını paylaşma, bir aile kurma ve bir birim olarak çocuk yetiştirme taahhüdünde bulunmaktadır (Erden, 2016).

Sağlıklı bir evliliğin olmazsa olmaz şartlarından biri de aile içinde maddi güvencenin olmasıdır. Günümüz toplumunda iş hayatının giderek daha önemli bir rol üstlenmesine rağmen, aile kavramı hala önemini koruyarak amacına hizmet etmektedir. İş ve aile arasındaki rekabet, modern insanların mevcut yaşam standartlarını korumak için işlerine daha fazla zaman ve çaba harcamasıyla artış göstermektedir. Bu durumda çalışan yetişkinin yaşamındaki en önemli hedeflerden birinin bu iki alanda işlevini sürdürerek iş ve aile arasındaki yaşam dengesini kurmak ve bu dengeyi sürdürmek olduğu ifade edilmektedir (Bayramoğlu, 2018; Kapız, 2002; Topgül, 2016).

Eşlerden biri diğer eşin ilgi ve uğraşlarına müdahalede bulunduğu evlilik çatışması adı verilen bir kişiler arası süreç ortaya çıkmaktadır (Hatipoğlu, 1993). Ev ile iş arasındaki stres aktarımı üzerine yapılmış olan araştırmalarda, iş yerinde gerçekleşen tartışmaların eşler arasında çatışmaya neden olduğu sonucuna varılmıştır (Bolger vd., 1989).

İnsanların duygularını ve sorunlarını somatik olarak ifade ederken kelimelerden çok beden dilini kullanmaları somatizasyon olarak adlandırılmaktadır (Stoudemire, 1991). Somatizasyon kavramı Gözcelioğlu (2012) tarafından psikolojik sorunların fiziksel belirtilerle birlikte yaşanması ve aktarılması olarak tanımlanmaktadır. Yavuz'a (2012) göre ise somatizasyon, kişilerin yardım istemesinin ve ilişkileri yönetmenin yaygın bir yoludur. Bedenselleştirme olarak da bilinen somatizasyon kavramı, Katon vd. (1984) tarafından duygusal veya psikososyal sorunlara sahip olan kişilerde bu sorunların ilk ifadesinin bedensel/somatik semptomlar şeklinde açığa çıkması olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalarda, duygu ifadesinin yetersiz olduğu noktada duyguyu ifade etmek için kullanılan kelimelerin az olması ve yaşanan problemlerin beden dili ile aktarımı

gerçekleştiği için, görünürde hiçbir sebep yokken de somatik belirtilerin ortaya çıkabileceği bildirilmiştir (Çevik ve Berksun, 1990).

Hem bilişsel davranışçı hem de farkındalık temelli dokunuşları bünyesinde barındıran Kabul ve Kararlılık yaklaşımında psikolojik esneklik kavramı ön plana çıkmaktadır. Psikolojik esneklik kişinin hem içsel süreçlerinde hem de sosyal yaşam ve ilişkilerinde oldukça etkilidir (Yavuz, 2015). Evli çiftlerle çalışan profesyonellerin kullanabileceği psikolojik esnekliği arttırmaya yardımcı olmayı amaçlayan çeşitli terapi tekniklerini içeren birçok kaynak olmasının yanında literatürde çiftler üzerine yapılmış çok az akademik çalışma olduğu göze çarpmaktadır (Harris, 2009; McKay vd., 2013).

Problem Durumu

Evlilik, kişiler arası ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır. Farklı kültürlerde birçok yönden farklılık gösteren evlilik kavramı, çeşitli akademik alanlarda uzun süredir bir çalışma konusu olmuştur. Sağlıklı bir toplum, sağlıklı bir evlilikten ve sağlıklı bir çocuktan doğmaktadır. Sağlıklı bir sosyal döngü düşünüldüğünde evlilikler oldukça önemlidir. Evlilik ilişkileri, özellikle son yıllarda evlilik sorunları ve eşler arasındaki çeşitli anlaşmazlıklar sonucunda sıklıkla boşanmayla sona ermektedir. Bireylerin evlilik uyumu ve çatışma sorunları için psikolojik yardım alma oranları önemli ölçüde artarken, boşanma oranları da önemli derecede artmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2019). Bu sebeple, yaşanan çatışma ve boşanma oranları göz önüne alındığında evliliğin araştırılması gereken bir kavram olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, çatışma düzeyi yüksek olan evliliklerde çiftler, önemsiz meselelere takılıp birlikteliklerine zarar verme eğilimindedirler (Özgüven, 2014). Bu çiftlerin üzerinde tartıştıkları konular genellikle önemsizdir. Bu tartışmaların çoğu ise daha önce ortaya çıkan ancak çözülemeyen sorunlar üzerinde yoğunlaşarak zaman içinde büyüyen sorunlardır (Cummings ve Davies, 2014). Bununla birlikte, çiftlerin birbirlerine karşı davranışları ve verdikleri tepkiler çatışmaların sürmesine neden olmaktadır (Folger vd., 2013).

Özellikle sosyal bilimciler, evlilikte uyum, memnuniyet, mutluluk, iletişim, istikrar, çatışma ve boşanma gibi konuların insanların işlevselliğini artırmak için çok önemli olduğunu dile getirmişlerdir. Evlilik kalitesini genel olarak tanımlamak için evlilik uyumu, doyum, istikrar, bütünlük gibi kavramlar kullanılmaktadır (Erbek vd.,

2005). Evliliğin, insanların mutluluğunu, genel sağlığını ve yaşamlarından memnuniyet düzeyini etkileyen sosyal bir kurum olduğu göz önüne alındığında, evliliğe ve evlilik kalitesine dair çalışmalara bu kadar önem verilmesi beklenen bir sonuçtur (Hayward ve Zhang, 2006).

Yapılan çalışmalar, son dönemlerde öne çıkan kabul ve farkındalık odaklı terapilerin psikolojik esnekliği artırırken algılanan stresi azalttığını ve yaşam kalitesini iyileştirdiğini göstermiştir (Kent vd., 2019). Stresin hayatın her alanı üzerinde etkileri olan güçlü bir fikir olduğu iyi bilinmektedir. Ayrıca kişiler arası süreçleri ve evliliği etkileyen ana faktör olarak kabul edilen stres evlilik iyileştirme ve müdahale çalışmalarının önemli bir bileşenidir. Stresli yaşam olayları ve zayıf başa çıkma mekanizmaları yaşayan eşlerin Empati kurma, destekleme ve sorunları çözme kapasitelerinin azalması nedeniyle düşmanca ve savunmacı davranışlar benimseme olasılığı daha yüksektir (Bodenmann vd., 2007). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi ‘Çiftlerde evlilik çatışması ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin yordayıcı rolü var mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, çiftlerde evlilik çatışması ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin yordayıcı rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlere göre evlilik çatışması ve somatizasyon düzeyleri arasında anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Evlilik çatışması, somatizasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Somatizasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri evlilik çatışması düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Çiftler arasında sıklıkla yaşanabilen evlilik çatışması doğru yönetilemediği zamanlarda olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Köknel,1986). Evlilik çatışmaları sonucunda da ortaya çıkabilen somatizasyon, psikolojik stresin fiziksel belirtiler haline dönüşmesidir. Psikolojik esneklik ise insanların zorluklara ve stres

kaynaklarına adapte olma yeteneğidir. Psikolojik olarak daha esnek olan kişilerin yaşamda karşılaştığı zorluklarla daha iyi başa çıkabilecekleri ve karşılaştıkları problemleri daha kolay çözümlenecekleri düşünülmektedir. Ayrıca bu kişilerin evlilik çatışmalarından daha az etkilenmesi, daha az somatik belirtiler göstermesi beklenirken aynı şekilde evlilik çatışmaları sonrasında daha hızlı iyileşme eğiliminde olmaları beklenmektedir. Dolayısıyla psikolojik esnekliğin, evlilik çatışmaları ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Alan yazın incelendiğinde evlilik çatışması, somatizasyon ve psikolojik esneklik değişkenlerinin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmada çiftlerde evlilik çatışması ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin yordayıcı rolünün incelenmesinin ilgili alan yazına önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 20 yaş ve üzeri 380 evli birey ile,
- Çalışmanın evrenini temsil eden örneklem sayısının sınırlamalara neden olabileceği düşünülmektedir.
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Evlilik Çatışması: Evlilik çatışması, eşlerden birinin evlilik sürecinde diğerinin ilgi alalarına müdahale etmesi sonucu ortaya çıkan kişiler arası bir süreç olarak kabul edilmektedir (Hatipoğlu, 1993).

Psikolojik Esneklik: Kabul ve Kararlılık Terapisindeki en temel amaçlardan biri olan psikolojik esneklik, bireyin anda kalması, duygu ve düşüncelerini fark edip kabul etmesi, kendi değerleri doğrultusunda hareket etmesi, yaşam amacına sahip olması ve değişmeye istekli olması anlamına gelmektedir (Hayes vd., 2012).

Somatizasyon: Somatizasyon, insanların duygusal çatışmalarını çözememe durumlarının bedenlerinde somatik veya fizyolojik somatik belirtiler olarak kendini göstermesi sürecidir (Babacan, 2003).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Evlilik

Sosyal bir varlık olarak yaratılan insan sosyal çevrelerinde bulunan kişilerle ilişki kurmak zorundadır. Evlilik ilişkisi ise kurulan bu ilişkilerin en önemli türlerinden biridir. İnsanların bir çift olarak bir araya gelme pratiği insanlık tarihi kadar eskidir ve belirlenmiş kurallara sahip evliliklere dayanarak yaklaşık dört asırdır devam etmektedir. Antik çağda aile kurumunun ilk ortaya çıktığı yer Mısır'dır. Aile kurumu milattan öne 2000'li yıllarda devlet ve dini kuruluşlar tarafından toplumsal düzeni, kültür ve gelenekleri sürdürme mekanizması olarak desteklenmiştir (Özgüven, 2000).

Literatürde bu kadar köklü bir yapıya sahip olan aile kurumuna ait çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Bu tanımlardan birinde evlilik, birbirine bağlı sistemlerden oluşan, aileler oluşturan, neslin devamını sağlayan ve çeşitli sosyal yapılar sergileyen evrensel bir kurum olarak açıklanmıştır (Saxton, 1982). Geçtan'a (1984) göre evlilik, mutluluk ve sıkıntı içeren insanların çoğunun ulaşmak istediği ortak bir hedeftir. Glen (1991) evliliği, kişilik gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunan ve mutluluğu garanti eden bir aile birimi olarak tanımlamıştır. Fovers (1993) ise evliliği, bireyin benliğini diğer kişinin benliğiyle birleştirmesini sağlayan, kişiliğinin gelişmesine ve mutluluğuna olanak sağlayan bir birim olarak nitelendirmektedir. Özgüven'e (2001) göre evlilik, kadın ve erkeği "karı-koca" olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklar için belirli bir konum oluşturan, sosyal olarak devletin denetim, hak ve yetkisini elinde bulunduran kurumsallaşmış bir sistemdir. Evlilik, çeşitli ilgi ve ilişkilere sahip kişilerle dayanışma içinde gerçekleşen ve toplumsal olarak kabul gören bir sözleşmedir. Toplumsal kabul sağlanarak tüm cinsel etkinliklerin yaşandığı ve doyurulduğu bir birimdir (Özüğurlu, 1985).

Sağlıklı cinsel işlev, soy cinsiyet rollerini ve iş bölümünü belirlemek, ekonomik üretim ve tüketim faaliyetlerini düzenlemek evlilik kurumunun temel görevleri arasında yer almaktadır (Özgüven, 2000). Bazı insanların evliliğin sosyal bir gereklilik olduğuna ve birlikte olmanın hem doğal hem de gerekli olduğuna inanması evlenmelerine neden olmaktadır. Bazı insanlar yalnız kalmamak için evlenirken, bazıları maddi kazanç için, bazıları çocuk sahibi olmak için, bazıları da cinsel doyum için evlenebilmektedir. Bazıları ise evliliği kadın ve erkek arasındaki

bir ortaklık olarak kabul ederek evliliği belirli standartlara bağlı kalarak kurmakta ve buna ilişkin kurallar koymaktadır (Çaplı, 1992). Evlilik, insanların duygusal alışveriş, sosyalleşme, zaman geçirme, korunma ve bakım için fırsatlara sahip olmasını sağlamaktadır (Canatan ve Yıldırım, 2013).

Yalnızlık, insanların karşılaştığı en önemli sorunlardan biridir. İnsanlar hissettiklerini ve düşündüklerini başkalarına istedikleri gibi ifade edememektedir. İnsanlar evliliğe girerek bu hayatta yalnız olmadıklarını bilme, hayata tutunma, ortak bir amaç için bir araya gelme gibi ihtiyaçlarını giderebileceklerini düşünmektedirler. Birlikte güvende olma, dayanışma, geleceğe güvence sağlama, korunma, ilgi görme ve destek alma ile ilgili sosyal ihtiyaçlar evlilik kurumu çerçevesinde karşılanabilmektedir (Özgüven, 2014).

