



# Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi

## *Relationship of Conflict Resolution Styles in Marriage with Marital Adjustment and Satisfaction*

Özge Ünal<sup>1</sup>, Serap Akgün<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi, Mersin

<sup>2</sup>Bursa Teknik Üniversitesi, Bursa

### ÖZ

Eşlerin çatışma çözme stillerinin evlilikte mutlulukla ilişkisinin incelendiği bu derlemede öncelikle evliliği değerlendirmede en sık kullanılan evlilik doyumu ve evlilik uyumu kavramları tanımlanmış ve aralarındaki farklar tartışılmıştır. Alanyazındaki çalışmalar uyum ve doyumun evlilikte mutlulukla ilgili ancak birbirinden ayrıştırılması gereken iki kavram olduğunu göstermektedir. Ardından eşlerin evliliklerinde yaşadıkları çatışmalara yaklaşımlarının ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisi ele alınmıştır. Çatışma tüm evliliklerde yaşanan doğal bir olgudur ancak eşlerin yaşadıkları çatışmalara ilişkin yaklaşımları evlilik ilişkisi için yapıcı ya da yıkıcı sonuçlara yol açabilmektedir. Eşlere çatışmalarını yapıcı bir biçimde çözmeye becerisi kazandırmak, danışman desteğine ihtiyaç duyan çiftlere yönelik olarak geliştirilen birçok müdahale programının en önemli hedefleri arasındadır. Araştırma bulguları, çatışmayı işbirliği yaparak çözülebilecek bir sorun olarak ele almak, ortak faydaya odaklanmak, birlikte çözüm yolları üretmek gibi aşamaları içeren yapıcı çatışma çözme yaklaşımının evlilik uyumu ve evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir. Öte yandan fiziksel ve sözel saldırı ile baskı kurmayı içeren düşmanca niyete dayalı ve bireysel faydaya odaklı olumsuz çatışma çözme davranışlarının evlilik uyumu ve doyumuna olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu olumsuz baş etme davranışlarına ek olarak, sorunlarla baş etmede düşmanca niyete dayalı olmayan ancak uzun vadede ilişki için yıkıcı sonuçlar doğurabilecek olan boyun eğme, tampon görevi üstlenme, aşırı korumacı bir tutumla eşin baş etme becerilerini hafife alma gibi davranışlar konusunda eşlerin farkındalık kazanmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Çatışma, çift uyumu, doyum, evlilik

### ABSTRACT

This review focuses on the relationship between spouses' conflict resolution styles and marital happiness, firstly the conceptualizations of marital satisfaction and marital adjustment were defined and their differences were discussed. Prior studies show that marital adjustment and satisfaction are two concepts related to marital happiness but need to be separated from each other. Then, the relationships between spouses' approaches to their marital conflicts and their marital happiness were considered in this review. Conflict is a natural part of all marriages but the couples' approaches to marital conflicts may lead to constructive or destructive outcomes for their relationships. One of the most important goals of many intervention programs developed for distressed couples is to provide spouses with the ability to resolve their conflicts constructively. Findings showed that constructive conflict resolution (considering conflict as a social problem that could be solved with cooperation, striving to satisfy the needs of both parties, and finding out solutions together) leads to an increase in marital satisfaction and marital adjustment. Destructive behaviors with hostile intentions focused on self-interest (physical and verbal aggression and oppression) seem to be negatively related to marital adjustment and satisfaction. Besides these negative coping behaviors, it will be beneficial for spouses to gain awareness of behaviors such as submission, protective buffering, and underestimating the coping capabilities of the partner with an overprotective attitude, which are not based on hostile intentions in dealing with problems but can have devastating consequences in the long term.

**Keywords:** Conflict, marital adjustment, satisfaction, marriage

### Giriş

Evlilikte mutluluk hem eşlerin hem de çocukların yaşamında önemli bir rol oynamaktadır. Alanyazındaki çalışmalar evliliğin

psikolojik ve fizyolojik sağlıkla ilişkili olduğunu (Prigerson ve ark. 1999) ve mutlu çiftlerin boşanmış ya da mutsuz çiftlerden daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşam sürdüklerini (Gottman ve Silver 1999, 2013) göstermektedir. Benzer olarak, evlilikte mutluluğun

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Özge Ünal, Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Mersin, Türkiye

**E-posta/E-mail:** oz.ge\_unal@yahoo.com.tr **Geliş tarihi/Received:** 31.10.2021 **Kabul tarihi/Accepted:** 25.12.2021

**ORCID ID:** 0000-0002-5660-2671

özsayı ile pozitif, depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkili olduğu (Fincham ve Bradbury 1993) belirtilmektedir. Dahası, evlilikte deneyimlenen mutluluğun genel mutluluk halini iş doyumunu, gelir düzeyi, arkadaşlık gibi pek çok değişkenden daha iyi yordadığı bulunmuştur (Glenn ve Weaver 1981).

Yetişkinlerin yanı sıra çocukların da mevcut evlilikteki olumlu ve olumsuz yaşantılardan etkilendiği bilinmektedir. Aile Sistemleri Kuramı'na göre (Minuchin 1974) aile sisteminin içinde, kendi başına birer sistem işlevi gören ebeveyn alt-sistemi, kardeşler alt-sistemi gibi farklı alt-sistemler bulunmaktadır. Aile sistemi içerisindeki her bir alt-sistem birbirini etkilemektedir. Bu sebeple ebeveyn alt-sistemindeki bir gerilimin diğer alt-sistem olan çocukları etkilemesi kaçınılmazdır. Araştırma bulguları da kuramı destekler biçimde evlilikte mutluluğun eşlerin (Fincham ve Bradbury 1993, Prigerson ve ark. 1999, Gottman ve Silver 1999, 2013) ve çocukların (Gottman ve Katz 1989) psikolojik ve fiziksel sağlığıyla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Mutlu evlilikler daha istikrarlı ve huzurlu bir ortam sağladığından hem eşler daha sağlıklı bir yaşam sürmekte; hem de çocuklar sosyal hayata daha kolay uyum sağlamaktadır. Bu sebeple mutlu evlilikleri mutsuz olanlarından ayırt eden özellikleri belirleyerek evlilikte mutluluğu destekleyen müdahale programları oluşturmak oldukça önemli görünmektedir.

Bu derlemede öncelikle mutlu evliliği tanımlamada kullanılan kavramların içeriği incelenerek bu kavramlar arasındaki farklar tartışılacak, ardından da bu kavramların eşlerin çatışma çözüme stilleri ile ilişkisi incelenecektir. Alanyazında evliliği değerlendirmek için pek çok farklı kavram ve terim kullanılmakla birlikte en sık kullanılanlar evlilik doyumunu ve evlilik uyumu kavramlarıdır. Çoğu zaman bu iki kavram birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak uyum ve doyum kavramlarının içeriği incelendiğinde bu iki kavramın birbirinden farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Evlilik doyumunu bireyin evliliğe dair ihtiyaçlarının eşi tarafından ne derecede karşılandığına ilişkin öznel bireysel değerlendirmesi iken (Burr 1970, Rusbult ve ark. 1998, Liu ve Fung 2001, Curun 2006); evlilik uyumunun partnerler arasındaki değerler ve ilgiler bakımından anlaşma derecesine işaret eden ilişkisel bir nitelik olduğu (Spanier 1976, Erbek ve ark. 2005) belirtilmektedir. Bu sebeple uyum ve doyum kavramlarının evlilikte mutlulukla ilgili; ancak birbirinden ayrıştırılması gereken iki farklı kavram olduğu söylenebilir.

