



Evli Bireylerde Psikolojik Esneklik ve Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Psychological Flexibility and Problem Solving Skills in Married Individuals

Kemal ÖZCAN¹, Binnur KARAGÖZ²

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi: 27.12.2023

Kabul Tarihi: 31.12.2023

Makaleye Atıf Yapmak İçin: Özcan, K. ve Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi (KIÜ)*, 1(1), 14-32.

ÖZET: Araştırmamızda, evli bireylerde psikolojik esneklik ile sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada örneklem çeşitli sosyal medya, online gruplar gibi dijital kanallar aracılığıyla ulaşılan ve gönüllü olarak araştırmaya katılan evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada korelasyon desen seçilmiş ve uygun örneklem tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini 394 kişi olarak belirlenmiş ancak çalışma sonucunda 204 kişiye ulaşılmıştır. Bu araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Esneklik Ölçeği" ve "Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği" kullanılmıştır. Tüm veriler bilgisayarda SPSS 22 programında analiz edilmiştir. Psikolojik esneklik ve evlilikte sorun çözme becerisi ölçek puanları arasındaki ilişkiye pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Psikolojik esneklik ölçek puanları ile evlilikte sorun çözme becerisi ölçek puanları arasındaki ilişkinin orta düzeyde pozitif yönde olduğu bulunmuştur ($r: 0,44, p<0,05$). Yaptığımız çalışma sonucunda; psikolojik esneklik arttıkça evlilikteki sorun çözme becerisinin de arttığı söylenebilir. Bu bulgu ile araştırmamızın asıl hipotezi doğrulanmıştır. Sonuç olarak evli bireylerin psikolojik esnekliklerini artıracak müdahalelerle evlilikteki sorun çözme becerisinin de artacağı öngörülmektedir. Bu durumun evlilik üzerine geliştirilecek programlarda ve aile danışmanlığında olumlu gelişmeler sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Evlilik, evlilikte sorun çözme, psikolojik esneklik

¹ Sorumlu Yazar, Kemal ÖZCAN, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, kozcan@omu.edu.tr, 0000-0003-4675-218X

² Binnur KARAGÖZ, Kastamonu Eğitim ve Araştırma Hastanesi, pskbinnur@gmail.com, 0000-0001-6464-388X

ABSTRACT: *In our study, it was aimed to examine the relationship between psychological flexibility and problem-solving skills in married individuals. The sample in the research consists of married individuals who voluntarily participated in the research and reached through digital channels such as various social media and online groups. Correlation pattern was chosen in the study and appropriate sampling technique was used. The sample of the study was determined as 394 people, but as a result of the study, 204 people were reached. In this research, "Personal Information Form", "Psychological Resilience Scale" and "Marriage Problem Solving Scale" were used. All data were analyzed in SPSS 22 program on computer. The relationship between psychological flexibility and marital problem-solving skills scale scores was examined using the Pearson correlation coefficient. The relationship between psychological flexibility scale scores and marital problem-solving skills scale scores was found to be moderately positive ($r: 0.44, p<0.05$). As a result of our work, It can be said that as psychological flexibility increases, problem-solving skills in marriage also increase. With this finding, the main hypothesis of our research was confirmed. As a result, it is predicted that with interventions that will increase the psychological flexibility of married individuals, their problem-solving skills in marriage will also increase. It is thought that this situation will provide positive developments in programs to be developed on marriage and family counseling.*

Keywords: *Marriage, problem solving skills in marriage, psychological flexibility*

1. GİRİŞ

Evlilik, pek çok kültürde rastlanılan bir yaşam biçimidir. Genel olarak toplumlarda evlenmek, hayatta yeni bir döneme geçiş demektir. Evliliğin kişilerin, sevme-sevilme ihtiyacının karşılanması, neslin devam ettirilmesi, toplumsal devamlılığın sağlanması, aile üyelerinin ihtiyaçlarının karşılanması, çocukların toplumda birey olarak yetiştirilmesi gibi bireysel ve sosyal açıdan pek çok işlevinin de olduğu söylenebilir (Kalkan vd., 2012). Sorun çözme becerisi, karşılaşılan sorunlara yönelik etkin şekilde çözümler bulabilme yeteneğidir. Evlilikte sorun çözme becerilerine sahip olmak, kişilerin birlikte yaşadıkları sorunları aşabilmeleri için gereklidir (Demirtaş, 2021). Eşlerin bireysel yetenekleri evlilikte sorun çözme becerileri üzerinde oldukça etkilidir (Tekel, 2018). Eşler arasındaki uyumu etkileyen bazı kişilik özellikleri vardır. Bu kişilik özelliklerinden biri “katılık”, tam tersi kişilik özelliği ise “esneklik” tir. İlişkilere ve olaylara kendi tarafından bakıp, kendi planladığı şekilde yaşantısının sürmesini isteyen ve aksi durumlara tahammül edemeyen “katılık” kişilik özelliği taşıyan kişiler, ilişkiyi yaşanmaz hâle getirirler. Oysa kişilik özelliğinde “esneklik” olan biri, ilişkileri ve olayları olduğu gibi görür, diğerlerini olduğu gibi kabul eder ve onlara saygılı olmaya gayret eder. (Baltaş ve Baltaş, 2018). Psikolojik esneklik şimdi ve burada var olarak yaşamı fark edip ona uyum sağlayabilmek, (Yavuz, 2015) deneyimlerimize açık olmak ve değerlerimize uygun eylemlerde bulunmaktır (Harris, 2016). Şimdiki anda olmak; kişilerin ilişkilerinde karşısındakinin duygu, düşünce ve iyi oluşuna gönüllü bir şekilde ilgili olmayı sağlamaktadır. Bu da eşlerin sorun çözüme daha etkin olmalarını ve evlilikten aldıkları doyumun da yüksek olmasını sağlamaktadır (Parlar ve Akgün, 2018). Kişiliklerinde “katılık” olan bireyler hem yakın ilişkilerinde hem de eşleriyle olan ilişkilerinde sorun yaşarlar ve bu durum evlilik yaşantılarını olumsuz etkiler (Koca, 2016). Sağlıklı bir evlilik ilişkisi, sağlıklı toplumun temelini oluşturur. Bu bakımdan da çiftler arasındaki ilişkinin iyileştirilmesine yönelik çalışmalar oldukça önemlidir (Tatkin, 2020). Literatür incelendiğinde; evlilik ilişkisinde kişilerin bireysel ve eş olarak sağlıklı ve anlamlı bir hayat yaşayabilmelerinde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerilerinin önemli bir katkısı olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde bu konuların birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi esas kavramlarından biri olan psikolojik esnekliğin, literatürde daha çok bireysel etkenlerle çalışıldığı ilişkisel açıdan ele alınmadığı görülmüştür. Psikolojik esneklik kavramının bireyde olduğu kadar ilişkiler açısından da incelenmesinin evlilik ve aile çalışmalarına ve ilgili kuramsal çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı ve incelenen literatür neticesinde aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

