

## Sıkıntıya Dayanma ve İlişki Doymu: Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stillerinin Aracı Rolü

Esra Elmas ÖKTEM<sup>1</sup>

### Öz

Bu araştırmada, sıkıntıya dayanma ile ilişki doymu arasındaki ilişki romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri aracılığıyla incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 197 yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmada demografik veri formu yanı sıra; sıkıntıya dayanmayı ölçmek için Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ), romantik ilişkilerde çatışma çözüm stillerini ölçmek için Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ) ve ilişki doymunu ölçmek için İlişki Doymu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Hipotezler genç yetişkinlerin sıkıntıya dayanma düzeyi, ilişki doymu ve romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ilişkilerini kapsamaktadır. Verilerin analizi veri analiz programı kullanılarak yapılmıştır. Buna göre olumlu ve olumsuz çatışma çözme stillerinin, sıkıntıya dayanma ile ilişki doymu arasındaki ilişkiyi yordadığı bulunmuştur.

### Anahtar Sözcükler

sıkıntıya dayanma  
ilişki doymu  
romantik ilişkiler  
çatışma çözüm stilleri

### Makale Hakkında

Geliş Tarihi: 31.08.2022

Kabul Tarihi: 06.06.2023

Doi:  
10.20304/humanitas.1169205

## Distress Tolerance and Relationship Satisfaction: The Mediating Role of Conflict Resolution Styles in Romantic Relationships

### Abstract

In this study, the relationship between distress tolerance and relationship satisfaction is examined with the mediator role of conflict resolution styles in romantic relationships. The sample of the study consists of 197 adults. In addition to the demographic data form, Distress Tolerance Scale (DTS) to measure the distress tolerance, Conflict Resolution Styles Scale (CRSS) to measure the conflict resolution styles in romantic relationships and Relationship Satisfaction Scale (RSS) to measure relationship satisfaction are used. Hypotheses include the relationships of distress tolerance, relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships of young adults. Data analysis is carried out using the data analysis program. Accordingly, positive and negative conflict resolution styles predict the relationship between distress tolerance and relationship satisfaction.

### Keywords

distress tolerance  
relationship satisfaction  
romantic relationships  
conflict resolution styles

### About Article

Received: 31.08.2022

Accepted: 06.06.2023

Doi:  
10.20304/humanitas.1169205

<sup>1</sup> Arş. Gör. Dr., Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, esraoktem@maltepe.edu.tr, ORCID: 0000- 0003- 3517- 6607

## Giriş

Romantik ilişkiler araştırmacılar tarafından sıklıkla merak edilen alanlardan biri olmuştur. Romantik ilişkilerde ilişki doyumu da üzerine en çok çalışma yapılan konulardandır (Saslow, Muise, Impett ve Dubin, 2012; Shrivastava ve Burianova, 2014; Sadikaj, Moskowitz ve Zuroff, 2015). İlişki doyumu kişinin ilişkisini öznel olarak değerlendirmesi, ilişkisi hakkındaki öznel düşünce ve deneyimleri olarak tanımlanabilir (Keizer, 2014).

İlişki doyumu insanların hayatlarında önemli bir yere sahiptir. Yapılan bazı çalışmalar yüksek ilişki doyumunun yüksek düzey psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Markey, Markey ve Gray, 2007; Whisman ve Uebelacker, 2009). Diğer yandan, psikolojik sıkıntı ile ilişki doyumu arasında negatif yönde bir korelasyon saptanmıştır (Kumar, Shaheen, Rasool ve Shafi, 2016; Marum, Clench-Aas, Nes ve Raanaas, 2013). Mellor ve ark. (2008) da yaşam doyumu ile ilişki doyumu arasında çok güçlü bir ilişki bulmuşlardır.

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, ilişki doyumunun sadece romantik ilişkiyle değil; hayatın diğer önemli alanlarıyla da ilişkisi olduğundan söz edilebilir. Bu sebeple araştırılması, anlaşılması ve iyileştirilmesi gereken bir alandır.

## Sıkıntıya Dayanma

Sıkıntıya dayanma kavramının literatürde görece yeni olduğu söylenilebilir. Sıkıntıya dayanma, olumsuz duygu uyandıracak bir durum deneyimleme ve bu duruma karşı direnebilme yetisi olarak tanımlanabilir (Simons ve Gaher, 2005). Buna ek olarak basit bir duygu yapısı olmaktan ziyade; bireylerin olumsuz duyguların işleyişini bozabilmeyi, onları hoş görebilmeyi, kabul edebilmeyi ve duygularını düzenleyebilmeyi deneyimleyebildiği bir üst duygu yapısı olarak düşünülmüştür.

Sıkıntıya dayanma hem duygulanım hem davranış düzenlemesini içeren karmaşık bir süreçtir. Bu durumla ilgili, Gross (1998) duyguları düzenlemede beş noktaya dikkat çeker; durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkat dağıtımı, biliş değişikliği ve yanıtın değişimi. Bu aşamalar hem duygulanım hem davranışla ilgili süreçleri içerir. Buradan da sıkıntıya dayanmanın bir üst duygu yapısı olduğu doğrulanabilir.

Simons ve Gaher (2005) sıkıntıya dayanmayı ölçebilmek amacı ile bir ölçek oluşturduklarında, yaptıkları analizler sonucunda sıkıntıya dayanma ile ilgili dört alt gruba rastlamışlardır. Bu alt gruplar; tolerans, değerlendirme, dikkat çelinmesi ve regülasyon olarak adlandırılmıştır. Tolerans sıkıntıya dayanmaya çalışmaya denk gelirken, değerlendirme kişinin sıkıntısını öznel değerlendirmesidir. Diğer yandan, kişinin sıkıntılı duygulara odaklanması

dikkat çelinmesi olarak belirtilmişken, sıkıntısından kurtulmak için kişinin gösterdiği çabalar regülasyon olarak isimlendirilmiştir.