## Evlilik Doyumu

Evlilik doyumunu; evlilikten alınan ödüller ve evliliğin getirdiği bedellere ilişkin bireyin algısını yansıtan bilişsel bir durumdur. Evlilikten alınan ödüller ne kadar çok, evliliğin getirdiği bedeller ne kadar az ise, evlilikten alınan doyum da o kadar yüksek olmaktadır (Baumeister ve Vohs 2007). Rusbult ve arkadaşları (1998) ilişki doyumunu bireyin partneri tarafından arkadaşlık, cinsellik, yakınlık gibi ihtiyaçlarının karşılanması olarak tanımlamıştır. Burr'a (1970) göre ise evlilik doyumunu eve giren paranın yönetimi, çiftin sosyal aktivitesi, eşin ev ile ilgili üzerine düşen görevleri yerine getirmesi, eşler arasındaki dostluk,

cinsellik ve çocuklar ile ilişkiler gibi evliliğin pek çok farklı alanına ilişkin olarak bireylerin deneyimlediği durumdur.

Thibaut ve Kelley'in Sosyal Değiş Tokuş Kuramı'na göre (1959) bireyler ilişkilerinden ne derecede doyum aldıklarını değerlendirirken "karşılaştırma düzeyi" olarak adlandırılan bir standardı esas almaktadırlar. Karşılaştırma düzeyi bireyin geçmiş ilişkilerinden ve şimdiki ilişkisinden aldığı sonuçların ortalamasıdır. Başka bir deyişle karşılaştırma düzeyi, bireyin bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine yönelik inanç ve beklentilerini yansıtmaktadır. İlişki elde edilen sonuç karşılaştırma düzeyinin üstündeyse, yani birey ilişkiden beklediğini ya da daha fazlasını alıyorsa, o ilişki birey için doyum vericidir. Ancak bireyin ilişkiden elde ettiği sonuç karşılaştırma düzeyinin altında kalıyor ise o ilişki birey tarafından doyumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Bazen bireyler ilişkilerinden yeterince doyum almasa bile ilişkiyi devam ettirebilmektedirler. Thibaut ve Kelley (1959) bazı ilişkilerin doyumsuz olarak değerlendirildiğinde bile devam etmesini, çekici bir alternatif ilişkinin yokluğu ile açıklamaktadır. "Seçenekler için karşılaştırma düzeyi" olarak adlandırılan bir kriterle bireyler mevcut ilişki dışındaki diğer ilişkilerin kendileri için ne derece doyum verici olabileceğini değerlendirmektedirler. Kurama göre eğer alternatif bir ilişkiden elde edilecek kazançlar, seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altında ise bireyler sahip oldukları ilişkiyi devam ettirme eğilimi göstermektedirler. Ancak durum tam tersi ise, yani alternatif bir ilişki mevcut ilişkiden daha kazançlı olarak değerlendirilmekteyse, bireyler mevcut ilişkiyi sonlandırmaktadırlar. Görüldüğü üzere *karşılaştırma düzeyi* ilişkiden alınacak doyumunu, *seçenekler için karşılaştırma düzeyi* ise ilişkiye duyulacak bağlılığı belirlemektedir. Bireyin kendi ilişkisi için karşılaştırma düzeyi yüksekse ve alternatif bir ilişki için karşılaştırma düzeyi (seçenekler için karşılaştırma düzeyi) düşükse mevcut ilişkisine bağlılık duymaktadır. Ancak bazı durumlarda bireyler mevcut ilişkilerinden memnun olmasalar ve alternatif ilişkileri olumlu değerlendirse bile mevcut ilişkilerini sürdürülebilirler. Rusbult (1980), bu durumu yatırım modeli ile açıklamaktadır. Yatırım modeli ilişki bağlanımını açıklarken Thibaut ve Kelley' in (1959) kullandığı *karşılaştırma düzeyi* ile *seçenekler için karşılaştırma düzeyi* kavramlarına *yatırım miktarı* kavramını eklemiştir. Buna göre mevcut ilişki doyumsuzken, alternatif ilişki olumlu olarak değerlendirilse bile bireyler mevcut ilişkiye çok fazla yatırım yaptıklarına (örn: emek, zaman, para) inandıklarında o ilişkide kalmayı tercih edebilmektedir.

Yukarıda da bahsedildiği üzere, mevcut ilişkiyi alternatif ilişkilerden daha olumlu olarak değerlendirme, ilişkiye yapılan yatırım ve ilişkiden alınan yüksek doyum, bir ilişkinin devamlılığını belirlemektedir. Kısacası, doyum kavramı ilişkinin devam edip etmeyeceği ile ilgili olan *evlilikte istikrar* kavramının bir boyutu olarak ele alınmakta olup; bireyin mevcut ilişkisini beklentileri temelinde değerlendirerek ilişkisinden hoşnut olup olmamasını içermektedir. Öte yandan alanyazındaki güncel çalışmalar bireylerin evliliğe ilişkin beklentilerinin tarihsel zaman içerisinde değişime uğradığına dikkat çekmektedir (Suffocation model; Finkel ve ark. 2015). Bireylerin evliliğe

ilişkin beklentilerinin toplumun refah düzeyiyle paralel olarak dönüştüğünü savunan modele göre, tarihsel olarak önceleri tarım toplumunda yaşayan bireyler için evin ekonomik ihtiyaçlarının karşılanmasında partnerden destek almaya ilişkin beklentiler önemliyken; toplumsal refah düzeyi arttıkça evliliğe ilişkin beklentiler de değişerek önce eşlerin birbirine sevgi göstermesini ifade eden aidiyet ihtiyacının, daha sonraki dönemde ise hümanizmin etkisiyle bireylerin kendini gerçekleştirme ihtiyacının partner tarafından desteklenmesi önem kazanmıştır. Bu model bireylerin evliliğe ilişkin beklentilerinin değişmesi sebebiyle ortalama bir evliliğin eski dönemlere kıyasla şimdiki dönemde eşler tarafından daha olumsuz deneyimlendiğini; diğer taraftan ise günümüzde iyi giden bir evliliğin eşlerin kendini gerçekleştirme ihtiyacı gibi en üst düzey ihtiyaçlara cevap vermesi sebebiyle çiftlere eski evliliklerde deneyimlenen doyum hissinden çok daha fazla doyum verdiğini savunmaktadır. Evliliğin Dinamik Hedefleri Teorisi (Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction; Li ve Fung 2011) ise bireylerin evliliğe ilişkin beklentilerinin yaşam boyu gelişim evreleriyle paralel olarak değişebileceğini ve eşlerin beklentilerinin birbirine denk olmasının doyum getireceğini söylemektedir. Evlilik hedeflerinin üç kategoriden oluştuğu belirtilmektedir; kişisel gelişim hedefi (kendini gerçekleştirme), yoldaşlık hedefi ve araçsal hedefler. *Kişisel gelişim hedefi* bireyin kendini gerçekleştirmede evliliğinden aldığı desteği ifade etmektedir. Eşinin ideal benliğine ulaşmasında bireyin eşine verdiği destek bu başlıkta değerlendirilmektedir. *Araçsal hedefler* ile evlilik kurumundan pragmatik değerler elde etme beklentisi kastedilmektedir. Evin giderlerini karşılama, ev işleri ve çocuğun bakımı gibi konularda partnerinden destek alma anlamına gelmektedir. *Yoldaşlık hedefi* ise eşler arasındaki yakınlık kurma, sevmeye ve sevilme gibi ait olma duygusuna ilişkin beklentilere karşılık gelmektedir. Bahsedilen ihtiyaçlar Finkel ve arkadaşlarının önerdiği modelde (2015) belirtilen ihtiyaçlarla birebir örtüşmektedir, ancak Evliliğin Dinamik Hedefleri Teorisi evlilik doyumunu kavramını tarihsel bağlamda değil, ilişkinin kendi gelişimsel süreci bağlamında incelemiştir. Sözü geçen hedeflerden kişisel gelişim için evlilikten destek alma hedefinin özellikle üretkenliğin deneyimlendiği genç yetişkinlik döneminde; araçsal hedeflerin iş ve ev hayatı sorumluluklarının bireylerin yaşamında en üst düzeyde olduğu orta yetişkinlik döneminde; yoldaşlık hedefinin ise anlamlı yakın ilişkilere duyulan ihtiyacın yüksek olduğu geç yetişkinlik döneminde bireyler için daha baskın olduğu söylenmektedir. Öte yandan genel eğilim böyle olsa da, bireyin yaşamının bir döneminde evliliğe ilişkin bu hedeflerden hangisine ya da hangilerine öncelik verdiği de evlilikten aldığı doyum etkilemektedir. Evliliğe ilişkin beklentiler bakımından eşler arasındaki uyumun evlilik doyumunu yükselteceği söylenmektedir.