1. Evli bireylerde psikolojik esneklik ile sorun çözme becerileri arasında bir ilişki vardır.
2. Evli bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyet, yaş, evlilik yaşı, evlilik süresi, yaş farkı, çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşmaktadır.
3. Evli bireylerin sorun çözme becerileri cinsiyet, yaş, evlilik yaşı, evlilik süresi, yaş farkı, çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşmaktadır.

4. Evli bireylerin Psikolojik esneklik ölçek puanları ile evlilikte sorun çözme becerisi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

1.1. Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve

1.1.1. Evlilik

Evlilik, geçmiş birikimleri, yetiştikleri aileler, eğitimleri, görenekleri ve kültürleri birbirinden farklı olan iki kişinin yaşamlarının geri kalan kısmını birlikte geçirmeye karar vermesidir. Evlilikte iki kişinin, karşılıklı fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması beklenir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

1.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

ACT üçüncü kuşak olarak da isimlendirilen şimdi an farkındalığı ve kabul temelli Bilişsel Davranışçı Terapiler içinde yer alır (Bilgen, 2021). ACT yaşamda bizim için anlamlı olanla, neler yapmak ve nasıl biri olmak istediğimizle, ne için yaşadığımızla, kalbimizin derinlerinde temas ettiklerimizle ilgilenir. ACT davranışçı bir terapidir; eyleme geçmekle ilgilidir. “An”da olmakla ilgili olan bu eylemler, tam bir farkındalık ve bilinçlilikle, her ne yapıyorsak ona kendimizi bırakmış hâlde yaptığımız eylemlerdir. Bu eylemler, değerlerimizle belirlediğimiz davranışlarla ilgilidir. Değerlerimiz, bize yol göstericidir ve davranışlarımızı şekillendirmede bir kılavuzdur. (Harris, 2016a).

1.1.3. Psikolojik Katılık

Psikolojik katılık; bireyin iç dünyasında olup bitenlerle aşırı şekilde kontrol edildiği, onu yaşamak istediği hayattan uzaklaştıracak eylemlere yönelen farklı süreçlerden oluşan bir modeldir (Uygur, 2017). Psikolojik esnekliğin aksine psikolojik katılıkta bireyin anda kalamaması, değerlerinden uzak, rahatsız edici duygu ve düşüncelerin etkisiyle şekillenen bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın eşlik ettiği davranışsal kalıplar mevcuttur (Koca, 2016). Kişinin bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma sonucunda anla teması zayıflar. Böylece içsel deneyimleri, istenmeyen duygu ve düşünceleri, anıları, endişeleri kişiyi etkisi altına alır. Geçmiş ve gelecek arasında kalan benliği, bireyin davranışları üzerinde hakimiyet kurar. Kişi saf benliğinden uzaklaşır, gelecek endişeleri, geçmişin hoş olmayan anılarıyla birleşir, değerlerinden uzaklaşır ve işlevsiz davranışlar sergilemeye başlar. Bu durum psikolojik katılık olarak adlandırabileceğimiz patolojik bir sürece doğru ilerler (Uygur, 2017).

Bilişsel kaynaşma; psikopatolojinin temelini oluşturan süreçlerden biridir (Uygur, 2017). Bilişsel birleşme durumunda, kişi düşüncelerinden ayrılamamaktadır. Bu düşüncelerle o kadar iç içe geçmiş ve onlara o kadar yapışık haldedir ki düşüncenin ne olduğunun bile çoğu zaman farkında değildir. (Harris, 2016a). Yaşantısal kaçınma; kişinin istenmeyen duygu, düşünce gibi içsel yaşantıları deneyimlemekten kaçınmasıdır. Yaşantısal kaçınma psikopatolojiyle yakından ilişkilidir. (Yavuz, 2015). Başka bir ifadeyle yaşantısal kaçınma, istenmeyen kişisel deneyimlerden uzaklaşma, onları baskılama ve onlardan kaçma anlamına gelir (Harris, 2016a).