Ölçme aracının Türkçe versiyonunun geliştirilmesinde ise orijinal çalışmadan farklı olarak 3 alt grup belirtilmiştir; tolerans, regülasyon ve öz yeterlik (Sargın ve ark., 2012). Tolerans alt grubunda kişinin sıkıntısını felaketleştirmesi değerlendirilir. Diğer yandan, orijinal çalışmaya benzer olarak regülasyon kişinin sıkıntısından kurtulmak için gösterdiği çabalarıdır. Kişinin yaşadığı sıkıntı karşısında kendi baş etmesini değerlendirdiği alt grup ise öz yeterlidir.

Diyalektik Davranış Terapisi'nin kurucusu olan Linehan (1993) modelinde sıkıntıya dayanmaya yer vermiştir. Buna göre, sınır kişilik bozukluğu olan kişiler sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan kişiler olarak görülür. Sıkıntıya dayanılmaz olarak algılayarak, çevreden gelen sıkıntıyı hafifletmek için dürtüsel davranışlarda bulunurlar. Linehan (1993) terapilerinde hastalarının sıkıntıya dayanma düzeylerini yükselterek hayata karşı daha dayanıklı hale gelmelerini amaçlamıştır.

Literatür incelendiğinde, genelde sıkıntıya dayanma ile ilgili çalışmalar iki başlıkta toplandığı görülmüştür: psikopatolojiler ve madde kullanımı. Psikopatolojilerle ilgili olarak; sıkıntıya dayanmanın kaygı ile (Timpano ve ark., 2009; Telch ve ark., 2003), travmatik stres (Cook ve ark., 2007; Schmidt ve ark., 2006), depresyon (Williams ve ark., 2007), sınır kişilik bozukluğu (Chapman ve ark., 2006) ve yeme bozuklukları ile (Anestis ve ark., 2007) ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında, düşük dayanma düzeyinin bir psikopatolojiye sahip olma ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Madde kullanımı ile ilgili olarak ise; bir çalışmada sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan kişilerin sigara bırakma girişimlerinde daha başarısız olduklarını bulmuştur (Abrantes ve ark., 2008). Benzer olarak Brown ve arkadaşları da (2002), sigarayı bırakmaya çalışma sonrası tekrar sigaraya başlamanın sıkıntıya dayanma düzeyinin düşük olduğu kişilerde daha kısa sürede olduğunu gözlemlemiştir. Ülkemizde yapılan benzer bir çalışmada da madde bağımlılarıyla sağlıklı kontrol grubu karşılaştırılmış ve madde bağımlılığı olan grubun sıkıntıya dayanma düzeyinin daha düşük olduğu gözlenmiştir (Özdel ve Ekinci, 2014).

Sözü edilen tüm çalışmalar değerlendirildiğinde, daha işlevsel ve sağlıklı bir hayat özelliklerinin kişilerin yüksek düzey sıkıntıya dayanma seviyesine sahip olmasıyla ilişkili olduğu sonucu çıkarılabilir.

Hipotez 1: Sıkıntıya dayanma ile ilişki doyumu ilişkilidir. Tolerans, regülasyon ve öz yeterlik arttıkça ilişki doyumu da artar.

## Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri

Markman (1991), çatışma çözüm stillerini kişilerin romantik ilişkilerindeki problemlerle baş etmek için kullandıkları davranış stilleri olarak tanımlamıştır. Ayrıca bu davranış stillerinin zaman içinde istikrarlı bir şekilde devam ettiğini belirtmiştir. Çatışma çözüm stilleri ile ilgili zaman içinde farklı sınıflandırmalar yapılmıştır.

Thomas (1976) çatışma çözüm stillerini beş grupta sınıflamıştır; rekabetçi, uyumlu, kaçınmacı, uzlaşmacı ve işbirlikçi. Rekabetçi, tam tersi olan uyumlu ve kaçınmacı çatışma çözüm stilleri olumsuz olarak görülürken; uzlaşmacı ve işbirlikçi çatışma çözüm stilleri olumlu olarak düşünülmüştür. Diğer yandan Rahim (1983) de benzer bir şekilde beş gruba ayırmış ancak farklı şekillerde adlandırmıştır; hükmedici, zorlayıcı, kaçınıcı, uzlaşmacı ve bütünleştirici.

Kurdek (1994) ise romantik ilişkilerde çatışma çözüm stillerini dört gruba ayırmıştır; olumlu problem çözme, çatışmaya girme, geri çekilme ve uyma. Olumlu problem çözme partnerlerin çatışmayı çözmede ortak dil bulabilmesini gösterirken; tam tersi olarak çatışmaya girme partnerlerin ortak bir dil bulamayıp birbirine saldırmaya anlamına gelir. Diğer yandan geri çekilme çatışmadan kaçmayı ifade ederken; uyma partnerin ihtiyaçlarını kabul etmeyi içerir.

Türkçe uyarlama çalışması sırasında oluşturulan çatışma çözüm stilleri Kurdek (1994) ile oldukça benzerlik göstermektedir. Türkçe versiyonunda alt başlıklar olumlu çatışma çözüm stili, olumsuz çatışma çözüm stili, boyun eğme ve geri çekilme olarak bulunmuştur (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016). Olumsuz çatışma çözüm stili partnerlerin romantik içinde kullandıkları fiziksel ve sözel tüm yıkıcı davranışları kapsar. Tersine, olumlu çatışma çözüm stili, partnerlerin problem çözerken kullandıkları yapıcı davranışlardan oluşur. Boyun eğme, kendinden ödün verici, problemi büyütmemeye çabalayıcı, eşinin istediklerini yaparak kendi isteklerini ikinci plana atıcı pasif davranışları içerir. Geri çekilme de pasif davranışlar içeren bir çözüm stilidir. Kişi partnerine karşı susup çatışmadan kaçarak baş etmeye çalışır.

Çatışma çözüm stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki literatüre konu olmuştur. Kurdek (1995) yaptığı bir çalışmada eşlerin çatışma çözüm stillerinin evlilik doyumundaki değişim ile ilişkisini incelemiştir. Buna göre 155 evli çifti 2 yıl boyunca izlemiş ve üç çatışma çözüm stilini kullanışıyla; çatışmaya girme, geri çekilme, uyma; eşlerin evlilik doyumlarındaki değişim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre cinsiyetler arası bir fark bulunmuştur.

Erkeklerin çatışma çözüm stiline göre ilişki doyumunun etkilenmesi kadınlara göre daha yüksek oranda olmuştur.