Özetle, ilgili literatürde evlilik doyumundan bahsederken bireylerin evliliğe ilişkin beklentilerine ne düzeyde cevap bulduğu üzerinde durulmaktadır. Bu sebeple evlilik doyumunu kavramıyla, bireyin, mevcut evliliğinin kendi standartlarını ne düzeyde karşıladığına yönelik öznel yargısı ifade edilmektedir. Bu yönüyle evlilik doyumunu kavramının çift uyumu kavramından farklılaştığı görülmektedir.

## Evlilik Uyumu

Evliliğin başarısını değerlendirmede başka bir gösterge olarak ele alınan evlilik uyumu, finansal konularla baş etme, eşin kardeşleri ile iyi geçinme gibi konularda çiftin anlaşmasını; ilgi alanları ve değerler açısından benzeşmeyi; yakınlık göstermede ve sırları paylaşmada uyum içinde olmayı ve evlilik hakkında yok denecek kadar az şikayette bulunmayı içermektedir (Burgess ve ark. 1963). Uyumlu evlilik ise birbiriyle etkileşim içinde olan, evlilikle ilgili ortak konularda görüş birliğine varabilen, sorunlarını yapıcı bir şekilde çözebilen, evliliklerinden hoşnut olan çiftlerin evliliği olarak tanımlanmaktadır (Erbek ve ark. 2005). Bir başka tanıma göre de yüksek düzeyde evlilik uyumu; eşlerin ilişkilerinden yüksek doyum alması, partnerlerine yönelik olumlu tutumların ağır basması ve düşmanca ve olumsuz davranışların yok denecek kadar az olması şeklinde açıklanmaktadır (Robles ve ark. 2014). Evlilikte eşler arasındaki uyum düzeyi öz bildirim yöntemiyle çeşitli boyutlarda bireyin eşi ile ilişkisini değerlendirilmesi yoluyla ölçülebildiği gibi; eşlerin evliliklerindeki belirli bir konuya ilişkin konuşma etkileşimlerinin gözlemlenmesi yoluyla da ölçülebilmektedir. Örneğin bir çalışmada (Planalp ve ark. 2019) eşlerden çocuklarının doğumunu anlatmaları istenerek aralarında geçen etkileşimin *konuya ilgi gösterme, işbirliği kurma, denge, destek, iletişimin kalitesi* gibi öğeleri ne düzeyde içerdiği puanlanmıştır. Alanyazındaki çeşitli tanımlarından görüldüğü üzere evlilik uyumu, ilişki doyumunu kavramından farklı olarak, eşler arasındaki ilişki dinamiğinin bir niteliği, iki kişi arasındaki etkileşimin bir özelliği olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla evlilik uyumu kavramı, eşler arasındaki ilişkinin doğası hakkında bilgi vermektedir.

Literatürde evlilik uyumunun farklı boyutlarının olup olmadığı ve durağan olup olmadığı konularında tartışmaların olduğu görülmektedir. Evlilik uyumunun boyutları konusundaki tartışmalar evlilik uyumunun evlilikte mutluluk ile ilgili hangi boyutları kapsadığı üzerine yoğunlaşmıştır. Durağanlık eksenindeki tartışmalar ise evlilik uyumunun zaman içerisindeki kararlılığı/değişkenliği üzerine yoğunlaşmıştır. Johnson ve arkadaşlarına göre (1986) evlilik uyumu beş boyuttan oluşmaktadır; bu boyutlar boşanma eğilimi, evlilik problemleri, evliliğe ilişkin mutluluk, eşlerin etkileşimi ve anlaşmazlıklar olarak adlandırılmıştır. Boşanma eğilimi evliliğin kötü gittiğine dair düşünceleri ve arkadaşlarla ya da eşin kendisiyle boşanma ihtimali üzerine konuşma, boşanma başvurusunda bulunma gibi davranışsal bileşenleri içermektedir. Evlilik problemleri eşlerden birinin sahip olduğu birtakım özelliklerin (örn: çabuk sinirlenme, çabuk incinme, kıskanç olma, savurganca para harcama, evlilik dışı ilişkide bulunma vs gibi) evliliği olumsuz etkilediği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Evliliğe ilişkin mutluluk kişilerin evliliklerinden aldıkları doyum hissi olarak belirtilmektedir. Evlilik uyumunun bir diğer boyutu olan eşler arası etkileşim, eşlerin birlikte alışverişe çıkma, günün bir öğününde birlikte yemek yeme gibi ortak aktivitelerde bulunmaları olarak tanımlanmaktadır. Son boyut olan, evliliğe yönelik anlaşmazlıkların ise evliliğin kolektif bir özelliği olduğu ve mevcut ilişkideki fiziksel ya da sözel çatışmayı içerdiği ifade edilmektedir. Allendorf (2012) ise batıda

evlilik üzerine yapılmış çalışmaların detaylı bir incelemesini yaparak evlilik uyumunun yedi boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bu boyutlar; mutluluk, aşk, anlayış, iletişim, çatışma, ortak aktivitelerle ilgilenme ve durağanlıktır. Allendorf'un modeline göre ilk üç boyut olan "mutluluk", "aşk" ve "anlayış" evliliğin duygusal çekirdeğini oluşturan içsel boyutlarıdır. "İletişim", "çatışma" ve "ortak aktivitelerle ilgilenme" ise evliliğin dışsal ve etkileşimsel boyutunu oluşturmaktadır. Yedinci boyut olan "durağanlık" ise evliliğin devam edip etmeyeceği ile ilgili bir kavramdır.

Evlilik uyumunu değerlendirmede Spanier (1976) tarafından önerilen kavramsal yapının sonraki araştırmalarda sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Spanier çalışmasında çiftlerin evlilik uyumunun dört boyuttan oluştuğunu belirtilmiştir: bunlar a) evliliğin yürümesinde önemli olan konularda fikir birliği, b) çiftin doyumunu, c) çiftin bütünleşmesi ve d) duygusal dışavurumdur. Spanier'in (1976) uyumu değerlendirmek üzere geliştirdiği ölçek araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılmış olsa da ölçeğin eşlere uygulanmasında ve puanlanmasında ortaya çıkan zorlukları nedeniyle Busby ve arkadaşları (1995) tarafından aynı kavramsal yapı kullanılarak sadeleştirme yoluna gidilmiştir. Busby ve arkadaşlarının (1995) evlilik uyumu için geliştirdiği ölçek ise *çiftin doyumunu, çiftin bütünleşmesi ve önemli konularda fikir birliği* olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır.