An ile temasın kaybolması; birleşme ve kaçınma anla temasımızın kaybolmasına yol açar. Geçmişteki rahatsız edici hatıraları düşünerek, gelecekle ilgili endişelenerek, olacaklarla ilgili hayaller kurarak ya da başarısız hikayelerimize takılı kalarak andan kopar; hayatımızdaki pek çok şeyi kaçıırız. (Harris, 2016a). Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma; hepimizin kim olduğumuza dair bir hikâyesi vardır. Bu hikâyeler kişinin adı, yaşı, mesleği gibi durumları ya da güçlü ve zayıf yanları, hayalleri, sevdikleri gibi tanımlamalarını içerir. Aslında bu hikâyeye kendimizi kaptırmadığımız sürece bize; kim olduğumuz ve ne yapmak istediğimize yani benliğime dair pek çok bilgi verir. Ama bu hikâyelerle iç içe geçsek, o zaman biz o hikâyeden ibaret oluruz. Bu durum da pek çok sorunu beraberinde getirir. (Harris, 2016a). Değerden uzaklaşma; kişinin davranışlarını seçerken değerlerini referans almaması, uzun vadede istediği hayatı yaşayamamasına yol açar (Yavuz, 2015). Değerler, hayatı tercihlerimizle, anlamlı olacak bir hâlde yaşayabilmemizin yolunu açar. Değerler yaşantımızı istediğimiz yönde ilerletecek pusulamızdır. Nereye varmak istediğimize karar verdiğimizde rotamızı da o yana çeviririz. İsteddiğimiz o yere varıncaya kadar da karşılaştığımız her türlü zorlukla mücadele etmek, katlanılır hâle gelecektir. (Bilgen, 2021). Kaçma, kaçınma ve dürtüsellik; değerler doğrultusunda biçimlenen bir hayattan bizi uzaklaştıran, yaşamımızı zengin bir şekilde devam ettirmemizi engelleyen ya da zorluklarla karşılaştığımızda sıkıntıya girmemize neden olan davranışlardır (Harris, 2016).

1.1.4. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, şimdi ve burada var olarak yaşamı fark edip ona uyum sağlayabilmektir (Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik; anda bulunarak, deneyimlerimize açık olmak ve değerlerimize uygun eylemlerde bulunmaktır (Harris, 2016). Psikolojik esneklik modeli; bilişsel ayrışma, kabul, an ile esnek temas, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılık olmak üzere altı temel unsurdan oluşur (Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri, 2015).

Bilişsel ayrışma; düşüncelere mesafe alarak, onların ne dediğine bakmadan sadece onların zihnin içinde gelip geçmesine müsaade etmektir. Bir bakıma düşüncenin etkisinde kalmayarak, suyun üzerindeki yaprak gibi onların akışına izin vermektir (Harris, 2016a). Kabul; istenmeyen duygular, hisler, dürtüler ve anılar için zihinde yer açmaktır. Onlarla mücadeleyi bırakarak, hareket edecekleri bir alan sağlamak ve düşünceler arasında sıkışıp kalmadan orada olmalarına izin vermektir. Yani negatif veya hoş olmayan duyguları ve düşünceleri değiştirmek ya da onlardan kaçınmak yerine onları var olan halleriyle kabul etmek, acı veren kişisel yaşantılara karşı açık olmaktır (Harris, 2016a).

Şimdiki an ile temas kurmak; anda olma, şimdiki zamanda olmayı, içimizde ve dışımızda olup bitenlere karşı dikkatimizi verebilmeyi içerir. Kendimizi geçmiş ve geleceğin etkisinden koparıp, içinde bulunulan anı deneyimlemek, düşüncelerde kaybolmadan ve çevremizdekilerle temasımızı kesmeden anda kalabilmek zordur (Harris, 2016a). Zihnimiz bir seri düşünce üretme makinesi gibi işler. Ve gün içinde pek çok kere bu düşüncelere kapılıp gideriz. An'da olmak, yaşantımızın bütününde var olabilmektir (Harris, 2017). Bağlamsal benlik; kişi duygu ve düşünceleri değildir, bunların içinde

bulduğu bağlamdır. Yani dış dünyasını gözlemleyen, onu tecrübe eden, düşüncelerinden, duygularından, fiziksel duyularından farklı bir ben vardır. Tüm içsel ve dışsal tecrübeler değişir ama onları tecrübe eden yani farkına varan kısım değişmez. Bağlamsal benlik, içsel ve dışsal tüm deneyimlerimizle ayrılmak olarak düşünülebilir (Bilgen, 2021).

Değerler odaklı davranışlar; kişinin değerlerin önderliğinde davranışlar sergilemesidir. Süreç istenmeyen, acı veren, pek çok düşünce ve duyguyu ortaya çıkarabilir. Önemli olan kişi tarafından rahatsız edici bulunsa dahi, yapılması gerekeni yapabilmektir (Harris, 2016a). Değerlerle Temas; değerler bizim için önemli olan şeylerin yansımasıdır. Değerlerinizi bilmek ve bunlarla bağ kurmak hayatı daha da anlamlı kılacaktır (Harris, 2016b).