Evlilik Çatışması

Çatışma, bir ilişkinin gerçekliğinin gün ışığına çıktığı nokta olarak kabul edilmektedir (Gordan,1995). Evlilik içindeki çatışma başarılı bir şekilde yönetildiğinde faydalı olabilmektedir ancak kötü yönetildiğinde çiftler arasındaki iletişimi aşındırabilmekte hatta bitirebilmektedir (Köknel, 1986). Evlilik çatışması, çeşitli nedenlerle gerçekleşebilen doğal bir olay olarak kabul edilebilmektedir. Bununla birlikte, bu durumda en önemli olan şey, çatışmanın nasıl ele alındığı ve nasıl çözülmeye çalışıldığıdır. Bir evlilikte, çatışmalar genellikle birbirlerine bağırarak, fiziksel güç kullanarak, kavga ederek, konuşarak, gücenmiş gibi davranarak, konuyu değiştirerek veya umursamıyormuş gibi davranarak çözümlenmeye çalışılmaktadır. Ancak çatışmalarda asıl önemli olan, eşlerin sağlıklı ilişkilerini güçlendirerek en iyi alternatifi birlikte seçtikleri çözümler üretebilmeleridir.

Evlilik çatışması, Profeta (2002) tarafından eşler arasındaki karşıtlık, uyuşmazlık ve anlaşmazlık durumu olarak tanımlanmaktadır. Özen (2006) ise konu ile ilgili yapmış olduğu çalışmada mevcut çözümlerin yeterli bulunmadığı durumlarda çatışma yaşanabileceğini belirtmiştir.

Çatışma, Bradbury vd. (2002) göre bir kişinin davranışı başka bir kişinin davranışına müdahale ettiğinde ortaya çıkan bir süreçtir. Doğum, iş kaybı gibi özellikle üzücü yaşam geçişleri kişiler arası ilişkilerde çatışmanın ortaya çıkması ihtimalini yükseltmektedir. Fincham (2003), eşler arasındaki iletişim açısından belirli duygu ve düşüncelerin evlilikte çatışmanın ortaya çıkmasına nasıl yol açabileceğini

tartışmıştır. Bir kişinin partnerinin eylemlerini çatışmayı besleyecek şekilde yorumlamasını ise bu duruma örnek olarak vermiştir. Uğurlu'nun (2003) gerçekleştirmiş olduğu araştırmaya göre, evlilik çatışması tipik olarak bir eşin diğerine uygunsuz davranmasıyla başlamaktadır. Böyle bir durumda, eşler ya bir tartışmaya girebilmekte ya da bir tartışmadan kaçınma davranışı sergileyebilmektedir.

Evlilik çatışması üzerine yapılan çalışmalarda üç temel perspektiften bahsedilmektedir. Bunlardan ilki, insanların birbirine bağımlı olduğu ve birbirlerini birçok farklı şekilde etkileyebildiğidir. Kaynakların kıtlığı nedeniyle, farklı ihtiyaçlara, ilgi alanlarına ve hedeflere sahip insanların- aynı hedefleri paylaşanların bile- çatışması kaçınılmazdır. İkinci temel fikir, çatışmanın başlangıçta kategorik olarak "iyi" veya "kötü" olarak sınıflandırılmayacağıdır çünkü çatışma hem yapıcı hem de yıkıcı olabilmektedir. Çatışma, olumsuz duygulara, kaçınmaya, katılığa ve saldırganlığa yol açabilmesinin yanında değişimi, insanların daha iyi geçinmesini, uyum sağlamasını ve bütünleşmesini sağlayabilmektedir. Son temel fikir ise çatışmanın bilişsel bir süreç olduğuna yöneliktir. Bu bilişsel süreç, tutumlar, değerlendirme, hoşgörü, ilişkideki çatışmayı kabul etme, eşlerin fikir, görüş ya da hedeflerindeki farklılıklar, bu farklılıkları anlama, çatışma ile başa çıkma, çatışma yönetimi, çatışmayı çözümü ve sonrasında gelişen ilişkideki duygusal yakınlığın miktarındaki değişiklikler gibi çok çeşitli olguları kapsamaktadır (Ridley vd., 2001; Akt. Uğurlu, 2003).

Yapılan araştırmalar, evlilikte mutsuzluğa ve ayrılığa neden olan çok sayıda faktör üzerinde odaklanmıştır. Gottman (1994) ve Mathews vd. (1996) tarafından yapılan çalışmalar da dahil olmak üzere önemli sayıdaki birçok araştırmada düşmanca çatışmanın evlilikteki mutsuzluğun en belirgin işaretlerinden biri olduğu gösterilmiştir. Gottman'a (1994) göre, düşmanca çatışma, birçok hararetli tartışmayı ve hakareti içeren, birbirinize lakap takmayı, dinlememeyi, duygusal ilgi göstermemeyi ve olumludan çok olumsuz davranışlar sergilemeyi içeren olumsuz bir çift etkileşim modeli ile karakterize edilmektedir (Topham vd., 2005). Bazı araştırmalarda düşmanca çatışmanın boşanmayı %80 doğrulukla önceden haber verebildiği keşfedilmiştir (Gottman, 1994; Gottman ve Levenson, 1992; Mathews vd., 1996).

Evlilik çatışması çok çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Fincham'a (2003) göre eşitsizlik, kontrolsüz güç, sözlü ve fiziksel taciz, kıskançlık, aşırı alkol

kullanımı ve diğer faktörler evlilik çatışmasına neden olabilmektedir. Öte yandan Rice (1983), evlilik çatışmasının birincil kaynağı olarak para ve cinselliği tanımlarken, eşlerin aileleri, kişilik özellikleri ve siyasi, dini ve ahlaki konulardaki anlaşmazlıkların da çatışmaya yol açabileceğini iddia etmiştir (Akt. Doğan, 2010).

Somatizasyon

Alan yazında somatizasyon bozukluğu hakkında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Özen vd. (2005) tarafından somatizasyon bozukluğu, duygusal bir sorunun somatik semptomlarla dışavurumu şeklinde ifade edilmiştir. Lipowsky'ye (1987) göre ise somatizasyon bozukluğu psikolojik bozuklukların bedensel belirtiler ile dışa vurumu ve bu durum için tıbbi yardım arama eğilimidir (Kırkpınar vd. 2014). Duygusal sıkıntılarını somatik semptomlarla ifade eden bu kişiler Lipowsky tarafından "somatizör" olarak isimlendirmiştir (Özen vd., 2010).

Yunancada rahim anlamına gelen "hystera" kelimesinden türetilen histeri, somatizasyon kavramının eski çağlarda kullanılan tanımıdır. Hipokrat'a göre histeri sadece kadınları etkileyen bir durumdur. Öyle ki 17. yüzyıla kadar histerinin rahmin vücutta dolaşmasından kaynaklanan bir hastalık olduğu düşünülmekteydi (Çetin ve Varma, 2012). Thomas Sydenham'a (1624-1689) göre histeri ve hipokondriyazis, fiziksel hastalıklardan ziyade zihinsel hastalıklardır. Daha sonrası zamanlarda Paul Briquet somatizasyon bozukluğunun tanımlamasını yapmış ve "Briquet Sendromu" adını vermiştir (Çetin ve Varma, 2012). Çağımızda somatizasyon bozukluğu kavramı yaygın kullanımı ile kabul görmektedir (SB, 2017).

DSM-4'te belirtilerin karmaşıklığı nedeniyle somatizasyon bozukluğu sıklığının %0,1 ile %0,7 arasında değiştiği bildirilmiştir (Atmaca, 2012). Ancak somatizasyon bozukluğunun yaygınlığı üzerine yapılan araştırmalara göre, bu bozukluğun genel popülasyonun %5 ila %7'sini etkilediği, kadınlarda erkeklere göre beş ila on kat daha yaygın görüldüğü ve kişinin yaşamının herhangi bir aşamasında ortaya çıkabildiği ama özellikle 20 ila 30 yaşları arasında ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (D'Souza ve Hooten, 2001). Raporlara göre tüm somatoform bozukluklar içinde en sık görülen grup somatizasyon bozukluğudur (Atmaca, 2012). Ataerkil toplumlarda erkeklere göre kadınlarda, beyazlara göre Afro-Amerikanlarda, batılı kültürlerle göre doğu kültürlerinde ve sosyoekonomik düzeyi düşük olanlarda somatizasyon bozukluğuna daha fazla rastlanmaktadır (Ünal ve Coşar, 2021). Öte yandan fibromiyalji veya hassas bağırsak sendromu olan kişilerin %26'sının, kanser

veya kalp hastalığı olan kişilerin %15'inin ve genel popülasyondaki sağlıklı kişilerin %7'sinin somatik semptom bozukluklarından muzdarip olduğu belirtilmiştir (Aksu, 2021).

Somatizasyon Etiyolojisi

Somatizasyon bozukluğunun belirtileri, altta yatan hastalık, bilinen fizyopatolojik nedenler veya bu belirtilere katkıda bulunan faktörlerle tam olarak açıklanması mümkün değildir. Kellner'a göre somatizasyon çok faktörlü ve karmaşık bir olgudur (Kandemir, 2013). Somatoform bozuklukların psikososyal ve biyolojik-genetik olarak iki ana etiyolojik faktörü mevcuttur.

Psikososyal faktörler: Psikososyal teoriler somatizasyon semptomlarının hastanın iletişim tercihleri olarak tanımlamaktadır. Bir kişi sorumluluklarından kaçındığında, duygularını ifade etmek amacıyla geçmiş deneyimleri ve kültürel farklılıkları ile ilgili fiziksel semptomlar yaşamaya başlamaktadır. Psikanalitik teorilere göre ise bu semptomların yerini bastırılmış içgüdüsel dürtüler almaktadır (Sadock ve Sadock, 2005).

Kronik hastalıklar, stresli çalışma koşulları ve olumsuz yaşam olayları, somatizasyonun önemli sosyokültürel ve sosyoekonomik etkenleridir (Halpin ve Ford, 2012). Bu faktörler, insanların vücutlarında çeşitli sıkıntı semptomlarına neden olabilir ve olumsuz koşulların uzun süreli devam etmesi halinde, somatizasyon açısından risk faktörü haline gelir.

Biyolojik ve genetik faktörler: Genetik faktörlerin fiziksel bozukluklarda kronik ağrıya genel bir yatkınlık olduğu düşünülmüş ancak yapılan çalışmaların belirtilerin sadece %30'u genetik faktörlerle yeterince açıklanabilmiştir. Bununla birlikte, düşük serotonin seviyeleri somatik semptom bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Somatik semptomlara ve kronik ağrıya karşı savunmasız olan genleri belirlemeye yönelik girişimler olsa da elde edilen sonuçlar tutarlı olmamıştır (Aksu, 2021). Bu nedenle somatizasyon bozukluğunun kalıtsal etkenlerden kaynaklanmadığı söylenmektedir (Engin, 2014).

Psikodinamik modeller, genellikle kalıcı bedensel semptomların altında yatan ana mekanizma olarak periferik fizyolojinin psikojenik aktivasyonlarını inceler. Ancak son on yılda, somatizasyonun çevresel veya psikososyal faktörler tarafından tetiklendiği aşağıdan yukarıya mekanizmalara odaklanılmıştır (Van der Bergh ve ark., 2017). Bedensel sıkıntı kavramı bugün algı bozukluğu olarak değerlendirilir ve algı,

çevresel faktörlerin yanı sıra beklentiler ve öngörüler tarafından da şekillendirilir. Beynin tahmin etme mekanizması işleyen bir kodlama makinesi olduğu görüşüne dayanan bu modele göre, çıkarımdaki başarısızlıklar algılamada güçlükler yaratabilir ve bu bedensel belirtiler açısından risk faktörü oluşturabilir(Kato, Sullivan ve Pedersen, 2010).

Duygusal durumlar, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi merkezi sinir sisteminin aşırı veya az uyarıldığı durumlarda adrenerjik ve kortikosteroid sistemlerin aktiviteleri artmaktadır. Bu artış sonrasında ortaya çıkan sempatik uyarım sonucunda ise solunum hızındaki artış, kalp hızındaki ve atım hacmindeki artış, kan basıncındaki artış ve kan akışındaki değişiklikler dahil olmak üzere birçok belirti yaşanabilmektedir (Kandemir, 2013).

Somatizasyon, kişilerin kişisel farklılıkları gibi etkenlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Hayal kırıklıkları gibi duygusal faktörlerin somatik semptomlarla ilişkisi sıklıkla incelenmektedir. Sosyal inhibisyon olarak adlandırılan kişilik özelliği ile somatizasyon arasında güçlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Sosyal inhibisyon, kişilerin diğer insanlarla iletişime geçme konusunda sınırlılık yaşamasını ifade eder ve bu durum bedensel belirtilerle ilişkilendirilebilir(Jellesma, 2008). Sosyal geri çekilme ve kişilerarası ilişki problemleri de somatizasyonla ilişkilendirilebilir(Lee vd., 2008).

Psikolojik Esneklik

Alan yazında birden çok tanımı yapılmış bir kavram olan psikolojik esneklik, bir sorunu çeşitli açılardan ele alma veya bir düşüncüyü diğeriyle değiştirme ile değişen koşullara uyum sağlama kapasitesidir. Başka bir tanımda, psikolojik esnekliğin kişinin değişen çevresel koşullara yanıt olarak bilişlerini değiştirme kapasitesi, sahip olduğu seçeneklerin farkında olması ve zor yaşam olaylarını yönetilebilir olarak algılama yeteneği olduğunu söylenmektedir (Dennis ve VanderWal, 2010).