İlişki doyumu ve çatışma çözüm stilleri arasındaki ilişkiyi denkleme başka değişkenler ekleyerek araştıran çalışmalar da vardır. Örneğin, bazı araştırmacılar evlilik kalitesi ve bağlanma arasında çatışma çözüm stillerinin aracı etkisini değerlendirmişlerdir (Scheeren, Vieira, Goulart ve Wagner, 2014). Buna göre tüm çatışma çözüm stillerinin; olumlu problem çözüme, çatışmaya girme, geri çekilme, uyma; bağlanma ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi yordadığı bulunmuştur. Ayrıca çalışmacılar pozitif stratejilerin geliştirilmesinin evli çiftlerin evlilik kalitesini artırmak için de önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Benzer olarak, Shi (2003) de romantik ilişkilerde çatışma çözümleri, ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş; kaçınma ve kaygının ilişki doyumu ve çatışma çözüm davranışlarının yordacısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca çatışma çözüm davranışlarında az da olsa bir cinsiyet etkisine rastlamıştır. İşbirlikçi çatışma çözüm stillerinin evlilik doyumu ile pozitif yönde, rekabetçi çatışma çözüm stillerinin ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Greeff ve De Bruyne, 2000).

Hipotez 2: Çatışma çözüm stilleri ile ilişki doyumu ilişkilidir. Olumlu çatışma çözüme stilleri kullanımı arttıkça ilişki doyumu artar. Olumsuz çatışma çözüme stilleri kullanımı arttıkça ilişki doyumu azalır.

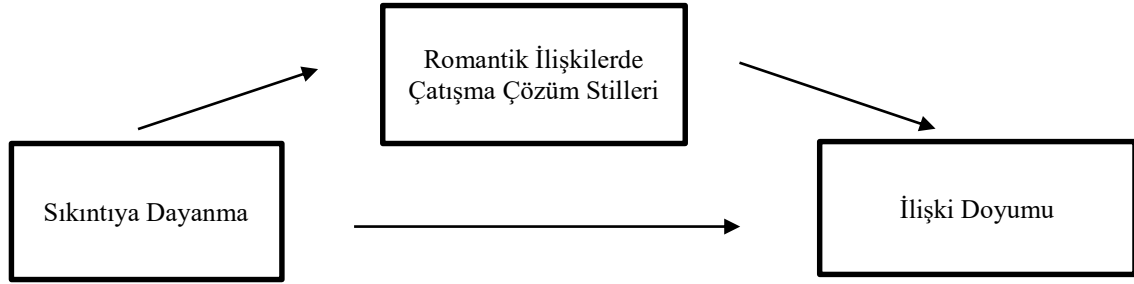
İlgili araştırmalardan da anlaşılabilceği üzere çatışma çözüm stilleri çift ilişkisinde önemli bir yere sahiptir. Bir çalışmada, çiftlerin birbirinin çatışma çözüm stillerini anlamasının ve takdir etmesinin öneminden bahsedilmiştir. Buna göre, her bir stilin kendine has güçleri ve güçlükleri vardır. Çiftler birbirlerinin tercihlerini tolere edebilmelidir. Partnerin stilini anlamak karşındakini daha iyi dinleme, düşüncesini ifade etmeye izin vermeyi gerektirir (Russell-Chapin, Chapin ve Sattler, 2001). Bu çalışmadan yola çıkarak çatışma sırasında duyulan sıkıntıyı tolere edebilmenin partneri daha iyi anlama, dinleme, düşüncesini ifade etme gibi olumlu çatışma çözüm stillerine yol açacağından bahsedilebilir.

Hipotez 3: Sıkıntıya dayanma, romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ile ilişkilidir. Tolerans, regülasyon ve öz yeterlik arttıkça olumlu çatışma çözüm stilleri kullanımı artar. Tolerans, regülasyon ve öz yeterlik azaldıkça olumsuz çatışma çözüm stilleri kullanımı artar.

İlişki doyumu, hayatın farklı alanlarında büyük etkiye sahip olması sebebiyle anlaşılması önemli bir konu olmuştur. Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu daha önce incelenen bir konu olmasına karşın, sıkıntıya dayanma romantik ilişkiler

kapsamında araştırılmamıştır. Şimdiki çalışmada bu kavramları kapsayan bir model oluşturulmuş ve bu modelin sınanması planlanmıştır.

Hipotez 4: Sıkıntıya dayanma ve ilişki doyumu, romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri aracı etkisi ile ilişkilidir. Tolerans, regülasyon ve öz yeterlik arttıkça; romantik ilişkilerde olumlu çatışma çözme stilleri kullanımı sıklıkla ve böylece daha yüksek ilişki doyumu gözlenir. Tolerans, regülasyon ve öz yeterlik azaldıkça; romantik ilişkilerde olumsuz çatışma çözme stilleri kullanımı sıklıkla ve böylece daha düşük ilişki doyumu gözlenir.



Şekil 1. Araştırmaya konu edilen model.

Bu çalışmada, öncelikli olarak romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri aracılığıyla sıkıntıya dayanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin modeli değerlendirilecek; bunun yanı sıra diğer değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen diğer üç hipotez de sınanacak ve sonuçlarına yer verilecektir.

## Yöntem

Yöntem bölümünde örnekleme, veri toplama araçlarına, uygulamaya ve verilerin analizine yer verilecektir.