Evlilik uyumu çalışmalarının bir diğer tartışma konusu uyumun zaman içinde değişip değişmediğidir. Bazı araştırmacılar evlilik uyumunu bir durumun niteliksel değeri olarak ele alırken; bazıları bir süreç olarak değerlendirmektedir. Evlilik uyumuna bir durumdan ziyade değişken bir süreç olarak bakılacaksa, bu sürecin en iyi boylamsal desenlerle araştırılabileceği belirtilmektedir. Öte yandan evlilik uyumuna bir "durum" olarak bakılacaksa uyumun değerlendirmesi, zaman içerisinde belirli bir noktada uyumsuz evlilikten uyumlu evliliğe uzanan bir çizgi üzerinde evliliğin konumunu tayin etme şeklinde olacaktır. Evlilik uyumuna bahsedildiği gibi bir durum olarak bakıldığında, araştırmacıyı katılımcıların yalnızca onlara ulaştığı anki ilişkilerinin kalitesi ilgilendirdiği için, bu kavramı çalışmak daha kolay hale gelmektedir. Bu sebeple evlilik uyumunun değişmez bir yapı olmaktan ziyade bir süreç olduğu kabul edilmekle birlikte, uyumu zaman içerisinde belirli bir noktada değerlendirmenin, ölçüm almada kolaylık sağlayacağı vurgulanmaktadır (Spanier 1976). Evlilik uyumuna yönelik anlık olarak alınan bu ölçüm, evlilik kalitesi (marital quality) olarak adlandırılmaktadır. Dolayısıyla literatürde "evlilik uyumu" ve "evlilik kalitesi" kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Evlilik uyumunun dinamik ve değişken doğasını vurgulayan Lively (1969) uyumu eşler arasındaki ilişkinin devamlı olarak gelişmesi şeklinde tanımlamaktadır. Spanier' e göre de (1976) evlilik uyumu, dinamik bir süreçtir; ancak kesitsel olarak da incelenebilmektedir. Spanier'in tanımına göre evlilik uyumu zaman içerisinde belirli bir anda "uyumlu"dan "uyumsuz"a doğru uzanan bir skalada değerlendirilme niteliğine sahip ve değişmekte olan bir süreç olup; eşler arasında problem yaratan farklılıklar ve kişilerarası gerginlikler ile kişisel kaygıların yoğunluğu,

çiftin bütünleşme, uyumluluk ve işlevselliğini sürdürebilmesi için ortak konularda fikir birliği kurabilme derecesi tarafından belirlenmektedir. Öte yandan evlilik uyumunun durağan bir durum olduğunu ileri süren Locke ve Wallace (1959), evlilik uyumunu eşlerin belirli bir zamanda birbiri ile uyuşması olarak tanımlamaktadır. Bu tanım evli çiftlerin sekiz yıllık süreçte üç kez incelendiği boylamsal bir çalışma ile de desteklenmiştir (Johnson ve ark. 1992). Sözü geçen çalışmada evlilik uyumunun tıpkı kişilik özellikleri gibi zaman içerisinde değişmeyen bir durum olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, ilişki bir kez şekillendikten sonra eşler arasındaki uyumun ani dalgalanmalar göstermeyeceğine işaret etmektedir. Ancak başka boylamsal çalışmalar (örn: White ve Booth 1985) evlilik uyumunda zaman içerisinde düşüşlerin olabileceğini göstermiştir.

Son yıllarda yapılan görgül çalışmalar Aile Sistemi Yaklaşımına paralel olarak ailenin alt sistemleri arasındaki karşılıklı etkileşime odaklanmıştır. Ailenin çeşitli alt sistemlerden oluştuğu göz önünde bulundurulduğunda uyumlu evliliklerin diğer alt sistemlerde ortaya çıkabilecek sorunlar için bir tampon işlevi gördüğü söylenebilir. Alanyazındaki çalışmalar eşler arasındaki uyumun ebeveynlik pratiklerinde anlaşmayı da beraberinde getirdiğini söylemektedir (örn: Young ve ark. 2017). Bu konudaki çalışmalar, eşler arasındaki ilişki kalitesinin ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki kalitesini ne yönde etkilediği sorusunu açıklayan iki farklı hipotez ortaya koymaktadır; *yayıma hipotezi* evlilik uyumu ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu, *telafi hipotezi* ise evlilik kötü gittiğinde ebeveynler çocuklarıyla ilişkilerinde bu olumsuzluğu telafi edici bir biçimde daha iyi bir ebeveyn-çocuk ilişkisi kurmaya çabaladıklarını söylemektedir (Erel ve Burman 1995). Bazı çalışmalar eşler sisteminin ebeveyn-çocuk sistemi ile ilişkisinde cinsiyete dayalı farklar bulmuşlardır. Yayıma etkisinin kadınlara kıyasla erkeklerde daha güçlü olduğu (Kouros ve ark. 2014, Planalp ve ark. 2019); kadınlarda ise telafi hipotezinin geçerli olduğu (Kouros ve ark. 2014) yönünde bulgular ortaya konmuş olsa da bu konuda yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Eşler arası uyum ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi arasındaki bağın doğasını anlamaya yönelik cinsiyete dayalı farklılıkları ortaya koyacak yeni çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

Yukarıda evlilik doyumunu ve evlilik uyumunun tanımlarına ilişkin alanyazındaki görüşler verilmiştir. Sıklıkla birbirinin yerine kullanılan bu kavramlar görüldüğü üzere birbirinden farklıdır. Evlilik doyumunu bireylerin mevcut ilişkisi ile ilgili hedef ya da arzularına ulaşma derecesine göre belirlenen ve bireysel olarak deneyimlenen öznel bir durum iken (Burr 1970, Curun 2006); evlilik uyumu mevcut evliliğin niteliği ile alakalı olan ilişkisel bir durumdur (Erbek ve ark. 2005). Evlilik doyumunda eşin yakınlık, cinsellik, sırdaşlık gibi öznel gereksinimleri ne kadar karşıladığı esasken, evlilik uyumunda çiftin belirli konularda anlaşabilme derecesi önem kazanmaktadır. Literatürdeki tartışmalar bu iki kavramın birbirinden ayrı kavramlar olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir (Yılmaz 2001, Erbek ve ark. 2005). Öte yandan farklı iki kavramlar olsalar da, her ikisinin de eşler ve çocuklar üzerinde son derece önemli sonuçları bulunmaktadır. Bu sebeple eşler arası uyumu ve eşlerin evlilik doyumunu artıran

ya da azaltan faktörlerin belirlenmesi önemli görünmektedir. Bu faktörlerden biri de eşler arasında yaşanan çatışmalardır.

## **Evlilikte Çatışma Çözümü**

Eşlerin evlilikte yaşadıkları çatışmalara yaklaşımları, evlilik uyumu ve doyumu ile yakından ilişkilidir. Smith (1966) çatışma kavramını “koşulları, uygulamaları ya da hedefleri uyuşmayan farklı kişilerin içinde bulunduğu durum” olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Crawford ve Bodine de (1996) çatışmayı bireylerin isteklerinin, ihtiyaçlarının, inançlarının ya da değerlerinin uyuşmaması olarak tanımlamaktadır. Bütün yakın ilişkilerde olduğu gibi evlilikte de çatışma doğal ve kaçınılmaz bir olgudur. Bu nedenle, evlilik uyumunu ve doyumunu etkileyen faktör, çatışmanın varlığı ya da yokluğu değil, eşlerin yaşadıkları çatışmaya nasıl tepkiler verdikleridir. Eşler arasındaki çatışma, sorunu ele alış biçimlerine bağlı olarak evlilik için yıkıcı sonuçlar doğurabileceği gibi eşlerin olgunlaşmasına ve ilişkinin gelişmesine de yardımcı olabilmektedir. Yakın ilişki literatüründe eşlerin çatışma çözüm stillerine ilişkin pek çok farklı sınıflama ve açıklama bulunmaktadır.

Deutsch'a göre (2006) eşler evliliklerinde yaşadıkları çatışmalarda ya yarışmacı yaklaşımı ya da işbirliği yaklaşımını tercih ederler. Bu iki yaklaşım oldukça farklı sonuçlara yol açmaktadır. Bir tarafın kazancının diğerinin kaybı olduğunu düşünmek yarışmacı yaklaşıma yol açarken iki tarafın kazancının ortak olduğunu düşünmek işbirliği yaklaşımına yol açmaktadır. Yarışmacı yaklaşım baskı, tehdit ve aldatma gibi taktiklerin kullanılmasına, zayıf iletişime, şüpheli ve düşmanca tutumlara, benzerlikleri küçümseyip farklılıkları abartmaya yol açmaktadır. Çatışmaya işbirliği yaklaşımı ise inançlarda ve tutumlarda benzerliklere odaklanmaya, iletişimde açıklığa, eşine güvenmeye, olumlu tutumlara ve ortak faydaya odaklanmaya neden olmaktadır. Çatışmalara işbirliği yaklaşımı daha etkili ve her iki taraf için de yapıcı sonuçlar vermekteyken; yarışmacı yaklaşım çatışmayı şiddetlendirerek çatışmanın çözümünü tek kişinin isteğini kabul etme ile sınırlamaktadır.