Psikolojik esneklik, kişinin bir duruma yaklaşmanın başka yolları olduğu bilgisine ve bu seçeneklerin farkındalığına sahip olması, gerektiğinde uyum sağlayabilme, kendini bu konuda yeterli görme ve bu konuda istekli olabilme yeteneğidir. Bilgi işleme, insanların bir durum karşısında seçeneklerinin farkına vardıklarında geçirdikleri süreci ifade etmektedir. Kişi bu süreçte davranışını duruma göre ayarlamaktadır. Ortaya çıkan senaryo, kişinin sahip olduğu seçeneğe göre daha

fazla çeşitlidir. Birden fazla senaryoya sahip olan insanlar daha karmaşık bir süreçten geçmekte ve bu nedenle daha fazla esnekliğe sahip olmaktadır. İçinde buldukları durumun alternatiflerinin farkında olan kişiler, tüm olasılıkları göz ardı eden ve yalnızca en uygun davranışı sergileyen kişilere göre psikolojik olarak daha esnek kabul edilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Rasyonel zekanın çeşitli durumlarda alternatif çözümler bulma kapasitesi psikolojik esnekliği belirlemektedir (Silver vd., 2004). Spiro ve Jeng'e göre psikolojik esneklik, kişinin yaşamındaki değişikliklerin bir sonucu olarak ortaya çıkan istek ve beklentilere uygun şekilde yanıt verebilmek için halihazırda var olan bilgiyi yeniden düzenleme kapasitesidir. Kişinin değişen koşullara uyum sağlamak için bilişini değiştirme yeteneği psikolojik esnekliği göstermektedir (Dennis ve VanderWall, 2010; Akt. Aydınay Satan, 2014).

Psikolojik esneklik, insanların hayatlarında öngörülemeyen durumlarla karşılaştıklarında gösterdikleri uyumsal bir tepkidir. Gösterilen bu tepkiler pratik uygulama yoluyla öğrenilen bir beceridir. Bireysel tepkilerden çok karmaşık davranışlardaki değişimi yansıtmaktadır. Bireyin yaşadığı beklenmeyen çevresel değişimler karşısında sahip olduğu geçmiş deneyimler önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle psikolojik esneklik, sonradan kazanılabilen bir beceridir (Canas vd., 2003).

Kabul, olumsuz duygulara, fikirlere ve hatıralara açık olmayı yansıtmaktadır. Kişi, kendisine yük olan tüm içsel deneyimler ile mücadeleyi bırakarak iç dünyasında bu deneyimler için alan yaratmaktadır. Bu içsel deneyimleri savaşmak ve direnmek yerine olduğu gibi kabul etmeleri ise onları sevdikleri veya istedikleri anlamına gelmemektedir (Harris, 2009). Terapötik bağlamda, kabul deneyimsel kaçınmaya bir alternatif olarak görülebilmektedir. Örneğin, kaygılı danışanlardan duygularını direnmeden kabul etmeleri istenmekte ve bunu yapmalarına yardımcı olmak için egzersizlerden faydalanılmaktadır (Luoma vd., 2007).

Ayrışma, kişinin kendi düşüncelerinden, imgelerinden ve anılarından bir adım geri çekilmesini ve ayrılmasını ifade etmektedir. Kişiden düşünceleriyle mücadele etmek yerine tıpkı evinin önünden geçen arabalar gibi düşüncelerini takip etmesi tavsiye edilmekte ve bu çerçevede egzersizler yapılmaktadır (Harris, 2009). Buradan geleneksel bilişsel terapinin aksine, düşünceler sorunun kaynağı olarak tanımlanmayarak değiştirilmeye çalışılmamaktadır (Hayes, 2004).

Anda olma, kişinin tam bir farkındalıkla "burada ve şimdi" olma durumunu yansıtmaktadır. İnsanlar sıklıkla kendilerini düşüncelere kaptırma ve hayatlarını "otomatik pilot" tarzında yaşama eğilimindedirler. Kişinin anda olması hem dış hem de iç dünyasıyla temas halinde olmasıdır. Bu şekilde yararlı olmayan davranış kalıplarının yerini alabilecek yararlı davranışlar öğrenilebilmektedir. Kendinelik temelli terapilerin her biçimi burada kullanılabilir (Hayes, 2004; Harris, 2009).

Bağlamsal benlik kavramında ne kastedildiğini anlamak için düşünen benlik ve gözlemleyen benlik olmak üzere iki ayrı benliği tartışmak gerekmektedir. Düşünen benlik, benliğin düşünmeye odaklanan yönüdür. Benlik anılardan, hayallerden, planlardan ve inançlardan oluşmaktadır. Benliğin hiç değişmeyen ve yaşam boyunca bedende, düşünceler, duygular ve yaşamdaki rollerde gerçekleşen tüm değişimleri gözlemleyen kısmı ise gözlemleyen benlik (KKT literatüründe bağlamsal benlik) olarak adlandırılmaktadır. İnsanların kendilerinin bu yönlerinin farkında olmaları, bilişsel esnekliklerini artırmakta ve tüm içsel yaşamlarına, zorlu deneyimlerine ve endişelerine rağmen değerlerini fark etmelerini kolaylaştırmaktadır (Harris, 2009; Hayes, 2004; Luoma vd., 2007).

Değerler, insanların günlük hayatın koşuşturmacası sırasında hayatlarını neden yaşadıklarını düşüncelerine verdiği yanıtlardır (Harris, 2009). Kabul ve kararlılık terapisinde bireyin değerleri netleştirilmeden önce ne kadar bilişsel ayrışma ya da kabul süreçleri kullanılırsa kullanılsın istenilen sonuca ulaşamayacağı ifade edilmektedir. Bu durum, araba kullanmayı bilen ama nereye gitmek istediğine dair hiçbir fikri olmayan bir sürücüyü benzetilmektedir.

Değerler doğrultusunda davranışlar, terapiden elde edilmeye çalışılan son hedeftir. Örneğin araba kullanmayı bilmek, yola aşına olmak ancak hayata geçirildiğinde bir anlam ifade etmektedir. Psikolojik esneklik modelinin bu bölümünde alıştırmaya, davranış aktivasyonu ve beceri eğitimi geleneksel davranışsal müdahalelerin tümü kullanılabilir (Harris, 2009).

Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı

Spiro, öğrenme kavramını açıklamak için yapılandırmacı öğrenme yaklaşımını temel alarak bilişsel esneklik fikrini ortaya atmıştır. Buna göre

yapılandırmacılık, öğretmekle değil bilgi ve öğrenmeyle ilişkilidir ve bilgiyi sıfırdan inşa etmeye dayanmaktadır (Eşiyok, 2016). Kişi, yeni bilgilerle karşılaştığında yeni kurallar koymak veya önceden koymuş olduğu kuralları uygulamak olmak üzere iki farklı seçeneğine sahiptir. Gerçekleşen bu sürece ise bilginin yapılandırılması adı verilmiştir. Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımında öğrenen kişi bilgiyi kendisine sunulduğu gibi değil, yapılandırıp kavradığı biçimde şekillendirmektedir (Yaşar, 1998).

Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramında, "bilişsel" kavramı, önceki bilgileri yeni bilgi edinimi ile birlikte kullanırken gözden geçirme ve yeniden yapılandırma anlamına gelirken, "esneklik" kavramı, yapılandırılmış bilginin karşılaşılan durumlara esnek bir şekilde uygulanmasını ifade etmektedir. Kişi, elindeki koşullar ne olursa olsun, kendisine verilen bilgilere göre bilgileri aktarmakta ve esnek bir şekilde kullanmaktadır. Buna göre bilişsel esneklik, kişisel bir özellik olarak da nitelendirilebilmektedir (Eşiyok, 2016).

Bilişsel esneklik, bir zorlukla karşılaşıldığında kişinin en iyi hareket tarzını seçme veya en verimli öğrenme tekniklerini kullanma kapasitesidir. Bireyin içinde bulunduğu duruma göre mevcut alternatifler arasından en iyi seçeneği tercih etme kapasitesidir. Bu tanımlarda bilişsel esnekliğin iki yönü üzerinde durulmuştur. Kişinin mevcut problem çözme yetenekleri ve öğrenme teknikleri hepsinden önce gelmektedir. İkincisi ise bu listeden en başarılı taktikleri seçmektir (Alper ve Deryakulu, 2008).

Eğitim ortamlarında yapılandırmacı anlayışın mevcut olduğu durumlarda, öğrencileri inisiyatif ve sorumluluk almaya teşvik eden araç ve teknikleri içeren iş birliğine dayalı öğrenme ve probleme dayalı öğrenme gibi stratejiler kullanılmaktadır. Bu stratejiler, insanlar ve çevreleri arasında daha fazla etkileşim sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede kişiler sahip oldukları bilgilerin doğruluğunu teyit edebilmekte, güncel olmayan bilgileri gerektiği gibi değiştirerek hataları düzeltebilmektedirler (Yaşar, 1998).

Bilişsel Davranışçı Kuramlar

Bilişsel davranışçı kuramlara göre, insanların olaylar karşısında nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıkları, o olaylara verilen anlamlar ve yorumlar üzerinde etkilidir. Bir kişinin bir olaya kattığı anlam, onun olay karşısındaki davranışını etkilemektedir (Beck, 1964).

İnsanlar hayatları boyunca aldıkları yanlış eğitim sonucunda yanlış inançlara sahip olabilmekte, bu yanlış inançlar da onların gerçekliğe farklı bakmalarına ve sorunlara yol açmaktadır (Beck, 2005). Bilişsel yaklaşımlar, bireylerin katı düşüncelerinin onların esnek düşüncelerini engellediğini ve uyum bozukluğuna yol açtığını iddia etmektedir. Ek olarak, hatalı bilişsel çerçeveler, temel inançların, ara inançların, şemaların ve otomatik düşüncelerin gelişmesine neden olmaktadır. Bilişsel davranışçı kuram ise bu durumlarda esnekliği artırmakta ve zihinsel iyileşmeye yardımcı olacak yöntemler içermektedir (Altunkol, 2011).

Beck (1964), bireylerin mevcut inançları ışığında yaşadıkları olayları yeniden yapılandıklarını ve davranışlarını buna göre ayarladıklarını ileri sürmüştür. Yüzyıllar önce filozofların yapmış olduğu çalışmalarda da bu sonuca varılmıştır. Epiktetos'a göre (d. 55 – ö. 135), insanın kendi değer yargılarına göre karar verebilmesi, insanı diğer canlılardan ayıran temel özelliktir. Ona göre insanın özgürlük ve mutluluk duygusu, üzerinde karar verme yetkisine sahip olduğu yaşam alanlarına bağlıdır. Ayrıca insanın “şey”den değil, ona yüklenen anlamdan rahatsız olduğunu söylemiştir (Akt. Türkçapar, 2012). Epiktetos, insanların etkilenmesine ve sarsılmasına neden olan şeyin gerçekleşen olaylardan ziyade korku ve beklentiler olduğunu iddia etmiştir. Epiktetos'un vardığı bu sonuçlar, bilişsel ve davranışsal yaklaşımların kademeli olarak kaynaşmasını mümkün kılmış ve 1960'larda buna bilişsel davranışçı terapi adı verilmiştir (Türkçapar ve Sargin, 2012).

Epiktetos, bilişsel davranış teorisinin kökeninin oluşmasını sağlayan kişi olarak anılsa da, Ellis ve Beck, bu alanda birbirlerinden habersiz olarak benzer terapötik uygulamalar geliştirmişlerdir. Her iki araştırmacıya göre, insanların duygu ve davranışlarının uygulamalara dayalı olarak belirlenmesinde inanç, düşünce, tutum ve kural gibi bilişsel yapılar çok önemlidir (Özdel, 2015).

Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Aaron T. Beck'in Bilişsel Terapi yaklaşımları bilişsel davranışçı kuramın temellerini oluşturmuştur. 1980'lere gelindiğinde davranışçı terapistler, Ellis ve Beck'in teorisini güçlendirecek araştırmalar yürüterek psikanalitik tekniklere tepki vermiş ve bilişsel terapiyi desteklemişlerdir. Bu teoriler, inançların ve düşüncelerin insanların davranışları üzerinde etkili olduğunu iddia etmeleri bakımından daha önceki teorilerden farklıdır.

İlgili Araştırmalar

Polat (2006) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada evli kişilerin evlilik uyumu, çatışma eğilimleri ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişkiye odaklanmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 204 evli kişiye araştırma değişkenlerine ait ölçekler doldurtulmuştur. Elde edilen sonuçlar hem erkeklerde hem de kadınlarda çatışma ve aldatma eğilimleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Kadın ve erkeklerin tartışma ve aldatma eğilimlerinin evlilik uyumu ile negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada kadınların sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe çatışma eğiliminin azaldığı da gözlemlenmiştir.