## Örnekleme

Araştırma 156'sı kadın, 41'i erkek 197 kişiden oluşmaktadır. Ulaşılabilirlik örneklemin seçilmesindeki temel kriterdir. Katılımcıların yaşları 19'la 38 arasında değişirken, %91', 30 ve 30'dan küçük kişilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %69,5'u sevgiliyen; %30,5', sözlü, nişanlı ya da evlidir. Örneklemin demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

*Örneklemin Demografik Özellikleri:*

	Ortalama	Standart Sapma			
Yaş	28.82	4.71			
İlişki süresi	31.90	15.00			
Cinsiyet	Kadın	Erkek			
	156	41			
Eğitim	Lisans üstü	Lisans	Ön Lisans	Lise	İlkokul
	41	87	8	60	1
Gelir Düzeyi	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	
	17	96	79	5	
Medeni Durum	Sevgili	Sözlü, Nişanlı, Evli			
	137	60			

Ortalama ilişki süresinin aralığı 1 ay ile 216 ay arasında değişmektedir. Katılımcıların %80,2'sinin 52 ay ve daha kısa süreli ilişkisi vardır. Gelir durumu ile ilgili soruya katılımcıların %42,6'sı kötü ya da orta derken; %57,4'ü iyi ya da çok iyi diye cevaplamıştır. Katılımcıların çoğu lisans mezunudur (%44,2). Herhangi bir soruyu boş bırakan olmamıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışma kapsamında demografik veri formu, sıkıntıya dayanma ölçeği, çatışma çözüm stilleri ölçeği ve ilişki doyumu ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

#### **Demografik veri formu.**

Demografik veri formunda katılımcıların betimsel bilgilerini edinebilmek amacıyla yaş, cinsiyet, ilişki durumu, ilişki süresi, eğitim durumu ve aylık gelir düzeyi sorulmuştur. Bu soruların yanıtlarıyla ilgili bilgilere örnekleme ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir.

#### **Sıkıntıya dayanma ölçeği (SDÖ).**

Sargın ve ark. (2012), Simons ve Hager (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmışlardır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ), 5'li Likert ile ölçülen 15 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Toplamda üç alt ölçeği vardır; tolerans (1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 15. maddeler), regülasyon (8, 13 ve 14. maddeler) ve öz yeterlik (6, 7 ve 9. maddeler).

SDÖ için toplam güvenilirlik değeri 0,89 olarak bulunmuştur. Ayrıca tolerans ( $\alpha = .90$ ), regülasyon ( $\alpha = .80$ ) ve öz yeterlik ( $\alpha = .64$ ) alt ölçekleri için de yüksek güvenilirlik değerleri gözlemlenmiştir. Bu çalışmada da hem ölçeğin toplamı ( $\alpha = .89$ ) için hem de alt ölçekleri olan tolerans ( $\alpha = .89$ ), regülasyon ( $\alpha = .76$ ) ve öz yeterlik ( $\alpha = .70$ ) için yüksek güvenilirlik bulunmuştur.

### **Çatışma çözüm stilleri ölçeği (ÇÇSÖ).**

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ), Özen (2006) tarafından romantik ilişkideki partnerlerin çatışma çözüm stillerini ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Araştırmacı ilk önce literatüre dayanarak 5 uzmanın da yardımıyla 87 madde havuzu oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda ÇÇSÖ 5'li Likert ile ölçülen 25 madde, 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler olumlu çatışma çözüm stili, olumsuz çatışma çözüm stili, boyun eğme ve geri çekilmedir.

ÇÇSÖ için toplam puan yoktur. Ölçeğin 5, 9, 11, 13, 22 ve 24. maddeleri olumlu çatışma çözüm stillerini; 1, 6, 8, 12, 14, 16 ve 25. maddeleri olumsuz çatışma çözme stillerini; 2, 4, 7, 17, 19 ve 20. maddeleri boyun eğmeyi; 3, 10, 15, 18, 21 ve 23. maddeleri ise geri çekilmeyi belirlemektedir. Her alt boyuttan alınan yüksek puan o çözüm stilinin kişi tarafından sıkça kullanıldığını gösterirken, düşük puan almak nadir kullanımı işaret etmektedir.

ÇÇSÖ'nün güvenilirliği için alt boyutların Cronbach Alfa'ları incelendiğinde olumlu çatışma çözme stilleri ( $\alpha = .80$ ), olumsuz çatışma çözme stilleri ( $\alpha = .82$ ), geri çekilme ( $\alpha = .74$ ) ve boyun eğme ( $\alpha = .73$ ) alt boyutları için yüksek güvenilirlik gözlemlenmiştir.

Bu çalışma için Cronbach Alfa'lar incelendiğinde ise olumlu çatışma çözme stilleri ( $\alpha = .74$ ), olumsuz çatışma çözme stilleri ( $\alpha = .83$ ), geri çekilme ( $\alpha = .78$ ) ve boyun eğme ( $\alpha = .78$ ) alt boyutları için yüksek güvenilirlik gözlemlenmiştir.

### **İlişki doyumu ölçeği (İDÖ).**

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) Hendrick (1988) tarafından oluşturulan 7 sorulu 7'li Likert'li bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeği Türkçe'ye kazandıran Curun (2001), ölçeğin yüksek iç tutarlılıkta olduğunu bildirmiştir ( $\alpha = .86$ ). 4 ve 7. maddeler ters kodlanırken; yüksek puan yüksek ilişki doyumunu göstermektedir. Bu çalışmada da ölçeğin yüksek iç tutarlılıkta ( $\alpha = .91$ ) olduğu gözlemlenmiştir.



## Uygulama

Demografik veri formu ve diğer tüm veri toplama araçları bir online anket aracı olan Google Formlara yüklenmiştir. Demografik veri formunda katılımın gönüllü olduğu, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, istenildiği takdirde araştırmanın bırakılabileceği belirtilmiş ve istenildiğinde ulaşılabilmesi amacıyla araştırmacının iletişim adresleri verilmiştir. Tüm ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Ölçeğin linki katılımcılarla mail aracılığı ile paylaşılmıştır.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.00 Programı kullanılmıştır. Öncelikle ölçeklerin Cronbach  $\alpha$  değerleri incelenerek İç Tutarlılık analizleri yapılmıştır. Hipotez testleri için Hiyerarşik Regresyon Analizi (enter metodu); değişkenler arasında hipotezlerde belirtilen aracı rolü test etmek için ise Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği yöntem kullanılmış ve SOBEL testleri yapılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak belirlenmiştir.

## Bulgular

Çalışmanın ilk hipotezini test etmek amacıyla sıkıntıya dayanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişki doyumu ve sıkıntıya dayanmanın üç alt boyutu (tolerans, regülasyon, öz yeterlik) Regresyon Analizi Enter metoduyla analiz edilmiştir. Buna göre sadece öz yeterliğin ( $R = .17$ ,  $R^2 = .02$ ,  $F_{6,276} = 373.760$ ,  $p < .01$ ) ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Tolerans ve regülasyon ise anlamlı çıkmadığı için ( $p > .05$ ) modelden çıkarılmıştır.