1.1.5. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi

İlk olarak sorun, araştırılıp öğrenilmesi gereken bir durumdur. İkincisinde sorun, düşünülüp çözümlenmesi gereken bir durumdur. Yani kişi sorunu düşünüp, ne yapması gerektiğine karar vermelidir. Üçüncüde ise sorun, bir sonuca bağlanması gereken bir durumdur. Kişinin kendisinin belirleyeceği hedef ve amaçları doğrultusunda problemi çözmesi gereken bir durumdur (Eskin, 2014). Eşler arası sorunların çözümü, kişilerin birlikte sorunu tanımlamaları ve çözümü de birlikte keşfetmelerine bağlıdır. Eşlerin birlikte neyi değiştirip neyi değiştiremeyeceklerini bilmeleri önemlidir. Esas mesele sorun karşısında eşlerin bakış açısını esnetmek ve davranışlarını şekillendirmektir (Sungur, 2017).

1.1.6. Evlilikte Sorun Çözme Yolları

Eşler ilişkilerinde sorun yaşıyorsa, ilk olarak yapmaları gereken sorunun ne olduğunu tanımlamaktır. Sorun üzerinde uzlaştıktan sonra, sorunla ilgili oldukça fazla çözüm üretmeli ve bu çözüm yollarını listelemelidir. Liste oluşturulduktan sonra, çözüm önerileri tek tek ele alınarak, işe yarar olup olmadığı, sonuca olan katkısı, çözümün artı ve eksileri incelenmelidir. Eşler üzerinde anlaşılabilir bir çözüm yolu belirlendikten sonra, bu çözümün nasıl uygulanabileceği ayrıntılı şekilde planlanmalıdır. Eşler ‘kim, nerede, ne zaman, neyi, nasıl yapacak?’ sorularının cevabını içeren bir anlaşmaya varmalıdır. Uygulama aşamasında eşler, belirledikleri çözüm yolunun işe yaramadığını görürlerse, tekrar farklı bir çözüm yolu tercih etmelidir (Türkçapar, 2019). Kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi evlilikte de birçok sorunla karşılaşırız. Önemli olan karşılaşılan bu sorunlara karşı eşlerin ilişkilerini güçlü tutması, sorunlarını çözmeye gayret etmesidir. Oysa bu sorunları fark edip, çözüm için adımlar atmak evliliği daha işlevsel hâle getirecektir. Bu durum eşlerin birlikteliğine olduğu kadar kişisel iyi oluş hallerine de katkı sağlayacaktır (Alp, 2021).

1.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kuşcu (2019) tarafından 384 evli birey üzerinde yapılan çalışmada; bireylerin evlilik uyumu ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışkan (2020), tek

çocuk sahibi ailelerdeki ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin, ebeveynlik streslerinin ciddi bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Buna göre, ebeveynlerin psikolojik esneklikleri ile eş desteklerinin artması ebeveynlik streslerini azalmaktadır. İnce (2020) 283 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada psikolojik katılık ve kişilik bozuklukları arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur. Aktepe (2016) çalışmasında, bipolar bozukluk hastalarının psikolojik esneklik düzeylerini sağlıklı kontrollere göre daha düşük bulmuştur. Uygur (2017) madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisini incelediği çalışmada; madde kullanım bozukluğu olan 253 hastada depresyon puanları arttıkça hastaların psikolojik esneklik düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Çalışmada psikolojik esneklik düzeyleri düşük olan hastaların benlik saygılarının da düşük olduğu bulunmuştur. Meşe (2021) çalışmasında, duygusal ihmal geçmişi olan bireylerin psikolojik katılık ve depresyon, anksiyete ve stres puanlarının duygusal ihmal geçmişi olmayanların puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğuna ulaşmıştır. Psikolojik esneklik, kabul ve an'da kalma ise duygusal ihmal geçmişi olmayan grupta daha yüksek bulunmuştur. Dacks ve Rogge (2020) bir meta-analiz çalışmasında 174 makaleyi incelemişlerdir. Sonuçlar psikolojik esnekliğin ve psikolojik katılığın hem çiftlerde hem de ailelerde bireylerin kendilerine en yakın insanlarla nasıl etkileşime gireceğini şekillendirmede etkili olabileceğini göstermiştir.

1.3. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alp (2021) çalışmasında, evlilikte sorun çözme becerisi ile evlilik doyumu ilişkisinin pozitif yönlü olduğunu bulmuştur. Koca'nın (2016) çalışmasında, güvenli bağlanma stili, evlilikte sorun çözme becerisi ve duygusal zekâ ile evlilikte sorun çözme arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Vural Batık ve Kalkan'ın (2017) araştırma bulgularında evlilikte sorun çözme becerisiyle evlilik doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Dönmez ve Tunç'un (2019) çalışmasında, evli bireylerin sorun çözme becerileri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki pozitif yönde bulunmuştur. Demirtaş'ın (2021) çalışmasında, sorun çözme becerisi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı ve evlilikte sorun çözme becerisinin; evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı gösterilmiştir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada psikolojik esneklik ile evlilikte sorun çözme becerisi değişkenleri arasındaki ilişkiye bakıldığından korelasyonel desen seçilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini evli bireyler, örneklemini ise çeşitli sosyal medya, online gruplar gibi dijital kanallar aracılığıyla ulaşılan ve gönüllü olarak araştırmaya katılan evli bireyler oluşturmaktadır.