Abalı (2006) kadınların eşleriyle cinsel ilişkilerinin boşanma nedeni olarak görme durumunu incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada mahkemeye boşanma davası başvurusunda bulunan 150 gönüllü kadın katılımcı ile çalışmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, boşanmaların tipik olarak evliliğin bir ile beşinci yılları arasında gerçekleştiği ve boşanmış kadınların ve eşlerinin ortalama evlilik yaşlarının 21 ile 25 arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kadınların evlilik yaşı yükseldikçe evlilik süresinin azaldığı ve evlilik yaşı düştükçe eşten şiddet görülme sıklığının arttığı saptanmıştır. Araştırmadaki katılımcıların ve eşlerinin evlilik yaşları ile evlilikte karşılaştıkları sorunların cinselliklerini nasıl etkilediği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Evliliklerin yaş oranı arttıkça cinsel ilişki sırasında hoş olmayan duygular yaşama olasılığı azalmaktadır. 20 yaşından önce evlenen katılımcıların evliliklerindeki sorunları konuşmadıkları, 21-25 yaş arası evli olan grupta (%48,5) şiddet ve kavganın en çok görüldüğü ve kadınların genel olarak (%45,3) evlilikte yaşanan sorunlar karşısında sessiz bir tutum sergiledikleri saptanmıştır.

Jose ve Alfons (2007) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre yaş ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmakta ve yaş arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Lehrer'in (2008) evlilik yaşı üzerindeki demografik faktörlerin etkisini inceleyen çalışmasında, 20'li yaşların başından ortasına kadar evli kadınların genç evli kadınlara oranla daha düşük evlilik doyumuna sahip olduğu keşfedilmiştir.

Yaşanan sorunlara yol açan deneyimleri kabul etmek ve değere dayalı davranışları teşvik etmek psikolojik esnekliği artırmak için gerekli olan etkenlerdir. Bireyin yaşamında daha büyük amaçlar için anlamlı etkinlikleri kasıtlı olarak seçimi ve bunlara katılımı, bu deneyimlerin farkındalığının sağlanmasının ve yeni deneyimlere açık olma kapasitelerinin geliştirilmesinin, insanların yaşamlarını

önemli ölçüde değiştirme gücüne sahip olduğuna inanılmaktadır (Moyer ve Sandoz, 2015).

Psikiyatri alanındaki araştırmalarda, alkol bağımlılığı, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi psikopatolojik semptomlara sahip olan kişilerin sağlıklı insanlara kıyasla psikolojik olarak daha katı oldukları ve deneyimsel kaçınma ve bilişsel birleşme davranışları sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aktepe, 2016).

Aydın (2017), üniversite öğrencilerinin kendini affetme, ruminasyon, bilişsel ayrışma, bilişsel sınav kaygıları ve mükemmeliyetçi düşünceler ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında psikolojik esneklik ile bilişsel sınav kaygısı ve ruminasyon arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, bu çalışmada psikolojik esneklik ile kendini affetmenin pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu da keşfedilmiştir.

Yapılan alan yazın taramasında Türkiye'de bilişsel esneklik ile ilgili çok fazla çalışma yapılmadığı görülmüştür. Seyrek ve Ersanlı (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki bağlantıları incelemişler ve psikolojik esneklik düzeylerinin kişilerin kendilerini ne kadar mutlu algıladıkları ve hayatta belli bir amaca sahip olup olmadıklarına bağlı olarak önemli ölçüde değiştiği sonucuna varmışlardır.

Aile üyelerinin psikolojik refahının, psikolojik esneklikten olumlu etkilendiği iyi bilinmektedir. Evli kişilerde bağlanma biçimlerinin ve psikolojik esnekliğin ilişki doyumunu nasıl etkilediğini inceleyen araştırmaya göre, insanların olumlu bilişsel değerlendirmeleri ilişki doyumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada, erkeklerin olaylara bakış açılarının kadınlara göre daha olumlu olduğu ve erkeklerin psikolojik olarak daha esnek olduğu saptanmıştır (Toksöz ve Kolburan, 2018).

Uğur (2018) gerçekteşirmiş olduğu çalışmada kabul ve kararlılık terapisi odaklı psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda kabul ve kararlılık terapisi odaklı psikoeğitim programının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu kazanımın üç ay sonraki izlemde kısmen de olsa artış göstererek korunmaya devam ettiği keşfedilmiştir.

Gerdan ve Kurt (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde oluşan bir örnekleme üzerinde gerçekteştirilen bir çalışmada bağlanma stilleri, somatik belirtiler

ile utanç ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre utanma, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanmanın somatizasyon düzeyinin %36'sını yordadığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen korelasyon analizinde ise somatizasyon düzeyi yükseldikçe korkulu ve saplantılı bağlanma düzeylerinin arttığı, güvenli bağlanma düzeylerinin düştüğü ve suçluluk-utanç düzeylerinin yükseldiği saptanmıştır. Bununla birlikte, somatizasyon düzeyi ile kayıtsız bağlanma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ciechanowski vd. (2020) tarafından yapılmış olan araştırmaya göre, somatik semptomlar ile güvenli bağlanma arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte, özellikle korkulu ve saplantılı bağlanma somatizasyonla bağlantılıdır. Elde edilen sonuçlara göre, kaygı ve korkunun hakim olduğu bağlanmalara sahip olan kişiler, somatik şikayetleri söz konusu olduğu için sağlık hizmetlerine daha fazla başvurmaktadırlar.

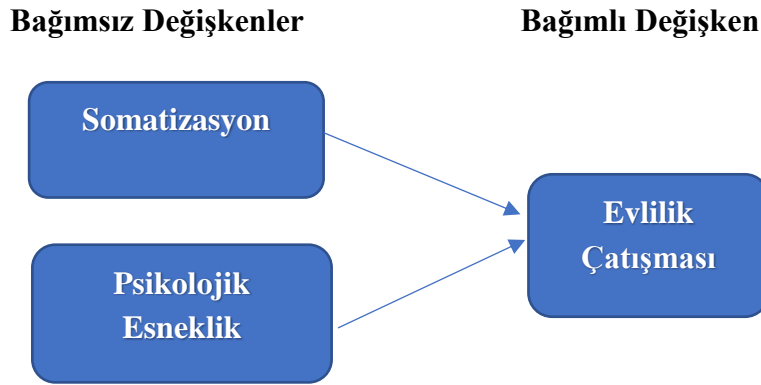
Öcal vd. (2020) çalışmalarında, zorunlu iç göçe maruz kalan kadınlarda depresyon ve somatizasyon bozukluğu yaygınlığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Diyarbakır'dan İstanbul'a göç etmek zorunda kalmış 18-65 yaş arası kadınlar ve Diyarbakır il merkezinde yaşayan ve göçmen olmayan 18-65 yaş arası kadınlardan oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Beck Depresyon Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterinden faydalanılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, zorunlu iç göçe maruz kalan kadınların diğer kadınlara göre daha yüksek düzeyde depresyon, psikolojik belirtiler ve somatizasyon bozukluğuna sahip olduğunu göstermiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada çiftlerde evlilik çatışması ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin yordayıcı rolü ile ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişkenin ortak varyasyona sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir tarama modelidir (Karasar, 2011).



Şekil 1. Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni evli çift bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 20 yaş ve üzeri 380 evli bireyden oluşturulmuştur. Araştırmacı kolayda örnekleme yöntemini kullanarak çalışması için en yakın ve ulaşılabilir gruba ulaşmaktadır (Kılıç, 2013). Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanmış olup ve formüle ilişkin detaylar aşağıda gösterilmiştir. Ayrıca katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Örneklem sayısı :**n:**Örnekleme alınacak birey sayısı**p:**İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)**q:**İncelenen olayın görülmeşiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)**z:**Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değeri**d:**Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı*

		f	%
Cinsiyetiniz	Kadın	186	48,9
	Erkek	194	51,1
Yaşınız	20-29	172	45,3
	30-39	145	38,2
	40-49	63	16,6
Çalışıyor musunuz	Evet	337	88,7
	Hayır	43	11,3
Eğitim durumunuz	İlkokul mezunu	6	1,6
	Ortaokul mezunu	7	1,8
	Lise mezunu	92	24,2
	Yüksekokul mezunu	18	4,7
	Üniversite mezunu	187	49,2
	Yüksek lisans ve üzeri mezunu	70	18,4
Evinizdeki ev işleri genellikle kimin tarafından yapılır?	Ben yaparım	250	65,8
	Eşim yapar	130	34,2
Eşinizle yaşadığımız çatışmayı genellikle kimin başlattığını düşünürsünüz?	Ben başlatırım	142	37,4
	Eşim başlatır	238	62,6

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına ait verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin %48,9’unun kadın, %51,1’inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %45,3’ü 20-29, %38,2’si 30-39, %16,6’sı 40-49 yaş aralığındadır. Katılımcıların %88,7’si çalışırken, %11,3’ü çalışmamaktadır. Eğitim durumları incelendiğinde, katılımcıların %1,6’sının ilkokul, %1,8’inin ortaokul, %24,2’sinin lise, %4,7’sinin yüksekokul, %49,2’sinin üniversite, %18,4’ü yüksek lisans ve üzeri mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %65,8’i evindeki ev işlerini kendisi yaparken %34,2’sinin evindeki ev işlerini eşi yapmaktadır. Katılımcıların %37,4’ü eşiyle yaşadığı çatışmayı genellikle kendisinin başlattığını belirtirken %62,6’sı ise çatışmayı genellikle eşinin başlattığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak için katılımcılara Aydınlatılmış Onam ve Bilgilendirme Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formunda cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, evinizdeki ev işleri genellikle kimin tarafından yapıldığı ve eşinizle yaşadığınız çatışmayı genellikle kimin başlattığı gibi sorular yer almaktadır.

Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ)

Evlilik Çatışması Ölçeği Hatipoğlu (1993) tarafından geliştirilmiştir. 70 maddeden oluşan ölçek, yapılan araştırmalara göre evlilik içinde çatışma yaratabilecek iletişim, akraba ve arkadaşlarla ilişkiler, çocuklar, ekonomik konular, iş ve cinsellik gibi konuları içermektedir. Ölçekteki her soru için altı cevap seçeneği bulunmaktadır (örneğin böyle bir durum yok, var ama gerginlik yaratmıyor ya da haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor). Ölçekten çatışma sıklığı puanı ve çatışma yaygınlık puanı olarak iki farklı puan elde edilmektedir. Ölçeğin kullanılmasına izin almak için Hatipoğlu ile yapılan yazışmalarda bu puanlardan çatışma sıklığı puanının tek bir puan türünden hesaplanması uygun görülmüş ve seçeneklere 1’den 6’ya kadar puan verilerek çatışma sıklığı puanı kullanılmıştır. Ölçeğin alınabilecek toplam puan

en düşük 70, en yüksek 420 arasında değişmektedir. Yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

Somatizasyon Ölçeği (SÖ)

1943 yılında McKinley ve Hathaway tarafından geliştirilen Minnesota Çok Boyutlu Kişilik Envanteri, kişilik yapısını değerlendirmek için kullanılan 566 maddeden oluşmaktadır. Bu envanterin alt ölçeklerinden biri de Somatizasyon Ölçeğidir. Somatizasyon Ölçeği'nin toplam ölçek Cronbach alfa değeri 0.77 olarak rapor edilmiştir. Dülgerler (2000) tarafından Somatizasyon Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Somatizasyon ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,83, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,99'dır. Ölçekte 33 madde bulunmaktadır. Ölçek soruları doğru veya yanlış olarak yanıtlanmaktadır. Ölçek 17 ters madde (2., 3., 8., 9., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 24., 25., 28., 29., 30. ve 31. maddeler) içermektedir. Ölçekte ters çevrilen maddelere ilişkin verilen her yanlış yanıt için 1 puan düşülürken geri kalan maddeler için verilen her doğru yanıt 1 puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 0 ve en yüksek toplam puan 33 puandır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Esneklik Ölçeğinin yetişkinler için hazırlanan deneme formu 37 maddeden oluşmaktadır ve ölçek değerlendirmesi 7'li Likert tipinde gerçekleştirilmektedir. Ölçeğin kullanılan en son hali ise 23 madde içermektedir. Bu maddeler yaşantıya açıklık (10 madde), davranışsal farkındalık (5 madde) ve değerlere doğrultusunda yaşama (8 madde) şeklinde üç alt boyutu oluşturmaktadır. Orijinal ölçeğin son halindeki ölçek maddelerinin faktör yükleri.46 ile.77 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde her bir alt ölçekten yüksek puan alınması bireylerin psikolojik olarak esnek olduğunu göstermektedir. Elde edilen değerlere göre ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısı, yaşantıya açıklık için.90, davranışsal farkındalık için.87 ve değerler doğrultusunda davranış için.90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri ise .91 olarak belirlenmiştir.

Karakuş ve Akbay (2020) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması oluşturmuştur. 5 alt boyut ve toplam 28 maddeden oluşan ölçek, hiç katılmıyorum (1) ve tamamen katılıyorum (7) arasında değişen 7'li Likert tipi bir değerlendirmeye

sahiptir Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, alınabilecek en yüksek puan 196'dır. Ölçekteki 2., 3., 5., 6., 8., 14., 18., 20., 22., 23. ve 25. maddeler için ters puanlanan maddelerdir. Ölçek alt boyutları değer ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma şeklindedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach Alpha için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .79 olduğu bulunmuştur.