Diğer hipotez olan çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için de ilişki doyumu ve çatışma çözüm stillerinin dört alt boyutu (olumlu çatışma çözüm stilleri, olumsuz çatışma çözüm stilleri, boyun eğme, geri çekilme) arasındaki ilişki Regresyon Analizi Enter methoduyla analiz edilmiştir. Analiz sonucunda olumlu çatışma çözüm stilleri ( $R = .29$ ,  $R^2 = .08$ ,  $F_{18,543} = 1040.912$ ,  $p < .01$ ) ve olumsuz çatışma çözüm stillerinin ( $R = .34$ ,  $R^2 = .11$ ,  $F_{12,645} = 1382.399$ ,  $p < .01$ ) ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Boyun eğme ve geri çekilme ise anlamlı çıkmadığı için ( $p > .05$ ) modelden çıkarılmıştır.

Regresyon analizleri sonucunda anlamlı çıkan alt boyutlar ele alınarak iki farklı model test edilmiştir. Birinci modelde öz yeterlik ve ilişki doyumu arasında olumlu çatışma çözüm stillerinin aracı etkisine bakılmış; ikinci modelde ise öz yeterlik ve ilişki doyumu arasında olumsuz çatışma çözüm stillerinin aracı etkisi incelenmiştir.

Modeller test edilirken Baron ve Kenny'nin (1986) önerdikleri yöntem kullanılmış ve SOBEL testleri yapılmıştır. Baron ve Kenny, aracılık ilişkisi için 3 şart öne sürmüşlerdir. Buna göre ilk şart olarak bağımsız değişken bağımlı değişkeni etkilemesidir. Diğer şart, aracı değişkenin bağımlı değişkeni etkilemesidir. En son şart olarak ise aracı değişken ve diğer değişkenlere aynı anda regresyon analizi yapıldığında bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin ortadan kalkması veya azalması gerektiğini söylerler. Regresyon analizi sonucunda bağımlı değişken etkisi kalkıyor ise bu aracı değişkenin tam aracı; etkisi azalıyor ise bu aracı değişkenin kısmi aracı olduğunu gösterir.

#### Model 1: Öz Yeterlik ve İlişki Doyumunun Olumlu Çatışma Çözüm Stilleri Aracılığıyla İlişkisi

Model testinde ilk adım olarak öz yeterlik ve olumlu çatışma çözüm stilleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun sonucunda öz yeterliğin olumlu çatışma stillerinin varyansının %6'sını açıkladığı görülmüştür ( $R = .25$ ,  $R^2 = .06$ ,  $F_{1,563} = 13.248$ ,  $p < .00$ ). Öz yeterlik ( $\beta = .25$ ,  $p < .00$ ) olumlu çatışma çözüm stilleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir (Tablo 2).

Tablo 2

#### Öz Yeterliğin Olumlu Çatışma Çözüm Stilleri Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Olumlu ÇÇS		
Bağımsız Değişken	Öz Yeterlik		
Düzeltilmiş $R^2 = .06$ , $F = 13.248$ , $p < .000$			
Denklemdaki Değişkenler	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Öz Yeterlik	.252	3.640	.000

Öz yeterlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun sonucunda öz yeterliğin ilişki doyumu varyansının %3'ünü açıkladığı görülmüştür ( $R = .17$ ,  $R^2 = .03$ ,  $F_{2,261} = 6.276$ ,  $p < .05$ ). Öz yeterlik ( $\beta = .17$ ,  $p < .05$ ) ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir (Tablo 3).

Tablo 3

#### Öz Yeterliğin İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	İlişki Doyumu		
Bağımsız Değişken	Öz Yeterlik		
Düzeltilmiş $R^2 = .03$ , $F = 6.276$ , $p < .013$			
Denklemdaki Değişkenler	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Öz Yeterlik	.177	2.505	.013

Olumlu çatışma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun sonucunda olumlu çatışma stillerinin ilişki doyumu varyansının %8'ini açıkladığı görülmüştür ( $R = .29$ ,  $R^2 = .87$ ,  $F_{2,586} = 18.543$ ,  $p < .00$ ). Olumlu çatışma çözüm stilleri ( $\beta = .29$ ,  $p < .00$ ) ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir (Tablo 4).

Tablo 4

*Olumlu Çatışma Çözüm Stillerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi*

Bağımlı Değişken	İlişki Doyumu		
Bağımsız Değişken	Olumlu ÇÇS		
Düzeltilmiş $R^2 = .87$ , $F = 18.543$ , $p < .000$			
Denklemdaki Değişkenler	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Olumlu ÇÇS	.295	4.406	.000

Öz yeterlik ve ilişki doyumunun olumlu çatışma çözüm stilleri aracılığıyla ilişkisine bakılmıştır. Bunun sonucunda öz yeterlik ve olumlu çatışma stillerinin ilişki doyumu varyansının %10'unu açıkladığı görülmüştür ( $R = .31$ ,  $R^2 = .10$ ,  $F_{3,000} = 10.539$ ,  $p < .00$ ). İkisi birlikte modele dahil olduğunda olumlu çatışma çözüm stilleri ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahipken ( $\beta = .26$ ,  $p < .00$ ); öz yeterlik anlamlı etkisini kaybetmektedir ( $\beta = .10$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuca göre olumlu çatışma çözüm stillerinin öz yeterlik ve ilişki doyumu ilişkisinde tam aracı etkisi olduğu söylenebilir (Tablo 5).

Tablo 5

*Öz yeterlik ve İlişki Doyumunun Olumlu Çatışma Çözüm Stilleri Aracılığıyla İlişkisi*

Bağımlı Değişken	İlişki Doyumu		
Bağımsız Değişken	Öz Yeterlik, Olumlu ÇÇS		
Düzeltilmiş $R^2 = .10$ , $F = 10.539$ , $p < .000$			
Denklemdaki Değişkenler	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Öz Yeterlik	.109	1.550	.123
Olumlu ÇÇS	.267	3.791	.000

Olumlu çatışma çözüm stillerinin öz yeterlik ve ilişki doyumu ilişkisindeki aracılık etkisi Sobel testi ile doğrulanmıştır ( $Sobel_z = 2.632$ ,  $Std.H. = .07$ ,  $p < .001$ ).