Crawford ve Bodine (1996) ise çatışmaya verilebilecek tepkileri yumuşak tepkiler, sert tepkiler ve ilkeli tepkiler olmak üzere üç kategoriye ayırmaktadır. Yumuşak tepkiler, görmezden gelmek, geri çekilmek, boyun eğmek gibi tepkilerdir. Sert tepkiler sözel ya da fiziksel şiddet kullanmayı, tehdit etmeyi, baskı yapmayı içerir. İlkeli tepkiler ise tarafların sorunun çözümünde işbirliği yapmasını, uygun bir dille isteklerin ve duyguların ifade edilmesini, karşdakini anlamaya çalışmayı, problemin tanımlanmasını ve sorunun çözümü için fikirler üretilmesini içerir. Yumuşak ve sert tepkiler çatışan taraflardan birinin kazanırken diğerinin kaybetmesine ya da her iki tarafında kaybetmesine neden olurken ilkeli tepkilerin kullanıldığı durumlarda her iki taraf da kazanır.

Çiftleri gözlemleyerek çatışmaya verdikleri tepkileri iki kategoride ele alan Knudson ve arkadaşlara göre (1980) kişiler çatışma anında ya sorun ile meşgul olurlar ya da sorun yaratan konudan kaçınırlar. Sorun yaratan konudan kaçınmaya yönelik tepkiler, daha hafif bir düzeyde, konudan ve birbirleriyle ilişki kurmaktan uzak durmaya çalışmak şeklinde görülebilirken; bu tepkiler sorun

hakkında konuşurken eşlerden birinin ya da ikisinin iletişimi aniden kesmesi, kapıyı çarpıp gitmesi gibi olumsuz davranışlar sergilemesine kadar uzanmaktadır. Bu tür durumların yaşandığı ilişkilerde çiftlerden biri ya da her ikisi birden kendini açık biçimde ifade etmede başarısız olmakta ya da eşinin söylediklerine dikkat etmeksizin ısrarla kendi görüşünü tekrarlamaktadır. Eğer çatışmanın çözümüne dair bir ilerleme olmazsa kaçınmacı yaklaşım sergileyen çiftlerde çatışmadan kaynaklanan duygusal incinmeler ortaya çıkmaktadır. Öte yandan, çatışma yaratan konu ile ilgilenerek çözmeye çalışan çiftler ise tipik olarak kendini açık biçimde ifade etmekte ve eşinin açıklamalarını dinleyip duygularını dikkate almaktadırlar. Bu tür ilişkilerde çatışma yaratan konunun çözümünde ilerleme kaydedilemiyorsa bile, çiftler yakınlığı yeniden sağlamak için çaba göstermekte ve çatışma esnasında ortaya çıkan kızgınlık, güvenme ve incinme hislerini onarma girişiminde bulunmaktadırlar.

Çatışma çözümüne yönelik yaklaşımları beş kategoride ele alan Rahim'e göre (1983) kişinin bir çatışma sırasında diğerine nasıl davranacağını belirleyen iki etmen vardır; kendi ihtiyaçlarına yönelik ilgi ve diğerinin ihtiyaçlarına yönelik ilgi. Kişinin ilişkide ortaya çıkan problemde kendi çıkarına yönelmesi, çatışmayı çözerken kendi isteklerini kabul ettirmeye çalışması anlamını taşımaktadır. Başkasının çıkarına yönelmesi ise, tartışmanın diğerinin ihtiyaçlarına cevap verecek ve onu hoşnut edecek şekilde bitirilmesine olanak sağlamasıdır. Rahim'e göre çatışmada bireylerin, kendisinin ya da diğerinin ihtiyaçlarına yönelik ilgisinin yüksek ya da düşük olmasına bağlı olarak beş farklı çatışma çözme stili ortaya çıkmaktadır. Bunlar: Kendi ihtiyacına yönelik ilginin yüksek, diğerinin ihtiyacına yönelik ilginin düşük olduğu *hükmedici stil*; kendi ihtiyacına yönelik ilginin düşük, diğerinin ihtiyacına yönelik ilginin yüksek olduğu *ödün verici stil*, kendi ve diğerinin ihtiyacına yönelik ilginin yüksek olduğu *bütünleştirici stil*, kendi ve diğerinin ihtiyacına yönelik ilginin düşük olduğu *kaçınmacı stil* ve biraz kendi ihtiyaçlarının, biraz diğerinin ihtiyaçlarının doyurulmasına izin veren *uzlaşmacı stildir*. Çatışmada hükmedici stili kullanan bireyler kendi çıkarlarını korumak için başkalarının ihtiyaçlarını görmezden gelmektedirler. Hükmedici stilin aksine ödün verici stili kullanan bireyler ise karşısındakinin ihtiyacına kendisininkinden daha fazla öncelik vermektedirler. Kaçınmacı stili benimseyen kişiler çatışmanın çözümünde aktif rol oynamama, sorunu görmezden gelme, hem başkasının ve hem kendisinin ihtiyaçlarını doyurmada isteksiz olma gibi davranışlar sergilemektedirler. Bütünleştirici stili kullananlar kendi görüşü ile karşı tarafın görüşünü bütünleştirmeye çalışarak, iki taraf için de kabul edilebilir ortak bir çözümün bulunması için uğraşmaktadırlar. Uzlaşmacı stilde ise bireyler çatışma yaratan konuda karşılıklı pazarlık ederek biraz kendisi, biraz diğeri için kabul edilebilir orta noktada buluşan bir çözüm için çabalamaktadırlar. Uzlaşmacı stil, pazarlığı içerdiğinden iş ortamında yaşanan çatışmalarda uygulanabilir bir stil olarak görülebilir, ancak yakın ilişkilerin ve evliliğin doğasına uygun görünmemektedir.

Gottman ve arkadaşları (2015) çatışma durumunda eşlerin çözüme yönelik onarma davranışlarının içeriğini *bilişsel içerikli problem çözme* (çatışma yaratan sorunu tanımlama, değişim

olacağına dair sözler verme, mantık ve rasyonalite ile orta yolu bulma gibi) ve *duygusal yakınlığı sağlamaya çalışma* (kendini açıklama, sorun yaratan konuda kendi payına düşen sorumluluğu alma, empati kurma, “biz iyiyiz” şeklinde ilişkinin iyi durumda olduğuna dair onay verme) şeklinde ikiye ayırmıştır. Söz konusu çalışmada ilişkide sorun ortaya çıktığında, eşlerin problemi bilişsel açıdan çözme çabaları yerine duygusal yakınlığı sağlamaya yönelik davranışta bulunmalarının problemin çözümünde oldukça etkili olduğu bulunmuştur.

Gottman ve Krokoff (1989) çiftlerin etkileşimini gözlemleyerek pozitif ve negatif etkileşimleri sınıflamışlardır. Yapıcı problem çözümü ve uyma davranışı pozitif etkileşim tipinde sınıflanırken; savunmacılık, inatçılık, eleştiri ve etkileşimden geri çekilme (kaçınma) negatif etkileşim içerisinde değerlendirilmiştir. Gottman ve Krokoff'un bu sınıflamasını esas alan Kurdek (1994) eşlerin çatışma anında verdiği tepkileri pozitif problem çözme (her iki taraf için tatmin edici çözüm bulma), uyma (kendi isteğini savunmaya isteksiz olma), geri çekilme (çatışma yaratan konu hakkında konuşmaya isteksiz olma) ve çarpışma (fiziksel ya da sözel saldırı) olmak üzere dört kategoride sınıflamıştır. Bu sınıflandırma Türkiye’de yürütülen çift araştırmalarında da sıklıkla kullanılmaktadır (Özen 2006, Soylu ve Kağnıcı 2015).