Araştırma Süreci ve Planı

Araştırmada veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 06.12.2022 tarihinde başvurulmuş YDÜ/SB/2022/1464 etik izin alınmıştır. Alınan iznin ardından örnekleme alınan katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak dahil edilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasından önce katılımcılara kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı, araştırmanın amacı ve tamamen bilimsel bir amaç çerçevesinde gerçekleştirileceği bilgisi aktarılmıştır. Araştırma verileri Google forms üzerinden oluşturulan anketin whatsapp, telegram, mail vb. uygulamalar üzerinden katılımcılara dağıtılması ile toplanmıştır. Anketlerin yanıtlanma süresi ortalama 20 dakika sürmüştür ve veriler yaklaşık olarak 2 (Aralık-2022 ve Ocak-2023) ayda toplanmıştır. Örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda Nisan 2023'te tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puanları değerlendirmek için gerçekleştirilen veri analizinde ortalama, frekans ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Veri analizi gerçekleştirilmeden önce verilerin normallik varsayımı test edilmiştir. Araştırmada kullanılan evlilik çatışması, somatizasyon ve psikolojik esneklik değişkenlerinin normallik varsayımları çarpıklık ve basıklık verileriyle hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen hesaplama sonucunda değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 aralığında yer aldığı belirlenmesi ile araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda araştırma verilerinin analizi için parametrik testlerin kullanılmasına

karar verilmiştir. Araştırmanın çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

	Çarpıklık		Basıklık	
	z	Sh	z	Sh
Evlilik Çatışması Ölçeği	1,39	0,125	1,013	0,25
Somatizasyon Ölçeği	1,319	0,125	0,9	0,25
Psikolojik Esneklik Ölçeği	-1,143	0,125	0,454	0,25

Tablo 2’de katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği ve Somatizasyon Ölçeğinden almış oldukları puanlar sosyodemografik değişkenlere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız t testi, ikiden fazla olan gruplar için anova testi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan evlilik çatışması, somatizasyon ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Somatizasyon ve psikolojik esnekliğin evlilik çatışması üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM VI

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Evlilik Çatışması Ölçeği	Kadın	186	83,47	10,962	0,956	0,34
	Erkek	194	82,38	11,396		

Tablo 3'te bağımsız gruplar t testi kullanılarak katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Bu sonuca göre, kadın ve erkek katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 4.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Somatizasyon Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Somatizasyon Ölçeği	Kadın	186	5,93	6,327	2,193	0,029*
	Erkek	194	4,6	5,413		

* $p<0,05$

Tablo 4'te bağımsız gruplar t testi yapılarak katılımcıların Somatizasyon Ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Somatizasyon Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde

farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Bu sonuca göre, kadın katılımcıların somatizasyon puan ortalamaları erkek katılımcılardan yüksektir.

Tablo 5.

Katılımcıların Yaşlarına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Evlilik Çatışması Ölçeği	20-29	172	83,44	11,597	72	119		
	30-39	145	82,9	11,002	72	116	0,673	0,511
	40-49	63	81,52	10,482	72	109		

Tablo 5'te varyans analizi yapılarak katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeğinden almış oldukları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamalarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre, 20-29, 30-39 ve 40-49 yaş aralığındaki katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 6.

Katılımcıların Yaşlarına Göre Somatizasyon Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Somatizasyon Ölçeği	20-29	172	5,86	6,611	0	24			
	30-39	145	4,24	4,516	0	19	3,482	0,032*	3-2
	40-49	63	5,92	6,449	0	22			

* $p<0,05$

Tablo 6’da varyans analizi yapılarak katılımcıların Somatizasyon Ölçeğinden almış oldukları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Somatizasyon Ölçeği puan ortalamalarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Yapılan Post Hoc testi analizine göre, 40-49 yaş aralığındaki katılımcıların somatizasyon puan ortalamaları 20-29 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 7.

Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Evlilik Çatışması Ölçeği	Evet	337	82,59	10,959	-1,423	0,161
	Hayır	43	85,47	12,667		

Tablo 7’de bağımsız gruplar t testi yapılarak katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeğinden almış oldukları puanların çalışma durumlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamalarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre, çalışan ve çalışmayan katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 8.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Evlilik Çatışması Ölçeği	İlkokul mezunu	6	84,67	12,848	74	101		
	Ortaokul mezunu	7	87,14	17,468	74	112		
	Lise mezunu	92	83,35	11,711	72	114	0,764	0,576
	Yüksekokul mezunu	18	80,94	9,619	72	104		
	Üniversite mezunu	187	83,33	11,246	72	119		
	Yüksek lisans ve üzeri mezunu	70	81,16	9,849	72	116		

Tablo 8’de varyans analizi yapılarak katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeğinden almış oldukları puanların eğitim durumuna göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre, ilkokul, ortaokul, lise, yüksekokul, üniversite, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 9.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Somatizasyon Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Somatizasyon Ölçeği	İlkokul mezunu	6	12	7,797	2	18			
	Ortaokul mezunu	7	2,14	4,018	0	11			
	Lise mezunu	92	5,92	6,599	0	24	3,047	0,01*	1-2
	Yüksekokul mezunu	18	6	5,247	0	15			
	Üniversite mezunu	187	5,25	5,908	0	23			
	Yüksek lisans ve üzeri mezunu	70	3,91	4,481	0	17			

*p<0,05

Tablo 9’da varyans analizi yapılarak katılımcıların Somatizasyon Ölçeğinden almış oldukları puanların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Somatizasyon Ölçeği puan ortalamalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Yapılan Post Hoc testi analizine göre, ilkokul mezunu katılımcıların somatizasyon puan ortalamaları ortaokul, lise, yüksekokul, üniversite ve yüksek lisans ve üzeri mezunu olan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 10.

Katılımcıların Evlerindeki Ev İşlerinin Kimin Tarafından Yapıldığına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Evinizdeki ev işleri genellikle kimin tarafından yapılır?	N	Ort.	Ss.	t	p
Evlilik Çatışması Ölçeği	Ben yaparım	250	83,04	10,926	0,29	0,772
	Eşim yapar	130	82,68	11,705		

Tablo 10’da bağımsız gruplar t testi yapılarak katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeğinden almış oldukları puanların evlerindeki ev işlerinin kimin tarafından yapıldığına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamalarının evdeki ev işlerinin kimin tarafından yapıldığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre, evindeki ev işlerini kendisi yapan ve eşi yapan katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 11.

Katılımcıların Eşleri ile Yaşadıkları Çatışmaları Genellikle Kimin Başlattığına Göre Evlilik Çatışması Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Eşinizle yaşadığınız çatışmayı genellikle kimin başlattığını düşünürsünüz?		N	Ort.	Ss.	t	p
Evlilik Çatışması Ölçeği	Ben başlatırım	142	82,16	10,287	-1,044	0,297
	Eşim başlatır	238	83,36	11,685		

Tablo 11’de bağımsız gruplar t testi yapılarak katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeğinden almış oldukları puanların eşleri ile yaşadıkları çatışmaları genellikle kimin başlattığına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamalarının eşi ile yaşadığı çatışmayı genellikle kimin başlattığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre, eşi ile yaşadığı çatışmayı kendisi başlatan ve eşi başlatan katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 12.

Katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi

		1	2	3
Evlilik Çatışması Ölçeği	r	1		
	p			
Somatizasyon Ölçeği	r	,349**	1	
	p	0,000		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	-,220**	-,663**	1
	p	0,000	0,000	

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 12’de katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği, Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayılarına yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Evlilik Çatışması Ölçeği puanları ile Somatizasyon Ölçeği ($r=0,349$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü, Psikolojik Esneklik Ölçeği ($r=-0,220$; $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Buna göre, katılımcıların somatizasyon puanları arttıkça evlilik çatışması puanları artarken, psikolojik esneklik puanları arttıkça evlilik çatışması puanları azalmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların Somatizasyon Ölçeği puanları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği ($r=-0,663$; $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre, katılımcıların psikolojik esneklik puanları arttıkça somatizasyon puanları azalmaktadır.

Tablo 13.

Katılımcılarda Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Evlilik Çatışması Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	77,682	5,224		14,871	0,00
Somatizasyon Ölçeği	0,689	0,122	0,364	5,646	0,00**
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,011	0,032	0,022	0,339	0,735
R=0,350	R ² =0,122		F(2;379)=26,289		P<0,01

*p<0,05; Bağımlı Değişken: Evlilik Çatışması Ölçeği

Tablo 13'te katılımcılarda Somatizasyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden alınan puanların Evlilik Çatışması Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcılarda Somatizasyon Ölçeği ($\beta=0,364$; $p<0,01$) puanlarının Evlilik Çatışması Ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı, Psikolojik Esneklik Ölçeği ($\beta=0,022$; $p>0,05$) puanlarının ise Evlilik Çatışması Ölçeği puanlarını yordamadığı görülmektedir.

Katılımcılarda evlilik çatışması değişiminin %12'si somatizasyon ve psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmanın birinci bulgusunda kadın ve erkek katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu gözlenmiştir. Ama bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır(Brien vd., 2011). Benzer şekilde, başka bir araştırmada da kadın ve erkekler arasındaki evlilik çatışması düzeylerinde önemli bir farklılık tespit edilememiştir (Cano vd., 2008). Başka bir çalışmada da, kadın ve erkekler arasında evlilik çatışması düzeyleri açısından önemli bir farklılık tespit edememiştir. Ayrıca, uyumluluk düzeyleri açısından da bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Badr vd., 2017). Bununla birlikte, kadın ve erkeklerin evlilik çatışması düzeyleri açısından benzer olduklarını ve farklı bir cinsiyetin daha yüksek çatışma düzeyleri ile ilişkili olmadığını göstermiştir (Mirzaee vd., 2020). Bu araştırma sonuçları, evlilik çatışmasının kadın ve erkekler arasında eşit şekilde yaygın olduğunu ve cinsiyetin evlilik çatışması düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak, bu sonuçlar genelleştirilebilirlikleri konusunda bazı sınırlamaları da içermektedir ve farklı kültürlerde veya sosyoekonomik gruplarda farklı sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmanın ikinci bulgusunda, kadın katılımcıların somatizasyon düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek bir somatizasyon düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Somatizasyon, psikolojik stres veya duygusal sıkıntıları fiziksel semptomlarla ifade etme eğiliminde olan bir durumdur. Bu semptomlar arasında baş ağrısı, mide bulantısı, yorgunluk ve ağrı gibi fiziksel rahatsızlıklar yer alır(Barsky ve Borus, 1999; Walker vd., 1990; Kirmayer, Robbins ve Dworkind, 1993). Bu farklılığın nedenleri arasında biyolojik ve sosyal faktörler yer almaktadır. Biyolojik olarak, kadınların hormonal dengeleri ve anatomik farklılıkları nedeniyle, vücutlarının fiziksel semptomları daha fazla hissetme eğiliminde olduğu düşünülmektedir. Sosyal olarak, kadınların çoğu kez psikolojik stres ve duygusal sıkıntıları daha fazla deneyimlediği ve toplumsal olarak daha fazla baskı altında olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın üçüncü bulgusunda, 20-29, 30-39 ve 40-49 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu gözlenmiştir. Alan

yazın incelendiğinde bazı araştırmalar evlilik çatışmalarının yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Örneğin Birditt vd. (2015) tarafından yapılan bir çalışma, evlilik çatışması düzeylerinin yaşa göre değişmediğini göstermiştir. Benzer şekilde, Umberson vd. (2013) tarafından yapılan bir başka araştırma, evlilik çatışması düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Hou vd. (2010) tarafından yapılan bir araştırma, evlilik çatışması düzeylerinin yaşa göre değişmediğini göstermiştir. Bu araştırmalar, evlilik çatışması düzeylerinin yaşa göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Ancak, çiftlerin evliliklerindeki diğer faktörler (rneğin, evlilik süresi, cinsiyet, gelir düzeyi) gibi faktörlerin çatışma düzeylerini etkileyebileceğini unutmamak gerekir. Bu nedenle, evlilikteki çatışmaların yaşa göre değişip değişmediğini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, 40-49 yaş aralığındaki katılımcıların somatizasyon düzeyleri 20-29 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Somatizasyon, kişilerin fiziksel semptomlar yaşamasına rağmen tıbbi bir nedeni olmaması durumunda ortaya çıkan psikolojik bir bozukluktur. Somatizasyon düzeyleri, yaşa göre farklılık gösterir. Bu konuda birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin, Sartorius vd. (1983), 14 ila 65 yaş arasındaki bir çalışmada, somatizasyon düzeylerinin yaşla birlikte arttığını göstermiştir. Benzer şekilde, Kleinstuber vd. (2013), 18 ila 94 yaş arasındaki 1.005 kişiyi inceleyen bir araştırmada, yaşın artmasıyla birlikte somatizasyon düzeylerinin de arttığını bulmuştur. Başka bir çalışma da, Zimmermann vd. (2019), 18-93 yaş arasındaki 1.042 kişiyi inceleyerek, somatizasyon düzeylerinin yaşla birlikte arttığını bulmuştur. Bu çalışmada ayrıca, kadınların erkeklere göre daha yüksek somatizasyon düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, El-Sayed vd. (2016), 20-79 yaş arasındaki 10.858 kişiyi inceleyerek, somatizasyon düzeylerinin yaşla birlikte arttığını ve kadınların erkeklere göre daha yüksek somatizasyon düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Yaşa bağlı olarak artan somatizasyon düzeyleri, farklı nedenlere bağlı olabilir. Örneğin, yaşın ilerlemesiyle birlikte kişilerin maruz kaldığı stres miktarı artabilir ve bu da somatik semptomların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Araştırma kapsamında, çalışan ve çalışmayan katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu gözlenmiştir. Evlilik çatışması, eşler arasındaki farklılıkların ve çekişmelerin neden olduğu bir stres durumudur. Bu konuda yapılan araştırmalarda, evlilik çatışması düzeylerinin çalışma durumuna göre

farklılaşmadığına dair bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, Seçer ve Özden (2003), Türkiye'de kamu ve özel sektörde çalışan 157 çifti inceleyen bir çalışmada, evlilik çatışması düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde, Kinnunen ve Geurts (2012), Hollanda'da yapılan bir çalışmada, çalışma durumunun evlilik çatışması üzerinde etkisinin olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, diğer araştırmalar evlilik çatışması düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Örneğin, Halbesleben ve Buckley (2004), ABD'de çalışan 223 çifti inceleyen bir çalışmada, iş stresinin evlilik çatışması düzeyleri üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Bu farklı sonuçlar, araştırma örneklemi, kullanılan ölçekler ve araştırma tasarımı gibi birçok faktöre bağlı olabilir. Ayrıca, çalışma koşulları ve evlilik çatışması arasındaki ilişki, bireysel farklılıklara, kültürel faktörlere ve iş ve ev yaşamının dengeye getirilmesi gibi faktörlere bağlı olabilir.