Yöntem olarak seçkisiz örnekleme yöntemlerinden, uygun örnekleme tekniği kullanılmıştır. Örneklem olarak 204 evli bireye ulaşılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Bu formda araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, evlilik yaşı, evlilik süresi ve yaş farkı gibi bilgilere yer verilmiştir.

2.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği: Psikolojik esneklik ölçeği bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020, s. 32) tarafından yapılan ölçek, 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşan, 7’li Likert tipi bir ölçektir. Alt boyutlar “Değerler ve değerler doğrultusunda davranış”, “an’da olma”, “kabul”, “bağlamsal benlik” ve “ayrışma” şeklindedir. Ters puanlanan maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196’dır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde her alt ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik esneklik anlamına gelmektedir. Açıklayıcı faktör analizine göre 28 maddeden ve beş boyuttan oluşan modelin iyi uyum değerlerine (KMO=0.789; X²= 3096.080; p= 0.00) sahip olduğu ve ölçeğin faktör yükleri .47 ile .81 arasında sıralandığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79’dur. (Karakuş ve Akbay, 2020:32).

2.3.3. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçeği: Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği, Baugh ve diğerleri (1982) tarafından 9 madde 7 derece şeklinde, evli kişilerin evliliklerinde karşılaştıkları sorunları çözme becerileriyle ilgili algılarını belirlemek için geliştirilmiştir. Söz konusu ölçeği Türkçe’ye Hünler ve Gençöz (2002) uyarlamıştır. Orijinal hâlinde 7 dereceli şekilde değerlendirilen ölçek, katılımcıların cevaplamasını kolaylaştırmak amacıyla çalışmacılar tarafından 5 dereceli değerlendirme ölçeğine çevrilmiştir. Evlilikte sorun çözme ölçeğinden alınabilecek en yüksek skor 45 en düşük puan 9’dur. Alınan yüksek puanlar, bireylerin evliliklerinde kendilerini sorun çözme becerileri açısından başarılı algıladıklarını belirtmektedir. Söz konusu ölçek geçerli ve güvenilirdir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması aşamasında iç tutarlılık (.95) ve test-tekrar test (p<.001) güvenirlik incelemesi yapılmıştır (Koca, 2013).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için 2022 yılı mart ayı içinde evli bireylerden veri toplanmıştır. Araştırma için katılımcılara kişisel bilgi formu ve ölçekler sırayla çevrimiçi ortamda (e posta, whatsapp grupları ve sosyal medya) sunulmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Tüm veriler bilgisayarda SPSS 22 programında analiz edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık

katsayılarının $\pm 2,0$ arasında olması (George ve Mallery, 2010), normal kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Katılımcıların %86,3'ü kadın, %13,7'si erkek, %22,1'inin yaşı 30 yaş ve altı, %48,5'i 31-40 arasında, %29,4'ü 4 yaş ve üzeri, %7,4'ünün evlilik süresi 1 yıldan az, %19,6'sının 1-5 yıl arasında, %22,5'inin 6-10 yıl arasında, %18,1'inin 11-15 yıl arasında, %13,2'sinin 16-20 yıl arasında, %19,1'inin 21 yıl ve üzerindedir. Katılımcıların %18,1'inin hiç çocuğu yok, %29,9'unun 1 tane, %52'sinin 2 ve daha fazla çocuğu var, %18,1'i eşi ile aynı yaşta, %37,7'sinin eşler arası yaş farkı 1-3 yaş, %31,4'ünün 4-6 yaş, %12,8'inin 7-10 yaş farkı vardır.

Evli bireylerin psikolojik esneklik ve sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada; araştırmanın alt problemlerden; evli bireylerde psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem t-Testi Bulguları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	176	132,95 \pm 17,37	-0,83	202	0,41
	Erkek	28	135,86 \pm 15,25			

* $p < 0,05$

Tablo 1'e göre katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t = -0,83$ $p > 0,05$).

Tablo 2: Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçek Puanlarının Yaş ve Evlilik Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişkenler	n	$\bar{X} \pm Ss$	Vr.K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p	
Yaş	24-30	45	132,53±19,23	G.A	649,88	2	324,94	1,11	0,33
	31-40	99	135,11±16,94	G.İ	58.606,71	201	291,58		
	41-+	60	131,07±15,53	Top	59.256,59	203			
Evlilik Süresi (Yıl)	1 az	15	132,27±16,14	G.A	2.847,11	5	569,42	2,00	0,08
	1-5	40	136,05±15,4	G.İ	56.409,48	198	284,90		
	6-10	46	133,2±18,16	Top	59.256,59	203			
	11-15	37	138,73±18,27						
	16-20	27	131,41±14,22						
	21-+	39	127,44±17,32						

* $p < .05$, Vr. K.: Varyasyon Kaynakları, K.T. :Kareler Toplamı, K.O.: Kareler Ortalaması

Tablo 2'ye göre katılımcıların psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,11$ $p>0,05$). Katılımcıların psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları kişilerin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2,00$ $p>.05$).