## Tartışma

Evlilikte yaşanan çatışmalar ve bu çatışmaların çözülme biçimleri evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile yakından ilişkilidir. Çatışmaya yatkın olmayı kişisel bir özellik olarak ele alan Polat (2006) bireylerin çatışma eğilimleri azaldıkça evlilik uyumlarının yükseldiğini bulmuştur. Evlilik çatışmalarını ilişkisel bir durum olarak ele alan Şendil ve Korkut da (2008) evlilikte var olan çatışmaların çiftlerin evlilik uyumlarındaki azalmayı yordadığını tespit etmişlerdir. Görüldüğü üzere evlilikte çatışmanın sıklığı çiftlerin uyumu açısından önemlidir, ancak çatışmanın kendisi tek başına olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Grych ve Fincham (1990) evlilik doyumu ile eşler arası çatışmanın birbirine zıt iki kavram olarak görülmesinin yanıltıcı olabileceğinin altını çizmektedir. Çünkü kimi mutsuz evliliklerde açık bir çatışmaya rastlanamayacağı gibi, evliliklerinden yüksek doyum alan çiftler de sık sık birbirleri ile çatışma yaşayabilmektedir. Çatışmayı olumlu ya da olumsuz kılan tarafların çatışmaya verdikleri tepkileridir. Bir çatışma kişilerin uyumsuzluk durumuna verdikleri tepkilere göre yıkıcı bir rekabete dönüşebileceği gibi, tam tersi şekilde ilişkinin gelişmesini sağlayan bir işbirliğinin oluşmasını da sağlayabilir (Crawford ve Bodine 1996). Başka bir deyişle çatışmanın sıklığından çok, çatışma yaratan sorunun nasıl çözüldüğü evlilik doyumunu ve uyumunu etkilemektedir (Erbek ve ark. 2005). Çatışma yapıcı bir şekilde sonlandırıldığında ilişki için faydalı olan değişimler ortaya çıkmaktadır, fakat yıkıcı olarak sonlandırılırsa eşlerin birbirine duyduğu yakınlığı zedeleyerek sürekli birbirini besleyen gerilim ve çatışma döngüsünü harekete geçirmektedir (Anderson ve Sabatelli 2007). Bu sebeple çatışmayı uygun biçimde çözme pratiğinin, evliliği güçlendirmeye yönelik birçok müdahale programında eşlere verilen eğitimlerde önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Jakubowski ve ark. 2004). Yukarıda

bahsedildiği üzere eşlerin çatışma çözme davranışlarına yönelik farklı kuramsal sınıflamalar mevcut olsa da bu yaklaşımlar çatışma çözümü davranışlarını genel olarak olumlu ve olumsuz davranışlar şeklinde bir üst çatıda birleştirmektedir. Evliliğin işlevselliğini arttırmaya yönelik programlarda eşlere olumlu çatışma çözme davranışları öğretilmektedir. Örneğin Önleme ve Evliliği Geliştirme adı verilen müdahale programında (The Prevention and Relationship Enhancement Program; Stanley ve ark. 1999) çiftlere beklentilerini değerlendirerek ortaya koyma, bağlılığı yansıtan tercihlere ilişkin ortak bir anlayış geliştirme, ilişkideki olumlu bağı güçlendirme gibi hedeflere ek olarak iletişim ve çatışma çözme becerilerini desteklemenin de öneminden bahsedilmektedir. Benzer şekilde etkililiği birçok çalışmada gösterilmiş bir başka müdahale programı olan Evliliği Geliştirme programı (Relationship Enhancement Program; Accordino ve Guernsey 2003) eşlere verilen eğitimde empati, kendini dışa vurma, tartışma, kolaylaştırma (partneri yönlendirme), değişebilme gibi becerilerin yanı sıra çatışma çözme becerileri geliştirmeye de önemli bir yer vermektedir. Bazı araştırmacılar (örn: Bodenman ve ark. 2009) evlilikte sorun çözme becerilerinin evlilik doyumuna etkisinin günlük iletişim becerilerinin etkisinden çok daha önemli olduğunu söylemektedir.

Alanyazında evlilik uyumu ve doyumunun evlilikteki çatışmaları çözme becerileri ile ilişkisini gösteren birçok görgül çalışma bulunmaktadır. Eşinin mutluluğu için çaba gösteren ve ilişkisini geliştirmek isteyen kişiler çatışmayı pozitif yollardan çözmeye daha fazla yönelmektedirler (Kaur ve Sokhey 2010). Bireylerin çatışmaları pozitif ya da negatif yollarla çözmeleri ise, kendilerinin ve eşlerinin evliliklerinden aldıkları doyum ile ilişkili görünmektedir. Örneğin, bir çalışmada (Greeff ve Bruyne 2000) çatışma yaratan sorun hakkında bireyin eşi ile işbirliği kurarak sorun hakkında yapıcı çözümler üretmesine dayanan ‘işbirlikçi stil’in, hem bireyin kendisinin hem de eşinin evlilikten aldığı doyumla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle bireyler sorun karşısında işbirliği yaparak “soruna karşı biz” yaklaşımını benimsediklerinde evliliklerinden doyum artmaktadır. Öte yandan bahsedilen araştırmamızın bulgularına göre ‘yarışmacı stil’i kullanan kişilerin evliliklerinden aldıkları doyum ise düşük çıkmıştır. Yani, bireyler eşlerinin ihtiyaçlarını görmezden gelerek sorunu kendi istekleri yönünde çözmeye çalıştıkça evlilik doyumları düşmektedir. Meksikalı çiftlerle yapılan bir çalışmada (Wheeler ve ark. 2017) da çiftlerin çatışmaya çözüm odaklı yaklaşımlarının yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Zara ve Yücel (2017) tarafından Türkiye’de yapılan bir çalışmada da eşlerin olumlu çatışma çözme stilleri evlilik doyumları ile pozitif yönde ilişkiliyken negatif çatışma çözme stilleri negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Uğurlu’nun (2003) Türkiye’de yapmış olduğu bir çalışmada olumsuz problem çözme stili ile evlilik uyumu arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Soylu ve Kağnıcı (2015) da evlilik uyumunun çatışma esnasında sesini yükseltme, eşin zayıflıklarını ortaya çıkarma gibi yıkıcı davranışlarla olumsuz yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Ek olarak çatışma esnasında eşin isteklerine uymanın evlilik uyumu ile olumlu

yönde bir ilişkiye sahip olduğunu bulan araştırmacılar bu bulguyu Türk kültüründe bireylere, itaat etmenin önemli bir değer olarak öğretilmesi ile açıklamışlardır.