Araştırmada evlilik çatışması düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, ilkokul, ortaokul, lise, yüksekokul, üniversite, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan araştırmalarda, evlilik çatışması düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığına dair bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, Çınar ve Göçer (2014), Türkiye'de 2013 yılında gerçekleştirdikleri bir araştırmada, 500 evli çiftin katılımı ile evlilik çatışması ve eğitim durumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, eğitim düzeyi yüksek olan çiftlerin evlilik çatışması düzeyleri açısından düşük eğitim düzeyine sahip çiftlerden farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Liu vd. (2018), Çin'de yürüttükleri bir araştırmada, eşlerin eğitim düzeyi ile evlilik çatışması arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmalarında, eğitim düzeyi yüksek olan çiftlerin evlilik çatışması düzeyleri açısından düşük eğitim düzeyine sahip çiftlerden farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak, bazı araştırmalar eğitim düzeyi ile evlilik çatışması arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Yorgason vd. (2010), ABD'de yürüttükleri bir araştırmada, eşlerin eğitim düzeyi ile evlilik çatışması düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu farklı sonuçlar, araştırma örneklemi, kullanılan ölçekler ve araştırma tasarımı gibi birçok faktöre bağlı olabilir. Ayrıca, evlilik çatışması düzeyleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki, bireysel farklılıklara, kültürel faktörlere ve evlilik içi iletişim gibi faktörlere bağlı olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, ilkokul mezunu katılımcıların somatizasyon düzeyleri ortaokul, lise, yüksekokul, üniversite ve yüksek lisans ve üzeri mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Birçok araştırma, somatizasyon düzeyleri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneğin, Güleç ve ark. (2013) tarafından yürütülen bir araştırmada, 472 üniversite öğrencisi arasında somatizasyon düzeyleri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin somatik belirtiler yaşama sıklığının daha düşük olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Ahorsu ve ark. (2020) tarafından yürütülen bir araştırmada, 4.149 İranlı yetişkin arasında somatizasyon düzeyleri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, eğitim düzeyi yüksek olan yetişkinlerin somatik belirtiler yaşama sıklığının daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin somatizasyon düzeyleri üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, stres ve kaygı gibi psikolojik faktörlere karşı daha iyi başa çıkabilirler ve bedensel semptomlar yaşama olasılıkları daha düşüktür. Ancak, somatizasyon düzeyleri üzerindeki diğer faktörler, örneğin cinsiyet, yaş, kültür ve yaşam tarzı gibi faktörler de etkili olabilir ve bu nedenle, bu ilişkiyi daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmada evlilik çatışması düzeylerinin evdeki ev işlerinin kimin tarafından yapıldığına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, evindeki ev işlerini kendisi yapan ve eşi yapan katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu gözlenmiştir. Bu konuda yapılmış birçok araştırma mevcuttur. Örneğin, Proulx ve Snyder (2008) yaptıkları bir araştırmada, ev işlerinin kim tarafından yapıldığına göre evlilik çatışması düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını göstermişlerdir. Benzer şekilde, Doherty ve ark. (1997) yaptıkları bir araştırmada da ev işleri dağılımının evlilikteki mutluluk düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Ayrıca, bir başka araştırmada, Clarkberg ve ark. (1999) ev işlerinin kim tarafından yapıldığına göre evlilikteki cinsiyet rolleri algısının değişip değişmediğini incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları, ev işlerinin eşler arasında eşit olarak dağıtılmasının, kadın ve erkeklerin cinsiyet rolleri algısında bir değişiklik yaratmadığını göstermiştir.

Araştırma kapsamında evlilik çatışması düzeylerinin eşi ile yaşadığı çatışmayı genellikle kimin başlattığına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, eşi ile yaşadığı çatışmayı kendisi başlatan ve eşi başlatan katılımcıların evlilik

çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bazı araştırmalar, çatışmaların hangi tarafından başlatıldığına bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını araştırmaktadır. Örneğin, Bodenmann ve Shantinath (2004) tarafından yürütülen bir araştırmada, 84 İsviçreli çift arasında evlilik çatışması düzeyleri ile kimin tarafından başlatıldığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları, evlilik çatışmalarının hangi tarafından başlatıldığına bağlı olarak çatışma düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Benzer şekilde, Krokoff (1980) tarafından yürütülen bir araştırmada, 70 ABD'li çift arasında evlilik çatışması düzeyleri ile kimin tarafından başlatıldığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları, evlilik çatışmalarının hangi tarafından başlatıldığına bağlı olarak çatışma düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Bu araştırmalar, evlilik çatışmalarının genellikle tarafların kimin tarafından başlatıldığına bağlı olarak farklılaşmadığını, ancak çatışmanın kaynağına bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda evlilik çatışması düzeyleri ile Somatizasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü, psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların somatizasyon düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeyleri artarken, psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeyleri azaldığı gözlenmiştir.

Evlilik çatışması düzeyleri ile somatizasyon düzeyleri ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Özgür vd. (2015) tarafından yürütülen bir araştırmada, somatizasyon düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeylerinin de arttığını, ancak psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Benzer şekilde, Güleç vd. (2013) tarafından yürütülen bir araştırmada da somatizasyon düzeyleri yüksek olan öğrencilerin evlilik çatışması düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermiştir. Psikolojik esneklik düzeyleri ile evlilik çatışması düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma ise Kashdan ve Rottenberg (2010) tarafından yürütülmüştür. 174 evli birey arasında yapılan araştırmanın sonuçları, psikolojik esneklik düzeyleri düşük olan bireylerin evlilik çatışması düzeylerinin yüksek olduğunu, ancak psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin evlilik çatışması düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, evlilik çatışmalarının fiziksel belirtilere neden olabileceğini ve psikolojik esneklik

düzeylerinin evlilik çatışmalarını yönetmede önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, somatizasyon düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça somatizasyon düzeyleri azaldığı gözlenmiştir. Somatizasyon düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki bu negatif ilişki, birçok araştırmada bulunmuştur. Örneğin, Karancı vd. (2012) tarafından yürütülen bir araştırmada, psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça somatizasyon düzeylerinin azaldığını, ancak psikolojik esneklik düzeyleri düşük olan öğrencilerin somatizasyon düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Vowles vd. (2009) tarafından yürütülen bir araştırmada, kronik ağrı çeken hastaların somatizasyon düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça somatizasyon düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

Somatizasyon düzeylerinin evlilik çatışması düzeylerini pozitif yönde yordadığı, psikolojik esneklik düzeylerinin ise evlilik çatışması düzeylerini yordamadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucu, somatizasyon düzeylerinin evlilik çatışmasına katkısının olduğunu ve bu iki faktör arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak, psikolojik esneklik düzeyleri ile evlilik çatışması düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu da psikolojik esnekliğin evlilik çatışması üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu tartışmak için, evlilik çatışmasının sadece somatik semptomlarla ilişkili olabileceği veya diğer faktörlerin (örneğin, kişilik özellikleri, yaşam stresi, ilişki memnuniyeti) de etkili olabileceği düşünülebilir. Ayrıca, somatizasyon düzeylerinin sadece evlilik çatışması değil, aynı zamanda diğer yaşam alanlarında da etkili olabileceği göz önüne alınmalıdır. Bununla birlikte, somatik semptomlarla başa çıkma becerilerini artırmak için psikolojik esnekliğin kullanılabileceği, dolayısıyla psikolojik esnekliğin somatizasyon düzeylerini azaltarak evlilik çatışmasına dolaylı bir şekilde etki edebileceği düşünülebilir. Bu nedenle, evlilik çatışması ve somatik semptomlarla çalışırken, her iki faktörün de dikkate alınması gerekmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Katılımcıların evlilik çatışması düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kadın ve erkek katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların somatizasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kadın katılımcıların somatizasyon düzeyleri erkek katılımcılardan yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik çatışması düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre, 20-29, 30-39 ve 40-49 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların somatizasyon düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, 40-49 yaş aralığındaki katılımcıların somatizasyon düzeyleri 20-29 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik çatışması düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre, çalışan ve çalışmayan katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik çatışması düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre, ilkökul, ortaokul, lise, yüksekokul, üniversite, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların somatizasyon düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, ilkökul mezunu katılımcıların somatizasyon düzeyleri ortaokul, lise, yüksekokul, üniversite ve yüksek lisans ve üzeri mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik çatışması düzeylerinin evdeki ev işlerinin kimin tarafından yapıldığına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre, evindeki ev işlerini kendisi yapan ve eşi yapan katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik çatışması düzeylerinin eşi ile yaşadığı çatışmayı genellikle kimin başlattığına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre, eşi ile

yaşadığı çatışmayı kendisi başlatan ve eşi başlatan katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik çatışması düzeyleri ile somatizasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü, psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların somatizasyon düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeyleri artarken, psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeyleri azaldığı bulunmuştur.

Bununla birlikte, katılımcıların somatizasyon düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça somatizasyon düzeyleri azaldığı bulunmuştur.

Katılımcılarda somatizasyon düzeylerinin evlilik çatışması düzeylerini pozitif yönde yordadığı, psikolojik esneklik düzeylerinin ise evlilik çatışması düzeylerini yordamadığı bulunmuştur. Katılımcılarda evlilik çatışması değişiminin %12'si somatizasyon ve psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır.

Öneriler

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen sonuçlar, katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu nedenle, klinisyenlerin evlilik çatışması yaşayan çiftlere psikolojik esneklik düzeylerini geliştirmeye yönelik stratejiler öğretmesinin evlilik çatışmalarını azaltabileceği düşünülmektedir. Bunun için psikolojik esneklik odaklı terapi yöntemleri kullanılabilir.

Örneğin, psikolojik esneklik odaklı psikoterapi yöntemlerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapi (ACT) üzerine odaklanılabilir. ACT'nin etkisi, bireylerin yaşam zorluklarıyla daha esnek bir şekilde başa çıkabilmeleri ve değer temelli hareket etmeyi seçerek daha anlamlı bir yaşam sürmeleri konularında incelenebilir. Ayrıca, ACT'nin uygulanmasıyla ilgili terapi süreci, teknikler ve sonuçları da araştırılarak psikoterapi alanında yeni bir bakış açısı sunulabilir.

Bununla birlikte, somatizasyon düzeyleri arttıkça evlilik çatışması düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Bu nedenle, klinisyenler somatizasyon düzeyleri yüksek olan çiftlere somatik semptomlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeye

yönelik terapiler uygulamasının evlilik çatışmalarının azaltılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çiftler arasındaki iletişim eksikliği, evlilik çatışmasını artırabilir. Bu nedenle, klinisyenler, çiftler arasındaki iletişim sorunlarını ele almak için çift terapisi yöntemlerini kullanabilirler.

Devlete Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen sonuçlar, evlilikte yaşanan çatışmaların ve somatizasyonun önemli bir sağlık sorunu olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, devletin sağlık politikalarında bu konulara daha fazla odaklanması ve özellikle evlilik danışmanlığı hizmetlerinin artırılması önemlidir. Ayrıca, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik programların geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması da önerilebilir. Bu programlar, evlilik çatışmaları ile problemlerle başa çıkmak için katılımcıların psikolojik esneklik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Somatizasyon düzeyleri yüksek olan kişilerin psikolojik destek hizmetlerine ihtiyaç duyabileceği göz önüne alındığında, devletin bu hizmetlerin yaygınlaştırılmasına öncelik vermesi gerekebilir. Özellikle dezavantajlı bölgelerdeki insanların bu hizmetlere erişebilmesi için daha fazla kaynak ayrılması ve sağlık hizmetleriyle entegrasyonu sağlamak amacıyla bu hizmetlerin halk sağlığı merkezlerinde de sunulması önemli bir adım olabilir.