Tablo 3: Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına ve Eşler Arası Yaş Farklarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	n	$\bar{X} \pm Ss$	Vr.K.	K.T	Sd	K.O	F	p	Fark
Çocuk Sayısı	Yok	37	134,08±16,77	G.A	294,31	2	147,16	0,50	0,61
	1	61	134,87±16,38	G.İ	58.962,27	201	293,34		
	2	106	132,23±17,66	Top	59.256,59	203			
Yaş Farkı	Aynı	37	138,89±14,96	G.A	3.299,43	3	1.099,81	3,93	0,01* a-c
	1-3	77	135,75±15,39	G.İ	55.957,16	200	279,79		
	4-6	64	129,41±18,03	Top	59.256,59	203			
	7-+	26	128,08±19,4						

* $p < 0,05$

Tablo 3'e göre katılımcıların psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları kişilerin çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=0,50$ $p>0,05$). Katılımcıların

psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları eşler arası yaş farklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=3,93$ $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre aynı yaşta olanların puanları ($138,89\pm14,96$), 4-6 yaş farkı olanların puanlarına ($129,41\pm18,03$) göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Bu bulgulara göre eşler arasında yaş farkının olmaması kişilerin psikolojik esnekliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Evlilikte sorun çözme becerilerinin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem t-Testi Bulguları

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	df	p
Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçeği	Kadın	176	35,17±7,02	0,76	202	0,44
	Erkek	28	34,07±7,49			

* $p<0,05$

Tablo 4'e göre katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçeği toplam puanları kişilerin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=0,76$ $p>0,05$).

Tablo 5: Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Yaş ve Evlilik Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	n	$\bar{X}\pm Ss$	Vr.K.	K.T	Sd	K.O	F	p	Fark	
Yaş	24 -30	45	36,13±5,86	G.A	117,19	2	58,60	1,17	0,31	
	31-40	99	35,12±7,2	G.İ	10.048,73	201	49,99			
	41-+	60	34,02±7,66	Top	10.165,92	203				
Evlilik	1 az	15	36,2±7,96	G.A	668,52	5	133,70	2,79	0,02*	a-b
	1-5	40	35,85±6,72	G.İ	9.497,40	198	47,97			
	6-10	46	35,07±6,07	Top	10.165,92	203				
Süresi (Yıl)	11-15	37	35,11±7,36							
	16-20 ^a	27	37,7±6,66							
	21-+ ^b	39	31,72±7,42							

* $p<0,05$

Tablo 5'e göre katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçeği toplam puanları kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,17$ $p>0,05$). Katılımcıların

Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçeği toplam puanları kişilerin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=2,79$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre evlilik süresi 16-20 yıl olanların puanları ($37,7\pm6,66$), evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olanların puanlarına ($31,72\pm7,42$) göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Tablo 6: Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına ve Eşler Arası Yaş Farklarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	n	$\bar{X}\pm Ss$	Vr.K.	K.T	Sd	K.O	F	P	
Çocuk Sayısı	Yok	37	36,54±6,71	G.A	146,62	2	73,31		
	1	61	35,34±6,61	G.İ	10.019,30	201	49,85	1,47	0,23
	2	106	34,3±7,42	Top	10.165,92	203			
Eşler Arası Yaş Farkı	Aynı	37	34,41±7,72	G.A	364,99	3	121,66		
	1-3	77	36,44±6,22	G.İ	9.800,93	200	49,00		
	4-6	64	34,77±7,15	Top	10.165,92	203		2,48	0,06
	7-+	26	32,31±7,73						

* $p<0,05$

Tablo 6'ya göre katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçeği toplam puanları kişilerin çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,47$ $p>0,05$). Katılımcıların Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçeği toplam puanları eşler arası yaş farklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2,48$ $p>0,05$).

Tablo 7: Psikolojik Esneklik Ölçek ve Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Ölçekler	Psikolojik Esneklik
	r 0,44
Evlilikte Sorun Çözme Becerisi	P 0,01*
	N 204

* $p<.05$

Tablo 7'ye göre Psikolojik Esneklik Ölçek puanları ile Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki vardır. ($r: 0,44$, $p<0,05$)

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

4.1. Psikolojik Esneklik Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tartışılması

Çalışmamızda psikolojik esneklik puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gösterilmiştir. Araştırmamız benzer bulguları içeren çalışmaları destekler niteliktedir. Aktepe (2016), bipolar I bozukluk tanısı almış hasta ve sağlıklı bireyin psikolojik esnekliklerini incelediği çalışmada, cinsiyet farklılıklarının psikolojik esnekliği etkilemediğini göstermiştir. Evlilik uyumu ile psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu ilişkisinin incelendiği çalışmada psikolojik esneklik düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Kuşcu, 2019). Alan yazınında araştırmamızdan farklı bulgular da mevcuttur. Bakar Kahraman'a göre (2018), psoriasis hastalarında kadınların psikolojik esneklikleri, erkek hastalardan daha düşük düzeyde saptanmış ancak kontrol grubunda cinsiyet açısından farklılık görülmemiştir. Uygur'un (2017), madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisini incelediği çalışmada; kadın hastaların psikolojik esneklik ortalamasının anlamlı olarak erkek hastaların ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.2. Psikolojik Esneklik Ölçek Puanlarının Yaş ve Evlilik Sürelerine Göre Tartışılması

Araştırmada katılımcıların psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları kişilerin yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kuşcu'nun (2019), evlilik uyumu ile psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu ilişkisini incelediği çalışmada, psikolojik esneklik düzeyleri ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bakar Kahraman'ın (2018), çalışmasında psikolojik esneklikte yaşa bağlı değişiklik saptanmamıştır. Bulgular çalışmamızı desteklemektedir. Çalışmamızın aksine, Ünver (2021) yaptığı çalışmada yaşı büyük olan kişilerin psikolojik esneklik düzeyinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik esnekliğin yaşa bağlı farklılık gösterip göstermediği konusunda farklı sonuçlar içeren çalışmaların olduğu görülmüştür. Çalışmamızda psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları kişilerin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

4.3. Psikolojik Esneklik Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına ve Eşler Arası Yaş Farklarına Göre Tartışılması

Çalışmamızda psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları kişilerin çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Alan yazınında araştırmamızı destekleyen ya da aksi yönde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik esneklik ölçeğinin toplam puanları eşler arası yaş farklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Aynı yaşta olanların puanları, 4-6 yaş farkı olanların puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Bu bulgulara göre eşler arasında yaş farkının olmaması kişilerin psikolojik esnekliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerin aynı yaşta olmaları evlilik ilişkilerinde birbirlerinin beklentilerini ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlıyor olabilir. Alan yazınında araştırmamızı destekleyen ya da

desteklemeyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın başında kurulan alt hipotezlerden; eşler arası yaş farkı ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir farklılık olmasıyla doğrulanırken, evli bireylerin psikolojik esneklikleri ile cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri arasında ilişkiye rastlanmadığı için doğrulanmamıştır.

4.4. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tartışılması

Evlilikte sorun çözme becerisi ölçeği toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Literatürde araştırmamızla benzer çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda; evli bireylerin evlilikte problem çözme becerilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (Çakır, 2017; Demirtaş 2019; Dönmez ve Tunç, 2019; Sancaktar, 2016; Tekel, 2018). Çalışmamızın bulgularından farklı sonuçlar içeren çalışmalar da vardır. Alp (2021) çalışmasında, kadınlarda erkeklere göre evlilikte sorun çözme becerisinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Evlilikte problem çözme becerileri ile cinsiyet arasında anlamlılık olduğu görülmüştür (Balcı Arvas ve Hökelekli, 2017; Kafkaslı, 2019).

4.5. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Yaş ve Evlilik Sürelerine Göre Tartışılması

Evlilikte sorun çözme becerisi ölçeği toplam puanları kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Literatürde çalışmamızı destekler nitelikte araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda; evli bireylerin evlilikle ilgili problemleri çözme becerilerinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür (Alp, 2021; Kafkaslı, 2019; Koca, 2016; Tekel, 2018) ve literatürde farklı çalışma bulgularına da rastlanmıştır. Bu çalışmalarda yaş ile sorun çözme becerileri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. (Balcı Arvas ve Hökelekli, 2017; Çakır, 2017; Demirtaş, 2021; Sancaktar, 2016). Alan yazınında yaşa göre evlilikte sorun çözme becerisinin farklılık gösterip göstermediği konusunda farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Evlilikte sorun çözme becerisi ölçeği toplam puanları kişilerin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Çalışmamızla benzer bulgular içeren araştırmalar vardır. Bu çalışmalarda; evlilikte problem çözme becerisi, evlilik süresine göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır (Sancaktar, 2016; Tekel, 2018; Vural Batık ve Kalkan, 2017). Araştırma bulgularımızdan farklı olarak; Koca (2016), çalışmasında evlilikte sorun çözme becerisi ile evlilik süresi arasında anlamlı ilişki bulmamıştır.

4.6. Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına ve Eşler Arası YaşFarklarına Göre Tartışılması

Evlilikte sorun çözme becerisi ölçeği toplam puanları kişilerin çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Koca, (2016) çalışmasında evlilikte sorun çözme becerisi ile çocuk sayısı arasında anlamlı ilişki bulamamıştır. Bu çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde çalışma bulgularımızın aksi yönünde pek çok araştırma sonuçlarına

rastlanmıştır. Sancaktar (2016) pek çok çalışma sonucunda evlilikte sorun çözme becerisi ile çocuk sayısı arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir (Balcı, Arvas ve Hökelekli, 2017; Demirtaş, 2021; Dönmez ve Tunç, 2019; Kafkaslı, 2019; Sancaktar, 2016; Tekel, 2018). Alan yazınında çocuk sayısına göre evlilikte sorun çözme becerisinin farklılık gösterip göstermediği konusunda farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Evlilikte sorun çözme becerisi ölçeği toplam puanları eşler arası yaş farklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Eşler arasındaki yaş farkının evlilikte sorun çözme becerisinde değişiklik göstermediği söylenebilir. Literatürde araştırma sonuçlarımızı destekleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışma bulgularımızın aksine Demirtaş'ın (2021), çalışmasında yaş farkı ile sorun çözme becerileri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.7. Evlilikte Sorun Çözme ve Psikolojik Esneklik İlişisine Yönelik Korelasyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Psikolojik esneklik ölçek puanları ile evlilikte sorun çözme becerisi ölçek puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki vardır ($p<0,05$). Kişilerin psikolojik esneklikleri artarken evlilikteki sorun çözme becerileri de artmaktadır. Araştırmamızın başındaki hipotezimiz doğrulanmıştır. Ülkemizde bu değişkenlerle yapılan bir çalışmaya rastlanmadığı için çalışmamızı destekleyen ya da aksi yönde bir bulguya ulaşılmamıştır. Dacks ve Rogge, (2020) romantik ilişki ve aile dinamiklerinde psikolojik esneklik değişkenini inceledikleri çalışmada; psikolojik esnekliğin ve psikolojik katılığın hem çiftlerde hem de ailelerde bireylerin kendilerine en yakın insanlarla nasıl etkileşime gireceğini şekillendirmede etkili olabileceğini göstermişlerdir. Alp'in (2021) çalışmasında evlilikte sorun çözme becerisi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür. Yaptığımız çalışma sonucunda; evli bireylerin psikolojik esneklikleri ile sorun çözme becerileri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Kişilerin psikolojik esneklikleri arttıkça evlilikteki sorun çözme becerilerinin de arttığı söylenebilir. Böylece araştırmamızın asıl hipotezi doğrulanmıştır. Çalışmamızdaki hipotezlere bakıldığında psikolojik esneklik ile cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı arasında farklılık olmadığı, eşler arası yaş farkı değişkenine göre farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak alan yazınında farklı bulgulara da rastlanılmıştır. Çalışmamızdaki bir diğer hipoteze bakıldığında evlilikte sorun çözme becerisi ile cinsiyet, yaş, çocuk sayısı ve eşler arası yaş farkı arasında farklılık tespit edilmemiştir. Ancak evlilik süresi ile evlilikte sorun çözme becerisi arasında ilişki bulunmuştur. Kişilerin evlilikteki sorun çözme becerilerinin yüksek olması sağlıklı ve işlevsel bir evlilik yaşantısı açısından oldukça önemlidir.