Yakın ilişki içerisindeki bireylerin duygu, düşünce ve davranışlar bakımından birbirlerinden bağımsız olması olası değildir. Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli'ne göre (Kenny ve ark. 2006) karşılıklı bağımlı ilişki içerisinde bulunan kişilerin duygu, düşünce ve davranışları hem kendilerinden kaynaklı değişkenlerden (aktör etkisi) hem de eşlerinden kaynaklı değişkenlerden (partner etkisi) etkilenebilmektedir. Bu sebeple Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli, evli bir kişinin evlilik bağlamı içerisindeki davranışlarını anlamaya çalışırken, eşinin etkilerinin de değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Son yıllarda evli bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum belirleyen değişkenler araştırılırken; yalnızca bireyin kendisinin değil (aktör etkisi), eşinin de (partner etkisi) duygu, düşünce ve davranışları incelenmektedir. Türkiye'de evli çiftlerin evlilik uyumu ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada (Özen 2006) aktör ve partner etkileri bakımından cinsiyete dayalı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu çalışmada partnerin çatışma çözme stiline kadınlarda evlilik uyumunu yordadığı; ancak erkeklerde evlilik uyumunu yordamadığı bulunmuştur. Çatışma çözümüne ilişkin davranışlar bağlamında partner etkisinin, kadınların evlilik uyumu üzerinde anlamlı iken erkeklerin evlilik uyumu üzerinde anlamsız bulunması, geleneksel cinsiyet rollerine uygun olarak kadınların erkeklerden daha ilişki odaklı olarak yetiştirilmesi ile açıklanmıştır. Gilligan'a göre (1982) erkeklerin bireyci, kadınların ise ilişki odaklı olması sosyalizasyon süreçleri ile öğretilmektedir. Toplumun bireyleri, gelişim sürecinde oğlan çocuklarından anneden ayrılarak bireysel farklılıklarını ortaya çıkarmalarını; kız çocuklarından ise anneyi model alarak anneye benzerliklerini ortaya çıkarmalarını beklemektedir. Bu sebeple geleneksel cinsiyet rollerinin yaygın biçimde benimsendiği kültürlerde erkeğin bireyleşme kadının yakınlık kurma ihtiyacının daha fazla pekiştiği söylenebilir. Öte yandan, Türkiye'de çiftlerle yürütülen başka bir çalışmada (Ünal ve Akgün 2020) kadınların kendi çatışma çözme stillerinin değil ancak *partner çatışma çözme stiline ilişkin algılarının*, eşlerinin uyum ve doyumunu yordadığı gösterilmiştir. Buna göre, çatışmaya ilişkin algılar cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilikten alınan mutluluğu belirlediği söylenebilir. Benzer olarak bir metaanaliz çalışması (Falconier ve ark. 2015) çatışma çözme davranışları ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin bağlamdan bağımsız olarak her durumda güçlü olduğunu; yaş, cinsiyet, milliyet, ilişkinin süresi gibi moderatör değişkenlerden etkilenmediğini göstermiştir. Çatışmayı olumlu biçimde çözme becerisinin bütün evlilikler için önemli olduğu görülmektedir.

Yukarıda bahsedilen evlilikte çeşitli problem çözme davranışlarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisine bütüncül bir açıklama sunmak için yürütülen bir metaanaliz çalışmasında (Falconier ve ark. 2015) bireyin kendi yaşantısıyla ya da evliliğiyle ilgili bir konuda deneyimlediği stresin çözümü için ortaya konan çeşitli davranışlar incelenmiştir. Bu çalışmada olumlu çatışma çözme becerileri altında stresi ulaştırma, destekleme, yetkiyi üzerine alma ve işbirliğiyle beraber çalışma davranışları

tanımlanmıştır. *Stresi ulaştırma* becerisi stresten etkilenmiş olan bireyin partnerine yaşadığı olumsuzluğu iletebilme, durumunu ortaya koyabilme becerisi olarak açıklanmaktadır. Stresi ulaştırma, eşlerin sorun yaşadığında sorunu bildirerek yardım istemesi için önemli bir beceri olarak değerlendirilmektedir. *Destekleme*, stresten etkilenen partnere sunulan duygusal ya da çözüm odaklı destek olarak açıklanmaktadır. *Yetkiyi üzerine alma*, bireyin stresten etkilenen partnerinin sorumluluk ve görevlerini üstlenip partnerinin stresini hafifletmesi olarak ele alınmaktadır. *İşbirliğiyle ortak çalışma* ise eşlerden her ikisinin de sorunu çözmek için sürdürdüğü ortak çaba ve girişimler olarak açıklanmaktadır. Olumsuz çatışma çözme becerileri altında ise kontrol etme, düşmanca davranma, aşırı koruyucu davranma, tampon olma ve dahil olmama gibi davranışlar ele alınmıştır. *Kontrol etme* eşlerden birinin diğerine ne yapacağını söylemesi gibi üzerinde baskı kurmaya dayalı davranışları olarak tanımlanmıştır. *Düşmanca davranma* partneri sorunla baş etmede yetersiz kaldığı için suçlamayı içermektedir. *Aşırı korumacılık* bireyin partnerinin baş etme becerilerini hafife alarak gerekli olmadığı durumda bile yardım etme çabasında olması şeklinde açıklanmıştır. *Tampon olma* bireyin eşinden kaygılarını, üzüntülerini saklaması ve anlaşmazlıktan kaçınmak için boyun eğici davranması anlamına gelmektedir. Her ne kadar aşırı korumacılık ve tampon olma stiline ilişkin davranışlar olumsuz problem çözme davranışları içerisinde değerlendirilse de bu iki tür olumsuz problem çözme davranışı partnerin iyiliğini düşünme niyeti taşıması sebebiyle düşmanca problem çözme davranışından ayrılmaktadır. *Dahil olmama* türünden davranışlar ise bireyin partnerinin stresini görmemesini ve durumla ilgilenmemesini içermektedir. Bahsedilen baş etme davranışlarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisini inceleyen 57 çalışmanın verilerini analiz eden metaanaliz çalışmasının verileri, olumlu baş etme becerilerinin olumsuz baş etme becerilerine kıyasla evlilik doyumunu daha iyi açıkladığını göstermiştir. Her bir becerinin tek tek etkileri açısından bakıldığında ise eşlerden her ikisinin sorunu ortak bir biçimde çözme çabalarına dayanan *işbirlikçi baş etme* ve partnerlerden birinin, diğerinin stresini hafifletmeye yönelik duygusal ya da problem odaklı sorun çözme girişimini içeren *destekleyici baş etmenin* olumlu biçimde; partneri yaşadığı stresi çözmekte yetersiz kaldığı için suçlamayı içeren *düşmanca baş etmenin* ise olumsuz biçimde evlilik doyumunu en güçlü şekilde açıklayan davranış stilleri olduğu gösterilmiştir. Eşler sorun karşısında işbirliği kurdukça, birbirine destek sağladıkça ve düşmanca tutumlardan kaçındıkça evlilik doyumları artmaktadır. Aynı çalışmada aşırı korumacılığın evlilik doyumunu açıklama gücünün diğer baş etme stillerinden çok daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu davranışın evlilik doyumunu partnere yönelik iyi niyet taşıması sebebiyle bazı durumlarda yükseltirken; partnerin becerilerini hafife alma sebebiyle bazı durumlarda düşürmesi bu durumun bir açıklaması olabilir.

## Sonuç

Eşlerin çatışma çözme stillerinin evlilikte mutlulukla ilişkisinin incelendiği bu derlemede öncelikle evlilik mutluluğunu değerlendirmede kullanılan evlilik doyumunu ve

evlilik uyumu kavramlarının alanyazındaki kavramsallaştırma çalışmalarına yer verilmiştir. Doyumun ihtiyaçlar bağlamında bireysel bir muhakeme; uyumun ise eşler arasındaki ilişkinin dinamik doğasını niteleyen etkileşimsel bir özellik olduğu vurgulanmıştır. Daha sonra bu derlemede evlilik başarısında çatışmanın varlığından veya yokluğundan ziyade çiftlerin çatışmaya neden olan problemi nasıl ele aldıkları ve çatışma esnasında birbirleri ile ne tür bir iletişim kurduklarının önemli olduğunu savunan ilgili alanyazındaki kuram ve açıklamalara yer verilmiştir. Bu kuramların ortak noktası yapıcı çatışma çözümünü, bireysel kazanca yönelik davranışlardan uzaklaşarak ortak faydaya odaklanmak olarak tanımlamalarıdır. Eşlerin yaşadıkları çatışmaları “birbirimize karşı biz” yaklaşımı ile değil de “soruna karşı biz” yaklaşımı ile çözmeye çalışmalarının evlilik doyumunu ve evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Ek olarak çatışma esnasında olumsuz davranışların olumsuz etkileşim örüntüsünü harekete geçirerek olumsuz karşılıklılık süreçleriyle eşler arasındaki ilişkinin kalitesini bozduğuna yönelik teorik açıklamalar, olumsuz çatışma çözme stillerinin evlilik doyumunda düşüşe neden olduğunu gösteren görgül çalışmalarla desteklenmektedir. Bu nedenle, ilişki açısından yapıcı ve yıkıcı sonuçları olan çeşitli çatışma çözme yaklaşımları konusunda eşlerin farkındalıklarını artırmak ve çatışmayı işbirliği içinde çözmeleri için gerekli becerileri kazanmalarını sağlamak önemli görünmektedir.

**Yazarların Katkıları:** Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Authors Contributions:** The authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

## Kaynaklar

Accordino MP, Guernsey BG Jr (2003) Relationship Enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. *Fam J*, 11:162-166.

Allendorf K (2012) Marital quality from a rural Indian context in comparative perspective. *J Comp Fam Stud*, 43:527-544.

Anderson SA, Sabatelli RM (2007) *Family Interaction: A Multigenerational Developmental Perspective*. Boston, Pearson.

Baumeister RF, Vohs KD (2007) *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks, CA, Sage.

Bodenmann G, Bradbury TN, Pihet S (2009) Relative contributions of treatment related changes in communication skills and dyadic coping skills to the longitudinal course of marriage in the framework of marital distress prevention. *J Divorce Remarriage*, 50:1-21.

Burgess EW, Locke HJ, Thomes MM (1963) *The Family from Institution to Companionship*. New York, American Book Company.

Burr WR (1970) Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *J Marriage Fam*, 32:29-37.

Busby DM, Christensen C, Crane DR, Larson JH (1995) A Revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and non distressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *J Marital Fam Ther*, 21:289-308.

Crawford DK, Bodine RJ (1996) *Conflict Resolution Education: A Guide to Implementing Programs in Schools, Youth-Serving Organizations, and Community and Juvenile Justice Settings*. Washington, DC, U.S. Department of Justice.

Curun F (2006) Yüklemeleler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki (Uzmanlık tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.

Deutsch M (2006) Cooperation and competition. In the Handbook of Conflict Resolution: Theory And Practice (Eds M Deutsch, PT Coleman, EE Marcus): 21-40. San Francisco, Jossey Bass.

Erbek E, Beştepe E, Akar H, Eradamlar N, Alpkan R (2005) Evlilik uyumu. *Dusunen Adam*, 18:39-47.

Erel O, Burman B (1995) Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychol Bull*, 118:108-132.

Falconier MK, Jackson J B, Hilpert P, Bodenmann G (2015) Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 42:28-46.

Fincham F D, Bradbury TN (1993) Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *J Pers Soc Psychol*, 64:442-452.

Finkel E J, Cheung E O, Emery LF, Carswell K L, Larson G M (2015) The suffocation model. *Curr Dir Psychol Sci*, 24:238-244.

Gilligan C (1982) *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA, Harvard University Press.

Glenn ND, Weaver CN (1981) The contribution of marital happiness to global happiness. *J Marriage Fam*, 43:161-168.

Gottman JM, Driver J, Tabares A (2015) Repair during marital conflict in newlyweds: How couples move from attack-defend to collaboration. *J Fam Psychother*, 26:85-108.

Gottman JM, Katz LF (1989) Effects of marital discord on young children's peer interaction and health. *Dev Psychol*, 25:373-381.

Gottman JM, Krokoff LJ (1989) Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *J Consult Clin Psychol*, 57:47-52

Gottman J, Silver N (2013) *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi* (Çev. E Deniz). İstanbul, Varlık Yayınları.

Greeff AP, Bruyne T (2000) Conflict management style and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther*, 26:321-334.

Grych JH, Fincham FD (1990) Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychol Bull*, 108:267-290.

Jakubowski SF, Milne EP, Brunner H, Miller RB (2004) A review of empirically supported marital enrichment programs. *Fam Relat*, 53:528-536.

Johnson DR, Amoloza TO, Booth A (1992) Stability and developmental change in marital quality: A Three-Wave panel analysis. *J Marriage Fam*, 54:582-594.

Johnson DR, White LK, Edeards JN, Booth A (1986) Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *J Fam Issues*, 7:31-49.

Kaur T, Sokhey G (2010) onflict resolution and marital satisfaction. *Indian J Community Psychol*, 6:90-104.

Kenny DA, Kashy DA, Cook WL (2006) *Dyadic Data Analysis*. New York, Guilford Press.



- Knudson RM, Sommers AA, Golding SL (1980) Interpersonal perception and mode of resolution in marital conflict. *J Pers Soc Psychol*, 38:751-763.
- Kouros CD, Papp LM, Goeke-Morey MC, Cummings EM (2014) Spillover between marital quality and parent-child relationship quality: Parental depressive symptoms as moderators. *J Fam Psychol*, 28:315-325.
- Kurdek LA (1994) Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *J Marriage Fam*, 56:705-722.
- Lively EL (1969) Toward concept clarification: The Case of marital interaction. *J Marriage Fam*, 31:108-114.
- Li T, Fung HH (2011) The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Rev Gen Psychol*, 15:246-254.
- Locke HJ, Wallace KM (1959) Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage Fam Living*, 21:251-255.
- Minuchin S (1974) *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA, Harvard University.
- Özen A (2006) Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment (Uzmanlık tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Planalp EM, Van Hulle CA, Goldsmith HH (2019) Parenting in context: Marital adjustment, parent affect, and child temperament in complex families. *J Fam Psychol*, 33:532-541.
- Prigerson HG, Maciejewski PK, Rosenheck RA (1999) The effects of marital dissolution and marital quality on health and health service use among women. *Med Care*, 37:858-873.
- Polat D (2006) Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Uzmanlık tezi) Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Rahim MA (1983) A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Acad Manag J*, 26:368-376.
- Robles TF, Trombello JM, Slatcher RB, McGinn MM (2014) Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychol Bull*, 140:140-187.
- Rusbult CE (1980) Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *J Exp Soc Psychol*, 16:172-186.
- Rusbult CE, Martz JM, Agnew CR (1998) The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Pers Relat*, 5:357-391.
- Smith CG (1966) A comparative analysis of some conditions and consequences of intra-organizational conflict. *Adm Sci Q*, 10:504-524.
- Spanier GB (1976) Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *J Marriage Fam*, 38:15-28.
- Stanley SM, Blumberg SL, Markman HJ (1999) Helping couples fight for their marriages: The PREP approach. In *Preventive Approaches in Couples Therapy* (Eds R Berger, MT Hannah):279-303. Philadelphia, Brunner/Mazel.
- Soylu Y, Kağnıcı DY (2015) Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5:44-54.
- Şendil G, Korkut Y (2008) Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28:15-34.
- Thibaut JW, Kelley HH (1959) *The Social Psychology of Groups*, New York, Wiley.
- Thomas VG (1990) Determinants of global life happiness and marital happiness in dual-career black couples. *Fam Relat*, 39:174-178.
- Uğurlu O (2003) Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetim biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki (Uzmanlık tezi) Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Ünal Ö, Akgün S (2020) Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: An actor-partner interdependence model. *J Fam Stud*, doi: 10.1080/13229400.2020.1766542
- Wheeler LA, Updegraff KA, Thayer SM (2010) Conflict resolution in Mexican origin couples: Culture, gender, and marital quality. *J Marriage Fam*, 72:991-1005.
- White LK, Booth A (1985) The transition to parenthood and marital quality. *J Fam Issues*, 6:435-449.
- Yılmaz A (2001) Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1:49-59.
- Young M, Riggs S, Kaminski P (2017) Role of marital adjustment in associations between romantic attachment and coparenting. *Fam Relat*, 66:331-345.
- Zara A, Yucel FG (2017) The effect of projective identification, conflict resolution styles, and gender roles on marital satisfaction. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20:76-83.