Ayrıca, toplumda evlilik, aile ve sağlık konularında farkındalık artırıcı kampanyalar düzenleyerek insanların bu konular hakkında daha bilinçli olmalarını sağlayabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

20 yaş üzeri 380 evli birey ile gerçekleştirilen bu çalışmanın daha büyük bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmesi ile elde edilen sonuçların daha genelleştirilebilir olması sağlanabilir.

Bu çalışmanın verileri online anket yolu ile toplanmıştır. Verilerin toplanması için yüz yüze görüşme ve telefon görüşmeleri gibi farklı yöntemler kullanılabilir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin yanı sıra, depresyon, kaygı gibi farklı psikolojik sorunların değerlendirildiği ölçeklerin de çalışmaya dahil edilmesi ile daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar psikolojik esneklik düzeylerinin evlilik çatışması düzeylerini yordamadığını göstermektedir. Ancak, bu sonucun genelleştirilmesi için daha fazla araştırma yapılması önerilir. Örneğin, farklı yaş gruplarından, farklı kültürlerden ve evlilik süresi farklı olan çiftlerin incelenmesi, sonuçların daha geniş bir kapsamda yorumlanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, farklı psikolojik esneklik ölçeklerinin kullanılması da elde edilen sonuçları doğrulaması veya sonucu farklı yönde etkileyebilmesi açısından faydalı olabilir. Bu nedenle, psikolojik esnekliğin evlilik çatışmaları ile ilişkisini daha kapsamlı ve farklı boyutlarıyla inceleyen yeni araştırmalar yapılması önerilir.

Kaynakça

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ahorsu, D.K., Mirsharifi, F.Z., Griffiths, M.D., & Pakpour, A.H. (2020). The association between educational level and health-related outcomes in adults with and without psychological distress: findings from a representative Iranian sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(2), 312-325.
- Aksu, M.H. (2021). *Somatik belirti bozukluğu*. Türkiye Klinikleri, 1: 12- 7.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Alper, A. & Deryakulu, D. (2008). *Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerindeki etkisi*. Eğitim ve Bilim, 33(148), 49-63.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Atmaca, M. (2012). Somatoform bozukluklarda nörogörüntüleme: bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 274-80.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility*. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Aydınay-Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi, *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 7(3), 50-74.
- Babacan, S.S. (2003). Hastalıkta ruh ve beden etkileşimi. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 11(2), 519 - 524.

- Badr, H.E., Elsherif, M., & Al-Mallah, M.H. (2017). Gender differences in marital conflict and compatibility among newlyweds. *Journal of Family and Community Medicine*, 24(1), 8-13.
- Barsky, A. J., & Borus, J. F. (1999). Somatization and medicalization in the era of managed care. *JAMA*, 281(13), 1131-1137.
- Bayramoğlu, G. (2018). İş-aile sınırı teorisi bağlamında kadın akademisyenlerin işyaşam dengesinin sağlanmasına yönelik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (68), 1722-1744.
- Beck, A.T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives Of General Psychiatry*, 10(6), 561-571. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A.T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bedel, A. & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Schilling, E.A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (5), 808-818.
- Bradbury, N.B., Fincham, F.D. & Beach, S.R. (2002). *Evlilik doyumunun doğası ve belirleyicileri üzerine araştırmalar: Son On Yılın Derlemesi*. Çeviren: Ş. Tutarel- Kışlak. *Türk Psikoloji Bülteni*, 7 (24-25), 120-129.
- Brien, M. J., Raisanen, J. C., Berry, J. O., & Lapsley, D. K. (2011). Gender differences in marital conflict: The Role of Relationship Context. *Sex Roles*, 64(7-8), 532-543.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A. & Fajardo, I. (2003). *Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks*. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Canatan, K., & Yıldırım, E. (2013). *Aile sosyolojisi*. 3. Baskı. İstanbul: Açılım Kitap.

- Cano, A., O'Leary, K.D., & Vivian, D. (2008). The association between gender and marital conflict in a community sample. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 28-37.
- Cınar, O., & Göçer, A. (2014). An investigation of the relationship between educational level and marital conflict. *Journal of Education and Training Studies*, 2(3), 109-117.
- Ciechanowski, P.S., Walker, E. A., Katon, W. J., & Russo, J. E. (2002). *Attachment theory: a model for health care utilization and somatization*. *Psychosomatic medicine*, 64(4), 660-667.
- Clarkberg, M., Stolzenberg, R. M., & Waite, L. J. (1995). Attitudes, values, and entrance into cohabitational versus marital unions. *Social Forces*, 74(2), 609-632.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2014). *Çocuklar ve evlilik çatışması: Aile Tartışması ve Çözümünün Etkisi* (G. Şendil, Cev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye Hazır Mısınız?* Ankara: Bilgi Yayınev
- Çetin, Ş., & Varma, G.S. (2012). *Somatik belirti bozukluğu: tarihsel süreç ve biyopsikososyal yaklaşım*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 790-804.
- Çevik, A. (1990). Berksun O. Bir grup süreci içinde iletişim ve etkileşimin duygu belirten sözcükler açısından incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1, 199-202.
- Dennis, J.P. & Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-25
- Doğan, H. (2010). *Evli bireylerin, sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Doherty, W. J., Willoughby, B. J., & Peterson, B. (1997). Interest in marital therapy: A comparison of husbands and wives. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(4), 365-374.

- D'Souza, R. S., & Hooten, W. M. (2021). *Somatic syndrome disorders*. (ss: 1- 15) StatPearls Publishing.
- Dülgerler, Ş. (2000) *İlköğretim okulu öğretmenlerinde somatizasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- El-Sayed, A. M., Gadallah, M. A., Zaki, M. E. S., Mohamed, M. K., Abd-Elwahab, E. W., & Abbas, A. M. (2016). Somatization symptoms among community-dwelling older adults in Egypt. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(10), 1149-1156.
- Engin, E. (2014). *Somotoform ve disosyatif bozukluklar*. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı. (ss. 316- 317). İstanbul Tıp Kitapevi.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erden, K. (2016). *Kendini izleme tarzı, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve algılanan eş davranışlarının evlilik doyumu üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eşiyok, S.V. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bölgesel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Fincham, F.D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *American Psychological Societ*, 14, 23–27.
- Folger, J.P., Poole, M.S., & Stutman, R.K. (2013). *Çatışma Yönetimi: İnsan İlişkilerinde, Gruplarda ve Örgütlerde Çatışmayı Yönetme Stratejileri* (7. Bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Fowers, B.J. (1993). Psychology As Public Philosophy: An Illustration Of The Moraldimension Of Psychology With Marital Research, *Journal Of Theoretical And Philosophical Psychology*, 13: 124-136.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Maya Yayınları.

- Gerdan, G., & Kurt, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde somatik belirtiler, bağlanma stilleri ve suçluluk utanç duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Gordon, T., & Özkan, B. (1995). Etkili anne- baba eğitimi: Aile İletişim Dili, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gotmann, J.M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness And Stability From Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60 (1), 5-22.
- Gözcelioğlu, P.E.A. (2012). *Koroner anjiyografi uygulanan hastalarda somatizasyon ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Güleç, H., Köse, S., & Şimşek, Ş. (2013). Somatizasyon bozukluğu olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde psikopatoloji, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(2), 153-160.
- Güleç, M., Kökdemir, D., ve Kırıcı, İ. (2013). İlişkilerde Somatizasyon ve Sağlık: Bir Ön Çalışma. *C.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 163-177.
- Halbesleben, J. R., & Buckley, M. R. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of management*, 30(6), 859-879.
- Halpin, S.J., & Ford, A.C. (2012). Prevalence of symptoms meeting criteria for irritable bowel syndrome in inflammatory bowel disease: systematic review and metaanalysis. *Am J Gastroenterol*;107(10):1474–1482.
- Harris, R. (2009). *ACT with Love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *Kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarında evlilik çatışmasının ve bazı demografik değişkenlerin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). *Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change*. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976– 1002.

- Hayes, S.C. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies*. *Behavior Therapy*, 35: 639-665.
- Hayward, M., & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Jellesma, F.C. (2008). Health in young people: social inhibition and negative affect and their relationship with self-reported somatic complaints. *J Dev Behav Pediatr.*;29(2):94–100
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33, 73–85.
- Kandemir, G., & Ak, İ. (2013). *Tıbben açıklanamayan belirtilerin psikiyatrik yönü*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 479-506.
- Kapız Özen, S. (2002). İş-aile yaşam dengesi ve dengeye yönelik yeni bir yaklaşım: sınır teorisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 139-153.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karanci, A. N., Aker, S., & Ağış, İ. (2012). Psychological flexibility, somatization, and subjective well-being in Turkish adults. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 589-599.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kato, K., Sullivan, P.F., & Pedersen, N.L. (2010). Latent class analysis of functional somatic symptoms in a population-based sample of twins. *J Psychosom Res.*;68(5):447–453.
- Katon, W., Ries, R. K., & Kleinman, A. (1984). Part II: A prospective DSM-III study of 100 consecutive somatization patients. *Comprehensive Psychiatry*, 305-314.

- Kent, W., Hochard, K. D., & Hulbert-Williams, N. J. (2019). Perceived stress and professional quality of life in nursing staff: How important is psychological flexibility?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 11-19.
- Kırkpınar, İ. Deveci, E., Çamur, Z.D., Kılıç, A. (2014). Somatoform bozukluğu olan hastalarda erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3: 84-93.
- Kinnunen, U., & Geurts, S. A. (2012). Work–family conflict and well-being among Finnish couples: The role of work-and family-related factors. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54(7), 813-819.
- Kirmayer, L. J., Robbins, J. M., & Dworkind, M. (1993). Somatization and the recognition of depression and anxiety in primary care. *The American Journal of Psychiatry*, 150(5), 734-741.
- Kleinstäuber, M., Witthöft, M., Hiller, W., & Tuschen-Caffier, B. (2013). Psychophysiological responses to heart-focused anxiety in somatoform disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 388-399.
- Köknel, Ö. (1986). *Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lee, SH., Wen, MC., Chao, CC., Chen, YJ., & Yen, CF. (2008). Apathy in late-life depression among Taiwanese patients. *Int Psychogeriatr*; 20(2):328–337.
- Liu, Y., Guo, Z., Yang, Q., Wei, H., & Chen, H. (2018). Marital conflict and family functioning: a comparative study of China and the United States. *Journal of Family Studies*, 24(1), 26-43.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications. ;11-22.
- McKay, M., Fanning, P., Lev, A., & Skeen, M. (2013). *The Interpersonal Problems Workbook: ACT to End Painful Relationship Patterns*. Oakland, CA: *New Harbinger Publications*.
- Mirzaee, M., Khodabakhshi-Koolae, A., & Hosseini, S.H. (2020). Gender Differences in Marital Conflict and Satisfaction in a Sample of Iranian Married Individuals. *Journal of Family and Reproductive Health*, 14(3), 151-158.

- Moyer, D. N., & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of child and family studies*, 24(5), 1406-1418.
- Öcal, A., Bulut, H., Ünübol, H., & Sayar, G.H. (2020). Depression and Somatization in Immigrant Women. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*.
- Özdel, K. (2015). Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özen, A. (2006). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözüm stilleri* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1), 60-65.
- Özgür, H., Şahin, İ., & Buzlu, S. (2015). Evli bireylerde somatizasyon, psikolojik esneklik ve evlilik çatışması düzeyleri. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 167-181.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özgüven, İ.E. (2001). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özüğurlu, K. (1985). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Profeta, Y. (2002). *Çocuğun davranış problemleri ile ebeveyn çatışmasını algılayışı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Proulx, C. M., & Snyder, D. K. (2008). Does doing gender matter?: Examining the links between gender, marital satisfaction, and divorce. *Journal of Family Issues*, 29(7), 906-932.
- Ridley, C.A., Wilhelm, M. S., & Surra, C.A. (2001). Married Couples' Conflict Responses And Marital Quality. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 18 (4), 517-534.