*Model 2: Öz Yeterlik ve İlişki Doyumunun Olumsuz Çatışma Çözüm Stilleri Aracılığıyla İlişkisi*

Model testinde ilk adım olarak öz yeterlik ve olumsuz çatışma çözüm stilleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun sonucunda öz yeterliğin olumsuz çatışma stillerinin varyansının %7'sini açıkladığı görülmüştür ( $R = .27$ ,  $R^2 = .07$ ,  $F_{2,093} = 15.638$ ,  $p < .00$ ). Öz yeterlik ( $\beta = .27$ ,  $p < .00$ ) olumlu çatışma çözüm stilleri üzerinde ters yönde anlamlı bir etkiye sahiptir (Tablo 6).

Tablo 6

*Öz Yeterliğin Olumsuz Çatışma Çözüm Stilleri Üzerindeki Etkisi*

Bağımlı Değişken	Olumsuz ÇÇS		
Bağımsız Değişken	Öz Yeterlik		
Düzeltilmiş $R^2 = .07$ , $F = 15.638$ , $p < .000$			
Denklemdaki Değişkenler	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Öz Yeterlik	-.272	-3.555	.000

Olumsuz çatışma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun sonucunda olumsuz çatışma stillerinin ilişki doyumu varyansının %6'sini açıkladığı görülmüştür ( $R = .25$ ,  $R^2 = .06$ ,  $F_{21,406} = 13.251$ ,  $p < .00$ ). Olumlu çatışma çözüm stilleri ( $\beta = -.25$ ,  $p < .00$ ) ilişki doyumu üzerinde ters yönde anlamlı bir etkiye sahiptir (Tablo 7).

Tablo 7

*Olumsuz Çatışma Çözüm Stillerinin İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi*

Bağımlı Değişken	İlişki Doyumu		
Bağımsız Değişken	Olumsuz ÇÇS		
Düzeltilmiş $R^2 = .06$ , $F = 13.251$ , $p < .000$			
Denklemdaki Değişkenler	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Olumsuz ÇÇS	-.252	-3.640	.000

Öz yeterlik ve ilişki doyumunun olumsuz çatışma çözüm stilleri aracılığıyla ilişkisine bakılmıştır. Bunun sonucunda öz yeterlik ve olumsuz çatışma stillerinin ilişki doyumu varyansının %8'ini açıkladığı görülmüştür ( $R = .27$ ,  $R^2 = .08$ ,  $F_{2,951} = 8.000$ ,  $p < .00$ ). İkisi birlikte modele dahil olduğunda olumsuz çatışma çözüm stilleri ilişki doyumu üzerinde ters yönde anlamlı bir etkiye sahipken ( $\beta = -.22$ ,  $p < .00$ ); öz yeterlik anlamlı etkisini kaybetmektedir ( $\beta = .11$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuca göre olumsuz çatışma çözüm stillerinin öz yeterlik ve ilişki doyumu ilişkisinde tam aracı etkisi olduğu söylenebilir (Tablo 8).

Tablo 8

*Öz yeterlik ve İlişki Doyumunun Olumsuz Çatışma Çözüm Stilleri Aracılığıyla İlişkisi*

Bağımlı Değişken	İlişki Doyumu		
Bağımsız Değişken	Öz Yeterlik, Olumsuz ÇÇS		
Düzeltilmiş $R^2 = .08$ , $F = 8.000$ , $p < .000$			
Denklemdaki Değişkenler	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Öz Yeterlik	.116	1.624	.106
Olumsuz ÇÇS	-.221	-3.075	.000

Olumsuz çatışma çözüm stillerinin öz yeterlik ve ilişki doyumu ilişkisindeki aracılık etkisi Sobel testi ile doğrulanmıştır (*Sobel*  $z=2.423$ , *Std.H.* = .06,  $p < .05$ ).

### Tartışma

Araştırmanın bulguları incelendiğinde önerilen hipotezlerin büyük çoğunluğunu doğrulandığı görülebilir. İlk olarak sıkıntıya dayanma ile ilişki doyumu arasında bir ilişki bulunmuştur. Ancak öz yeterlik alt boyutu için bu ilişki geçerli; tolerans ve regülasyon alt boyutları için anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Öz yeterlik genelde iş doyumu ile araştırılan bir konu olmuştur. Buna göre öz yeterlik algısı yüksek olan kişilerin daha yüksek iş doyumuna sahip olduğu bulunmuştur (Buluç ve Demir, 2015; Gençtürk ve Memiş, 2010; Telef, 2011). Ayrıca öz yeterliğin yaşam doyumu ile de ilişkili olduğu gözlenmiştir (Akgündüz, 2013; Çivitçi, 2012). Mellor ve ark. (2008) ise çalışmalarında ilişki doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi net bir şekilde göstermişlerdir. Bu bağlamda öz yeterliğin iş doyumu, dolayısıyla da ilişki doyumuyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu çalışmada da bunu destekleyen bir sonuç bulunmuştur, öz yeterlik ilişki doyumu ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Kendini sıkıntıya dayanma konusunda kendi baş etmesini daha yeterli bulan kişilerin ilişki doyumu daha yüksektir. Bu kişiler ilişkisinde bir problem olduğunda karşılaştığı sıkıntılarla daha iyi baş ediyor, bu sebeple ilişki doyumları daha yüksek seviyelerde oluyor olabilir.

Çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise iki değişken arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Bu ilişki dört alt boyuttan ikisi için geçerlidir; olumlu çatışma çözüm stilleri ve olumsuz çatışma çözüm stilleri. Diğer yandan geri çekilme ve boyun eğme alt boyutları için bu anlamlı ilişki geçerli değildir. Çatışma çözüm stillerinin ilişki doyumunu desteklediğini gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Greeff ve De Bruyne, 2000; Kurdek, 1995; Scheeren, Vieira, Goulart ve Wagner, 2014; Shi, 2003).

Schneewind ve Gerhard (2002) evli çiftlerle 5 yıl süren bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada ilişki karakteri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi çatışma çözüm stilleri aracılığıyla incelemişlerdir. Çatışma çözüm stillerinde ise olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stillerini ele almışlardır. Bu çalışmada olumlu çatışma çözüm stillerinin pozitif, olumsuz çatışma çözüm stillerinin ise negatif yönde ilgili olduğu görülmüştür. Bu bulgu da bu araştırmanın hipotezini doğrular niteliktedir.

Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu (2016) romantik ilişkilerde olumlu çatışma çözüm stilleri kullanan kişilerin ilişkide bir problem ile karşılaşınca bu probleme yapıcı davranışlarla karşılık verdiğini söyler. Diğer yandan, romantik ilişkide olumsuz çatışma çözüm stillerini kullanan kişiler ise probleme fiziksel ve sözel yıkıcı davranışlarla karşılık verirler. Bu bağlamda, probleme yapıcı yaklaşan kişilerin ilişki doyumu daha yüksek bulunurken; probleme yıkıcı yaklaşan kişilerin ilişki doyumlarının daha düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. Yapıcı olan kişiler problemleri hakkında partnerleriyle konuşuyor, ortak yollar buluyor, bunları uyguluyor ve sorunlarını pozitif bir yönde çözümlüyor; bu da ilişki doyumunda artışa sebep oluyor olabilir. Tersine, yıkıcı yaklaşan kişilerde ise problem giderek büyüyor, sorunlar artıyor bu da ilişki doyumunda düşüşe sebep oluyor olabilir.

Araştırmanın modeli olarak, öz yeterlik -olumlu çatışma çözüm stilleri- ilişki doyumu ve öz yeterlik -olumsuz çatışma çözüm stilleri- ilişki doyumu ilişkileri analizlerle sınanmıştır. Buna göre olumlu çatışma çözüm stilleri ve olumsuz çatışma çözüm stillerinin öz yeterlik-ilişki doyumu arasındaki ilişkide tam aracı rolleri olduğu bulunmuştur. Öz yeterlik ve ilişki doyumunun anlamlı bir ilişkisi var iken, olumlu veya olumsuz çatışma çözüm stilleri aracı değişken olduğunda öz yeterlik ve ilişki doyumunun arasındaki ilişki ortadan kalkmaktadır.

Olumlu çatışma çözüm stilleri üzerinden değerlendirilecek olunursa, tek başına kişinin sıkıntıları karşısında baş etmesine duyduğu yeterlik ve ilişki doyumu göz önüne alındığında kişinin hissettiği öz yeterlik anlamlı derecede etkili. Kendini sıkıntıyla baş etme konusunda daha yeterli hisseden kişiler romantik ilişkisinde daha yüksek doyum yaşıyor denilebilir. Yeterli hissetme beraberinde sorunlarla iyi baş etmeyi getiriyor bu da yüksek ilişki doyumuna yol açıyor olabilir. Ancak, olumlu çatışma stilleri aracı olarak ilişkide değerlendirildiğinde öz yeterliğin önemi kayboluyor. Diğer bir deyişle, kişi sıkıntıyla baş etme konusunda kendini yeterli görüyor olsun ya da olmasın, eğer olumlu çatışma çözüm stillerine sahip ise daha romantik ilişkisinde daha yüksek ilişki doyumuna sahip oluyor.

Olumsuz çatışma çözüm stilleri açısından bakıldığında da benzer bir tablo ile karşılaşılıyor. Sadece kişinin sıkıntılarıyla baş etmesiyle ilgili duyduğu öz yeterlik ve ilişki

doyumu değerlendirildiğinde öz yeterlik ilişki doyumuyla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye olumsuz çatışma çözüm stilleri dahil olduğunda ise kişinin sıkıntıyla baş etmesine karşı duyduğu öz yeterlik olsun ya da olmasın, kişi romantik ilişkisinde daha düşük düzeyde ilişki doyumu deneyimlediği gözlenmiştir.

Olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stillerinin dahil edildiği modeller genel olarak değerlendirildiğinde çatışma çözüm stillerinin ilişki doyumu üzerindeki majör etkisi görülebilir. Kişinin sıkıntıyla baş edebilmesine karşı duyduğu güvenden bağımsız olarak, çatışma çözüm stillerinin şekli ilişki doyumunun nasıl olacağını şekillendirdiği görülmüştür. Probleme karşı yapıcı ya da yıkıcı davranmak, problemle baş edebileceğine dair duyulan inancın çok önüne geçiyor olabilir. Örneğin, kişi problemle baş edeceğine inansa bile probleme karşı yıkıcı davranınca problemini çözemiyor; bu da düşük düzey ilişki doyumuna sebep oluyor olabilir. Ya da tam tersi olarak, kişi problemle baş edeceğine inanmasa bile probleme karşı yapıcı davranınca problemi hakkında partneriyle konuşabiliyor, çözüm bulabiliyor; bu da yüksek ilişki doyumuna sebep oluyor olabilir.

Çalışmanın öne sürdüğü model, romantik ilişkilerde olumlu çatışma çözebilme kapasitesinin geliştirilebilmesinin öneminin altını bir kere daha çizmiştir. Olumlu çatışma çözüme kapasitesini geliştirebilen partnerler problemlerine karşı yapıcı olabileceklerdir. Bu yapıcılık, romantik ilişkilerine olumlu yansıtacak ve ilişki doyumları yükselecektir Diğer yandan, olumlu çatışma çözüme kapasitesini geliştiremeyen kişiler problemlerine karşı yıkıcı olacaklar. Bu yıkıcılık, romantik ilişkilerine olumsuz yansıtacak ve ilişki doyumları düşecektir.

Bu bağlamda, kişilerin romantik ilişkilerinde olumsuz çatışma çözüme stillerini tanımlamak, onları partnerlere tanıtmak, ilişkiye ne gibi zararları olabileceğini göstermek ve olumsuz olan çatışma çözüme stillerini olumlu olanlarla değiştirmeye çalışmanın oldukça önemli olduğundan söz edilebilir. Partnerler yıkıcı davranışlarını yapıcı olanlarla değiştirebildikçe ilişkilerinde hissettikleri doyumun da artması beklenmektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. İlk olarak katılımcı sayısının görece az olması bir sınırlılık olarak sayılabilir. Ayrıca araştırmaya katılan 197 kişinin 41'i erkek 156'sı kadındır. Kadın ve erkek sayısındaki dengesizlik de bir sınırlılıktır. Diğer yandan katılımcılar rastlantısal değil, ulaşılabilirliğe göre araştırmaya dahil olmuşlardır. Bu da araştırmanın yöntemi açısından bir kısıtlılık olarak değerlendirilebilir. Ayrıca tüm veriler çevrimiçi toplanmıştır. Katılımcıların nerede, ne zaman, ne şekilde doldurulduğunun kontrol edilememesi gibi çevrimiçi veri toplama sınırlılıkları bu araştırma için de geçerlidir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları olmasına rağmen literatüre katkıları olmuştur. İlişki doyumu literatürde sıkça araştırılan bir konu olmasına rağmen; sıkıntıya dayanma ve çatışma çözüm stilleri daha yeni araştırılmaya başlanan konulardır. Doğru tartışabilme, tartışmayı çözüme kavuşturabilme, tartışabilme kapasitesi kişilerin romantik ilişkilerinde önemli noktalar. Tek başına çatışma çözüm stillerinin değil de, çatışma çözüm stilleri ile birlikte ilişki doyumu ile ilişkisi olması da çatışma çözüm stillerinin ne kadar dikkat edilmesi ve değerlendirilmesi gereken bir nokta olduğunu tekrar göstermiştir. Bu araştırmanın bulguları bu açılardan özellikle çift terapistleri için yol gösterici olacaktır.



### Kaynakça

- Abrantes, A.M., Strong, D.R., Lejuez, C.W., Kaher, C., Carpenter, L.L., Price, L.H. ve Richard A.B. (2008). The role of negative affect in risk for early lapse among low distress tolerance smokers. *Addictive Behaviors*, 33(11), 1394-1401.
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 180- 204.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E., ve Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 718–726.
- Baron, R.M., ve Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R., ve Zvolensky, M. J. (2005). Distress tolerance and early smoking lapse (theory and clinical implications). *Clinical Psychology Review*, (25), 713–733.
- Buluç, B. ve Demir, S. (2015). İlk ve ortaokul öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ile iş doyumları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 289-308.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., ve Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371–394.
- Cook, J. W., McFall, M. M., Calhoun, P. S., ve Beckham, J. C. (2007). Posttraumatic stress disorder and smoking relapse: A theoretical model. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 989–998.
- Curun, F. (2001) *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction / Cinsiyetçilik, cinsiyet rolü yöneliminin ilişki doyumu üzerine etkileri.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çivitçi, D. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336

- Gençtürk, A. ve Memiş, A. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ve iş doyumlarının demografik faktörler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 9(3), 1037-1054.
- Greeff, A. P. ve De Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Keizer, R. (2014). Relationship satisfaction. A.C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* içinde (s. 5438-5443). Dordrecht: Springer,
- Kumar, H., Shaheen, A., Rasool, I., ve Shafi, M. (2016). Psychological distress and life satisfaction among university students. *Journal Of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(3), 00283.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 705-722.
- Kurdek, L. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal Of Marriage And The Family*, 57(1), 153-164.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Markey, C., Markey, P., ve Gray, H. (2007). Romantic relationships and health: An examination of individuals' perceptions of their romantic partners' influences on their health. *Sex Roles*, 57, 435-445.
- Markman, H. J. (1991). Backwards into the future of couples therapy and couples therapy research: A comment on Jacobson. *Journal of Family Psychology*, 4(4), 416-425.
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R., ve Raanaas, R. (2013). The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: A population-based study. *Quality Of Life Research*, 23(2), 601-611.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., ve Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality And Individual Differences*, 45(3), 213-218.

- Özdel, K. ve Ekinci, S. (2014). Distress tolerance in substance dependent patients. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 960-965.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özen, A., Salman-Engin, S. ve Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Nesne*, 4(7), 1-19.
- Rahim, M. A. (1983). Measurement of organizational conflict. *Journal of General Psychology*, 109, 189-199.
- Russell-Chapin, L., Chapin, T., ve Sattler, L. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264.
- Sadıkaj, G., Moslowitz, D. S., ve Zuroff, D. C. (2015). Felt security in daily interactions as a mediator of the effect of attachment on satisfaction with a romantic partner. *European Journal of Personality*, 29, 187-200.
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y. ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 152-161.
- Saslow, L., Muise, A., Impett, E., ve Dubin, M. (2012). Can you see how happy we are? Facebook images and relationship satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 4(4), 411-418.
- Scheeren, P., Vieira, R., Goulart, V., ve Wagner, A. (2014). Marital quality and attachment: The mediator role of conflict resolution styles. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24(58), 177-186.
- Schmidt, N. B., Richey, J. A., ve Fitzpatrick, K. K. (2006). Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 263-280.
- Schneewind, K., ve Gerhard, A. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first 5 years of marriage. *Family Relations*, 51(1), 63-71.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal Of Family Therapy*, 31(3), 143-157.

- Shrivastava, A., ve Burianova, A. (2014). Attachment styles, physical proximity, and relational satisfaction. *Aviation Psychology and Applied Human Factors*, 4(2), 106-112.
- Simons, J., ve Gaher, R. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation And Emotion*, 29(2), 83-102.
- Telch, M. J., Jacquin, K., Smits, J. A. J., ve Powers, M. B. (2003). Emotional responding to hyperventilation as a predictor of agoraphobia status among individuals suffering from panic disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 161–170.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108.
- Thomas, K. W. (1976). Conflict and conflict management. M. Dunnette (Ed.), *Handbook for industrial and organizational psychology* içinde (s. 889-933). Chicago: Rand McNally.
- Timpano, K. R., Buckner, J. D., Richey, J. A., Murphy, D. L., ve Schmidt, N. B. (2009). Exploration of anxiety sensitivity and distress tolerance as vulnerability factors for hoarding behaviors. *Depression and Anxiety*, 26, 343– 353.
- Whisman, M., ve Uebelacker, L. (2009). Prospective associations between marital discord and depressive symptoms in middle-aged and older adults. *Psychology And Aging*, 24(1), 184-189.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., ve Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.