5. ÖNERİLER

Araştırma bulgularına göre ileride yapılacak çalışmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur. Evlilik birliğinin eşlerin ve çocukların da dahil olduğu toplumun en küçük birimi olan aileyi oluşturduğunu düşündüğümüzde, çiftlerin sorun çözme becerilerinin yüksek olması bireylerin ve toplumun iyilik hâline katkı sağlayacaktır. Bu kapsamda; evli bireylerde sorun çözme becerilerini artıracak çalışmalarla aile birliğinin desteklenmesi önemlidir. Literatüre bakıldığında; psikolojik

esneklik ve sorun çözme becerisinin birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmadığı için araştırma sonuçlarımız farklı araştırmalarla kıyaslanamamıştır. Gelecek çalışmalarda bu iki değişkenin birlikte incelenmesi daha zengin veriler elde etmeye ve genellemeler yapmaya imkân verecektir. Araştırma ulaşılabilen evli bireylerle yapılmış fakat istenilen sayıda kişiye ulaşılamamıştır. Bu sebeple daha geniş bir örneklem ve farklı yöntemlerle araştırmalar yapılması bulguların güvenilirliğini artıracaktır. Psikolojik esnekliğin literatürde daha çok bireysel etkenlerle çalışıldığı, ilişkisel açıdan ele alınmadığı görülmüştür. Psikolojik esneklik kavramının bireyde olduğu kadar ilişkiler açısından da incelenmesinin evlilik ve aile çalışmalarına ve ilgili kuramsal çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalemiz ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur ve yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* [Uzmanlık tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Alp, A. (2021). *Evlü bireylerin duygusal zekâ özellikleri ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Bakar Kahraman, B. (2018). *Psoriasis hastalarında psikolojik esneklik*. [Uzmanlık tezi]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/118041>
- Balcı Arvas, F. ve Hökelekli H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129-160.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2018). *Stresle başa çıkma yolları* (35. Baskı). Remzi Kitapevi.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik- Kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon Yayınevi.
- Çakır, A. (2017). *Anne baba tutumunun, evlilikte uyum ve sorun çözme becerisine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Daks, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Demirtaş, E. (2021). Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Dönmez, M. ve Tunç, E. (2019). İlişkide bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, evlilik uyumu ve tolerans arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2).
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi*. HYB Yayıncılık.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.
- Harris, R. (2016a). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (Karatepe, T. H ve Yavuz, K. F. Çev.). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2016b). *Mutluluk tuzağı* (Türkçapar, H. M. ve Yavuz, K. F. Çev.). Litera Yayıncılık.

Harris, R. (2017). *Gerçeğin tokadı* (Şaher, Ç. Çev.). Litera Yayıncılık.

İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri. (2015, 22 Mayıs). TÜRBAD. <http://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi>

Kafkaslı, R. (2019). *Evli bireylerde, problem çözme becerisi ve evlilik doyumu ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Kalkan, M., Hamamcı, Z. ve Yalçın, İ. (2012). *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Anı Yayınları.

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.669825>

Koca, B. (2016). *Evlilikte bağlanma stili ile evlilikte sorun çözme becerisi arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı değişken rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11- 21.

Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

Sungur, N. Z. (2017). *Aşk, evlilik, sadakatsizlik*. Büyükada Yayıncılık.

Tatkin, S. (2020). *Sevgi ile bağlanma* (Barutçuoğlu, H. S. Çev.). Diyojen Yayıncılık.

Tekel, M. (2018). *Evli bireylerin evlilikte problem çözme becerilerinin duygusal zeka ve algılanan ebeveyn ilişkisi yönünden incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Türkçapar, M. H. (2019). *Fark et düşün hisset yaşa: Kendi kendine psikoterapi rehberi*. Epsilon Yayınevi.

Uygur, H. (2017). *Madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisi: kabul ve eylem formu madde versiyonu (Kef-M) Türkçe geçerlik ve güvenilirliği*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

Ünver, L. (2021). *Psikiyatri hemşirelerinde psikolojik esneklik ve profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.

Vural Batık, M. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630-2646.

Yavuz, K. F. (2015). *Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış*. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 8(2), 21–27.