- Sadock, B.J., & Sadock, V.A. (2005). Kaplan&Sadock Klinik Psikiyatri. *Somatoform Bozukluklar ve Ağrı Bozuklukları*. (ss: 247-249). Güneş Tıp Kitapevi
- Sartorius, N., Ustun, T. B., Lecrubier, Y., & Wittchen, H. U. (1983). Depression comorbid with anxiety: results from the WHO study on psychological disorders in primary health care. *The British Journal of Psychiatry*, 143(6), 698-708.
- Saxton. L. (1982). Marriage. *The nature of marriage, the individual, marriage and the family*. 5. Baskı, Wadsworth Publishing Company Belmont, California A Division Of Wadsworth, Inc.
- Seçer, İ., & Özden, D. (2003). The effects of job stress and marital adjustment on family satisfaction. *Turkish Journal of Psychology*, 18(52), 23-32.
- Seyrek, Ö. D., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Silver, J.A., Hughes, J.D., Bornstein, R.A., & Beversdorf, D.Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2), 93-97.
- Somatoform Bozukluklar. (2017). Erişim Tarihi: 30 Aralık 2021 Erşişim: <https://acikders.ankara.edu>.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, Parts I and II. *Psychosomatics*, 32:365-381.
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş.G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Topgül, S. (2016). İş ve aile yaşamı dengesizliğinin kadın çalışanlar üzerindeki etkileri. *Yönetim ve Ekonomi*, 23(1), s. 217-232.
- Topham, G.L., & Larson, J. H. & Holman, T.B. (2005). *Family-Of-Origin Predictors Of Hostile Conflict In Early Marriage*. *Contemporary Family Therapy*, 27 (1).
- Türkçapar, M.H., & Sargın, A.E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7-14.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetimi biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, B., & Coşar, B. (2021). *Somatik belirti bozukluğu ve ilişkili bozuklukların epidemiyolojisi*. Türkiye Klinikleri, 1: 1-5.
- Van den Bergh, O., Witthöft, M., Petersen, S., & Brown, R. (2017). Symptoms and the body: taking the inferential leap. *Neurosci Biobehav Rev.*;74(pt A):185–203.
- Vowles, K.E., McCracken, L. M., & Eccleston, C. (2009). Patient functioning and catastrophizing in chronic pain: the mediating effects of acceptance. *Health Psychology*, 28(2), 65-73.
- Walker, E. A., Katon, W. J., Hansom, J., Harrop-Griffiths, J., Holm, L., Jones, M. L., & Yamamoto, J. (1990). Psychiatric diagnoses and sexual victimization in women with chronic pelvic pain. *Psychosomatic Medicine*, 52(5), 511-521.
- Yaşar, Ş. (1998). Yapısalcı kuram ve öğrenme-öğretme süreci. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1-2), 68-75.
- Yavuz, F.K. (2012). *Fibromyalji ve somatoform bozukluk hastalarında kişilik özelliklerinin karşılaştırılması* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Zimmermann, J., Hörhold, M., Jöhren, P., Mielke, D., & Loewe, B. (2019). Prevalence of somatic symptom disorder in the general population in Germany: a representative survey of the National Association of Statutory Health Insurance Physicians. *Journal of psychosomatic research*, 126, 109806.

Ekler

EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Kübra YARAR tarafından çiftlerde evlilik çatışması ve somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin yordayıcı rolünü araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Kübra YARAR

e-posta : pskkubrayarar@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

EK-2 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolüdür. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk.Kübra YARAR'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Kübra YARAR

YakınDoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: pskkubrayarar@gmail.com

EK-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**1) Cinsiyetiniz:**

Kadın () Erkek ()

2) Yaşınız:

20-29 () 30-39 () 40-49 ()

3) Çalışıyor musunuz:

Evet () Hayır ()

4) Eğitim durumunuz:

İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Yüksekokul mezunu ()
Üniversite mezunu () Yüksek lisans mezunu () Doktora mezunu ()

5) Evinizdeki ev işleri genellikle kimin tarafından yapılır?

Ben yaparım () Eşim yapar ()

6) Eşinizle yaşadığınız çatışmayı genellikle kimin başlattığını düşünürsünüz?

Ben başlatırım () Eşim başlatır ()

EK-4 Evlilik Çatışması Ölçeği

Bu anket evli eşler arasındaki anlaşmazlık konularını saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizden istenen, ankette yer alan konuların her biri için eşinizle aranızda bu konuda bir anlaşmazlık olup olmadığına kara vermeniz ve eşinizle aranızda böyle bir durum yok ise “ böyle bir durum yok” seçeneğini, var ama bu durum aranızda gerginlik yaratmıyor ise “ var ama hiç gerginlik yaratmıyor” seçeneğini, var ama eşinizle aranızda bir gerginlik yaratıyor ise, ne sıklıkta gerginlik yarattığını “yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, “ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, “haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor” ve “günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor” seçeneklerinden sizin için en uygun olanına çarpı (x) işareti koyarak belirtmenizdir.

KONULAR	Böyle bir durum yok	Var Ama gerginlik yaratmıyor	Yılda 1-2 gerginlik yaratıyor	Ayda 1-2 gerginlik yaratıyor	Haftada 1-2 gerginlik yaratıyor	Günde 1-2 gerginlik yaratıyor
1) Bir yere giderken geç hazırlanma .						
2) Buluşma saatlerine geç kalma.						
3) Özel günleri (doğum günü, evlilik yıl dönümü vb.) unutma.						

EK-5 Somatisasyon Ölçeği

Aşağıda sıra ile numaralanmış her soruyu kendi durumunuza göre “Doğru” veya “Yanlış” olarak cevaplayınız. Bazı sorular birbiri ile aynı veya benzeri gelebilir. Lütfen tüm soruları sadece kendinizi düşünerek cevaplayınız.

1.	Çoğu zaman boğazım tıkanır gibi olur.	Doğru	Yanlış
2.	İştahım iyidir.	Doğru	Yanlış
3.	Başım pek az ağrır.	Doğru	Yanlış

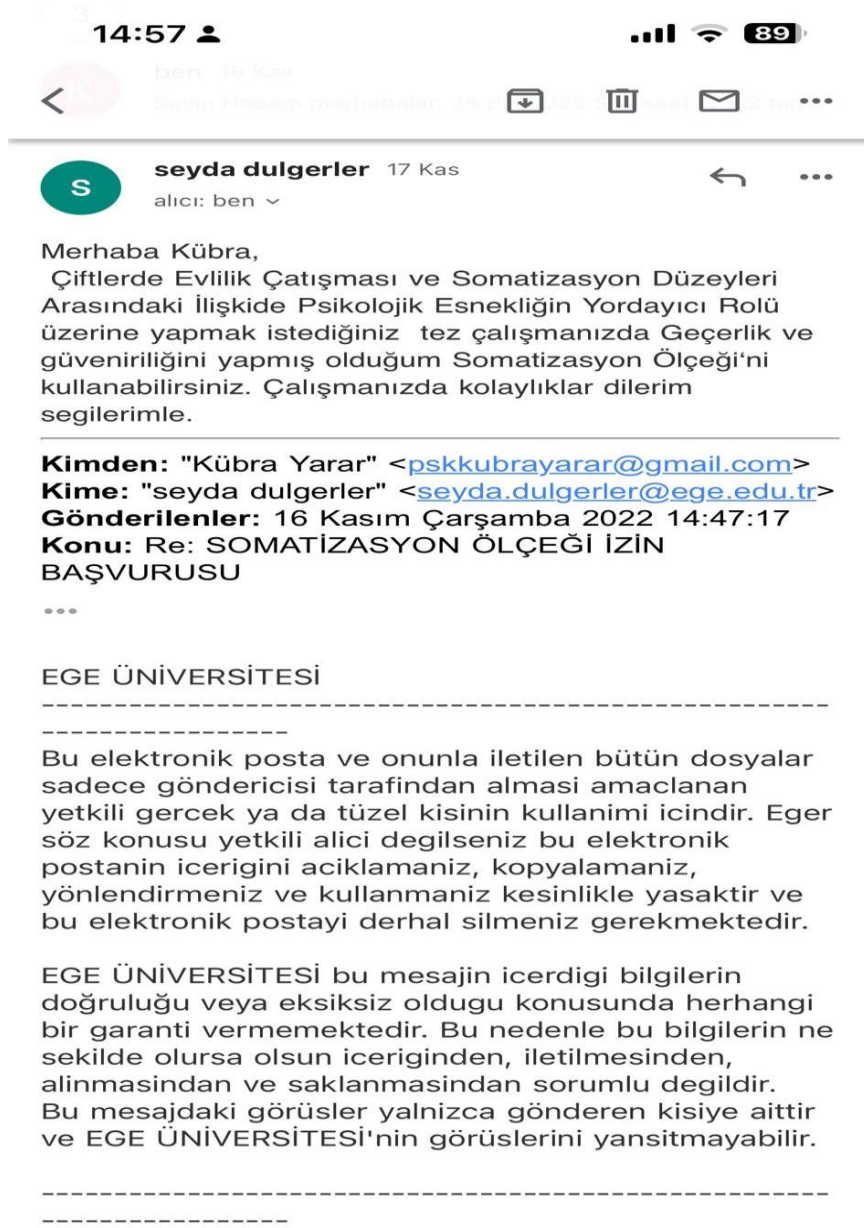
EK-6 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ölçek İzinleri





ÖLÇEK İZİN TALEBİ

Gelen kutusu



ben 16 Kas

Sayın Hocam merhabalar, Yakın Doğu Üniversitesi Tezli Kl...



Zeynep Hatipoğlu Sümer 16 Kas

alıcı: ben v



Merhaba,

Evlilik Yaşamı Anketi (MCQ) maddeleri, puanlama ve atıf bilgisini ekte iletiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim,

Prof. Dr. Zeynep Hatipoğlu Sümer

Alıntı Kübra Yazar <pskkubrayazar@gmail.com>:

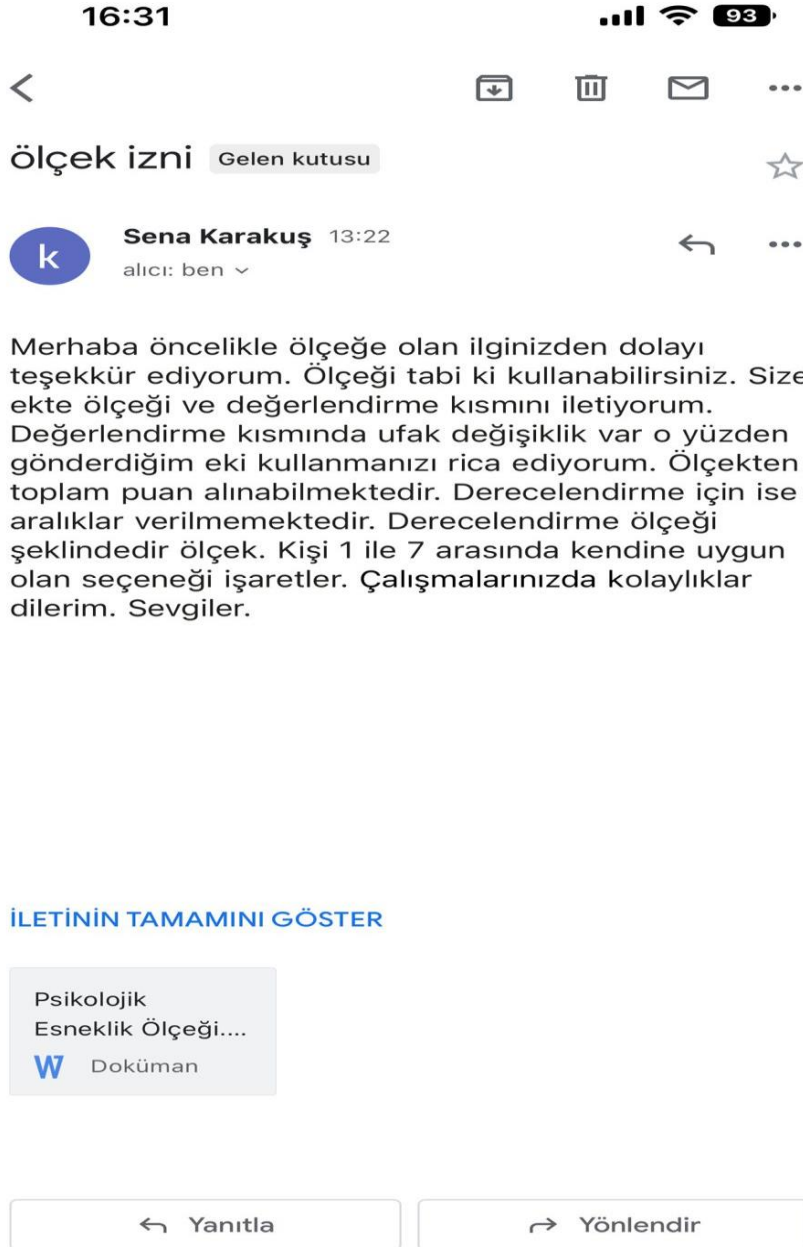
...

Evlilik Yasami Anketi (MCQ) Z...

 PDF

← Yanıtla

→ Yönlendir



Öz Geçmiş

Kübra YARAR, 13 Ağustos 1994 tarihinde İzmir’de doğmuştur. İlköğretim eğitimini Gelibolu’da, ortaöğretim eğitimi ve lise eğitimini ise Rauf Orbay Ortaokul’u ve Tınaztepe Anadolu Lisesi’nde Ankara’da tamamlamıştır. 2018 yılında Girne Amerikan Üniversitesi (%100 İngilizce) lisans eğitimimi tamamladıktan sonra Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans eğitim döneminde staj programını Manisa Ruh ve Sinir Hastalıkları hastanesinde başarı belgesi ile Yüksek Lisans eğitim döneminde staj programını Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi’nde tamamlamıştır. Eğitim sürecinde Çocuk Klinik Değerlendirme ve Psikoterapi, Çocuk ve Ergenlerde Projektif Çizim Testleri, Çok Yönlü Kişilik Envanteri, Stres ile Başa Çıkma ve Tükenmişlik Sendromu üzerine eğitimler almıştır.

İntihal Rapor Oranı

Tez

ORJİNALLİK RAPORU

% 12	% 10	% 1	% 4
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 5
2	acikarsiv.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
5	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
6	Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
7	openaccess.bezmialem.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
8	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	gavsispanel.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

Etik Kurul Onay Formu



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

06.12.2022

Sayın Kübra YARAR

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1464 proje numaralı ve **“ÇİFTLERDE EVLİLİK ÇATIŞMASI VE SOMATİZASYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN YORDAYICI ROLÜ”** başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dıŐına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. AŐkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü