

Yakın İlişkilerin atışmalı Yönu ve çatışma özme Becerileri

Candan ÖZKAN¹

¹Psikoloji Bilim Uzmanı, Uygulamalı Psikoloji, Üsküdar Üniversitesi

Öz

Yakın ilişkilerin temeli erken dönem nesne ilişkilerine dayalıdır. Anne bebek ilişkisinin sağlıklı olması gelecekte partnerle kurulan ilişkinin sağlıklı olacağının göstergesidir. Bu çalışmada yakın ilişkide bulunan çiftlerin ilişki içinde çıkan çatışma türleri ve sorun çözme becerileri hakkında araştırma yapılmıştır. Yakın ilişkide bulunan çiftlerin özel yaşantılarında ve romantik yaşantılarında çıkan sorunlara karşı çıkan çatışmaların nelerden kaynaklandığını, bu çatışmaların ilişki içine nasıl yansıdığı, ortaya çıkan çatışma türlerinin ilişkiyi nasıl etkilediği ve çiftlerin yakın ilişkilerinde sorun çözme becerilerinin çeşitleri hakkında bir derleme oluşturulmuştur. Literatüre bakıldığında yakın ilişki yaşayan kişiler için yapılan çalışmaların kısıtlı bir şekilde olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri alanyazına bakıldığında daha çok evli çiftler üzerine yapılan araştırmaların olduğu gözlemlenmiştir. Evlilik öncesinde yakın ilişki yaşayan çiftler üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında daha çok John Gottman'ın alışmaları olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yakın ilişki, çatışma türleri, sorun özme becerileri

The Conflict Aspect of Close Relationships and Conflict Resolution Skills

Abstract

The foundation of close relationships is based on early object relations. A healthy mother-baby relationship is an indication that the relationship with the partner will be healthy in the future. In this study, research was conducted on the types of conflicts and problem-solving skills of couples who are in close relationships. A compilation was created about the reasons for the conflicts that arise in the private and romantic lives of couples who are in close relationships, how these conflicts are reflected in the relationship, how the types of conflicts that arise affect the relationship, and the types of problem-solving skills in the couples' close relationships. When the literature is examined, it has been found that the studies conducted for people who have close relationships are limited. One of the limitations of this research is that when the literature is examined, it is observed that there are mostly studies on married couples. Studies on couples who had a close relationship before marriage were found to be limited. Looking at the field article, it has been observed that it is mostly the work of John Gottman.

Keywords: Close relationships, types of conflict, problem solving skills

Yazışma / Correspondence: Candan Özkan, psk.candanozkan@gmail.com

Yayın Geliş Tarihi: 04.04.2023

Yayına Kabul Tarihi: 14.09.2023

Online Yayın Tarihi: 27.12.2023

GİRİŞ

İnsan doğduktan sonra doğduğu çevrenin etkisinde olup; içgüdüsel olarak ilişki kurma eğilimindedir. Bu ilişki çeşitlerine bakıldığında bir tanesi de yakın ilişkilidir. Collin's (2003) göre yakın ilişki yaşayan kişilerin karşılıklı olarak arzulu olması ve çiftlerin birbirini koşulsuz olarak kabul etmesi gerekir. Aydoğdu (2010) romantik yakın ilişkiyi bireylerin birbirlerine beslediği olumlu duygular ve romantik çiftlerin birbirleri üzerindeki hem ekonomik hem de cinsel paylaşımların olduğu ilişki olarak tanımlamaktadır. Çalışma, romantik yakın ilişki yaşayan kişilerin karşılıklı olarak yaşadığı mutsuzluk, krizler, tartışmalar, çatışmalar ve bunlarla nasıl baş ettiği, ilişki içindeki stresi nasıl yönettiği ile ilgilidir. Yakın ilişkide çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerini duygularıyla beslemesi, destek olması, güven vermesi samimi bir çerçevede, açık bir ilişki olarak tanımlanmaktadır. Yakın ilişkiler bir nevi evlilik öncesi olan hazırlık dönemi diye düşünülebilir. Burada bireyin duygusal gelişimini de aynı zamanda etkiler. Yakın ilişkide günlük yaşamda belli başlı sorunlar olabilmektedir. Böyle sorunlarla karşı karşıya kalındığında çiftlerin sorunlarla nasıl baş ettiği ve bu dinamikleri sürdürmesi ve ilişkinin devamlılığını da aynı oranda etkileyebilmektedir. Yakın ilişkiler daha çok Freud'un da tanımladığı gibi genital dönemde başlar ve libidinal dürtü artık genital bölgededir. Ergen partner aramaya başlar. Ergenlik döneminde bireylerin karşı cinse beslediği duygular ilerleyen süreçlerde gelecekteki ilişkilere de yapılan yatırımlardır (Furman ve Safir, 2003). Üniversiteye başlayan bireyler bu süreçte kurdukları yakın ilişkilerin kalitesini ileriki

süreçlerde aynı zamanda partner seçiminin kriterleri için de zemin oluşturur ve evlilik zamanında kişileri etkilendiği bilinmektedir (Furman, 2002).

Yakın ilişkilerde çiftlerin sık sık çatışma yaşamaları ve yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşturulmaması halinde ilişkinin zarar görmesi, etkin bir çatışma çözme sürecini gerektirmektedir. Böyle bir durumda çatışma çözme becerilerinin yüksek olması gerekir. Bu hususlar çalışmanın problem durumunu meydana getirmektedir.

Bireylerin halihazırda var olan ilişkilerinin gidişatı ilerleyen süreçte bireyin de aynı zamanda ruh sağlığını etkiler. Birey; eğer geçmişte mutsuz bir ilişki yaşamışsa ilerleyen senelerde de bu ilişki görüntüsünün oluşmasına zemin oluşturabilir. Fakat kişi iyi bir ilişki yaşamışsa bu da ilişki örüntüsünü daha güvenli ve sağlıklı olduğu için ileriki ilişkisine zemin hazırlar (Kaya, 2018).

Literatür çalışmalarına bakıldığında kişilerin özellikle evlilikteki ilişki doyumu (Gable ve Hadidt, 2005), ilişkide yaşanan problemler (Halmos ve Vaughan, 2009), hakkında çok fazla sayıda araştırma varken evlilik öncesi yaşanan yakın ilişkilerde problemleri çözmeye dair daha az çalışma vardır (Kalkan, 2008). Kişinin ilk yetişkinliğe adım atma öyküsünde daha yakın bir ilişki kurulması kişinin duygusal gelişimini pozitif yönde etkilediği bilinmektedir (Kaya, 2018). Yakın ilişkide her iki tarafında ilişkinin kalitesi, çiftlerin birbirine bağlılık düzeyleri kişilerin iyi oluşları ve yaşamlarından aldıkları doyumla oldukça yakın ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Demir, 2008). Evlilik öncesi yaşanan yakın ilişki sürecinde çiftler özelliklerini ve ilişki üzerinden beklentilerini

anlamlandırmaya çabalarlar (Kalkan, 2008). Partnerlerin yakın ilişki içindeki sorunlarla beraber başa çıkması baş etmesi, kişilerin aynı anda yaşam doyumunun da olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Erdoğan, 2018). Çiftler bazen yaşadıkları stres karşısında mutsuz zamanlar geçirebilirler ya da stresli hayat olayları ile karşı karşıya kalabilirler. Bir takım çalışmalarda şüphe duymak, ilişkinin sona ermesi, maddi talepler, uyum problemleri, geleceğe karşı belirsizlik, dürüstlükten yoksunluk daha çok evlilik öncesi ilişkilerde bulunurken; evliliklerde ise, evle ilgili problemler, bireysel problemler ya da hayal kırıklıkları, akademik sorunlar, geçmiş ilişkilerin ve bağlanmaların tekrar gündeme gelmesi, partner problemleri, aile bireylerinin problemleri, partnere yeterli seviyede gelmeyecek şekilde kıskanılmama ve hayatta yaşanan belli başlı problemlerin partnerine yansıtması gibi stres verici olaylar yaşaması olduğunu gösterir (Snell, Sebbly ve Bouchard, 2002). Böyle durumlarda kişiler hem ilişkileri hem de kendi ruhsal sağlıkları için kendini korumak amacıyla birtakım başa çıkma yöntemleri kullanabilirler (Polina ve Snell, 1999). Lazarus (2006) birtakım başa çıkma yöntemlerinin çok önemli olduğunu belirtmiş ve ilişkilerde daha çok geleceğe yönelik olumlu olarak dönüş yaptığını ifade etmektedir. Literatürde olumlu başa çıkma metotlarının yakın ilişkilerdeki doyumunu pozitif yönde etkilediği ve arttırdığı daha çok kaçınmacı başa çıkma tarzı gibi olumsuz başa çıkma yöntemlerinin ise yakın ilişkinin doyumunun negatif durumlardan etkilendiğini ve doyumunu azalttığını (Guinta ve Kompas, 1993), ortaya koyan birtakım bulgular da mevcuttur. Bu çalışmanın amacı yakın ilişkilerde çatışma çözme becerilerini

incelemektir. Çalışma ile, çiftlerin ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütmesi için dikkat etmesi gereken hususlara dair farkındalık sağlanması hedeflenmektedir. Çalışmanın yakın ilişkilerde etkin çatışma çözme becerilerinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili boşluğu doldurması hedeflenmektedir.

1. Yakın İlişki

Yakın ilişki kurmanın temeli ergenlikte atılır ve ergenlik sürecinin bitmesine yakın basamak olarak gitgide artmaktadır. Çünkü ergenlikte beraber yaşanan geniş çapta arkadaşlık ilişkileri ve duygusal olarak yaşadığı karşı cinsle olan ilişkide yakınlaşmayı sağlamaktadır. Bununla beraber yakın ilişkilerin korunma ve sağlıklı bir paterninde gelişmesi için çocukluk hatta bebeklik döneminde başladığı bilinmektedir (Satici, 2018).

Bu da anneyle bebek arasında kurulan nesne ilişkileri kuramından gelmektedir.



Bebeklikten Sonra Gelişen Olumlu Yakın İlişkilerin Oluşma Evreleri

Şekil 1: Sigelman ve Rider, 2018

Şekil üzerinde yer alan bilgilere göre bebeklik dönemindeki güvenli bağlanma ile başlayan olumlu yakın ilişkiler, çocukluk döneminde iyi akran ilişkilerini içermektedir. Ergenlik döneminde samimi arkadaşlıklar, olumlu yakın ilişkiler kapsamında öne çıkmaktadır. Genç yetişkinlikte ise romantik ilişkiler olumlu yakın ilişkilerin oluşması bakımından etkisini gösteren bir yapıdadır. Yaşam dönemlerine göre olumlu

yakın ilişkilerin ayırt edici yönleri şekil üzerindeki bilgilerde vurgulanmıştır.

2. Yakın İlişkilerdeki Çatışma Türleri ve Sorun Çözme Becerileri

Mayer (2012) problemlerin bir duygu olduğunu; anlaşmazlık, gerçek veya kişinin algıladığı çıkar uyumsuzluğının dış dünya görüşlerindeki tutarsızlığın bir neticesi veya davranışların tümü olarak tanımlamıştır. Sorunlar bireylerin algısına, süreçlerine, duygusal olarak veya eylem olarak ortaya çıkar ve kişi tarafından deneyimlenir. Aslında çatışma tam olarak duygusal bir tepkinin eyleme dönüşmüş halidir. Kişinin duyguları davranışlara dönüşür ve eylem olan çatışma özellikle ötekilerinin gereksinimlerini müdahale potansiyeli yaratır ve bireylerin duyguları çatışma yaratır. Bireylerin açık iletişimde olması gerektiğini ve gereksinimlerini gidermesine yönelik doğrudan açık iletişimde olmaları gerekmektedir. Bu eylem olan, davranışsal çatışma çözüm yöntemidir. Çatışma çözüm yöntemi uzlaşmacı, yapılandırmacı ve arkadaşça bir yaklaşım olarak nitelendirilir (Karcioğlu ve Alioğulları, 2012). Fakat bunun tam zıttı da olabilmektedir; yani yıkıcı ve saldırgan türleri de literatürde görölmektedir. Ortaya çıkan sorunun her zaman düzeyi aynı olmayabilir. Her bir düzeydeki çatışmanın kuvveti ve yapısı ani olabilir ve sık biçimde tekrarlanabilir. Sürekli çatışma yaşayan bireyler gözlemlendiğinde bir tarafın daha çok duygu odaklı sözcükler kullanırken; diğer taraf ise daha çok algı tarafını kullanır ve bu da çatışmayı ortadaki sorunu daha büyük bir hale getirmektedir. Yakın ilişkilerde çatışmaların varlığı olağan bir durum olmakla birlikte ilişkinin niteliğini belirlemede önemli bir göstergedir. Yakın ilişkilerdeki çatışmalar bireyler için fiziksel ve

zihinsel sağlık açasından belirleyici roller üstlenmektedir (Zara ve Yücel, 2017: 76).

Yakın ilişkilerdeki sorun ve sorunları çözme becerisi ise Rusbult, Verette, Whitney Slovik ve Lipkus'a (1991) göre bireylerin günlük yaşamlarında getirmiş olduğu doyumsuzluklar, problemlere veya yakın ilişi kurduğu kişinin daha çok yıkıcı eylemlerine tepki olarak kurduğu yakın ilişkilerine negatif yönde davranışlar sergilemesidir. Yakın ilişkilerdeki sorunları çözme becerisi kişiden kişiye göre değişebileceği gibi hayatın dönemine göre de değişebilmektedir. Örneğin ergenlik döneminde sorunlu ve riskli davranışlar eğilimi yüksektir (Kalkan, 2008).

Bireyin çatışma çözme süreçlerindeki yaklaşımları farklılık gösterebilir. Bu durum çatışma çözme sürecinin geniş kapsamının olmasında etkenler arasındadır. Çatışmaların kaynağında baskınlık çabası, anlaşmazlıklar, tepkiler gibi nedenler yer almaktadır (Can, Topçu ve Topçu, 2022). Çatışmanın nedenleri, çatışma çözümede benimsenecek olan yaklaşımı etkilemesi yönüyle önemlidir.

Rusbult ve Zembrodt (1983) yakın ilişkiler yaşayan kişilerin doyumsuzluğuna yönelik eylemleri incelemek için yaptıkları birçok araştırmanın neticesinde yakın ilişkilerdeki doyumsuzluk için 4 önemli eylem çeşidi olarak tanımlamaktadırlar. Bunlar; çıkış, konuşma, bağlılık ve ihmaldir.

Rusbult ve diğerleri (1991)'ne göre;

Çıkış: Bir yerden ayrılmak, beraber yaşanılan ortamdaki taşınmak, yakın ilişi yaşadığı kişiyi aktif bir şekilde istismar eden davranışlarda bulunmak, ayrılmak, boşanmak, partnerlerine bağırmak ya da onları tehdit etmek gibi eylemlerdir.

Konuşma: Problemleri tartışmak bir arkadaş veya bir psikoterapistten destek almak, terapistten destek alma girişiminde bulunmak, çözüm önerileri getirmek, bireyin kendisini değiştirmesi veya partnerini değişime itmesi gibi eylemlere verilen tepkidir.

Bağlılık: Bir şeylerin daha iyiye gitmesini beklemek, ümit etmek, partnerinin eleştirisi karşısında onu desteklemek veya koşulların daha iyi olması için dua etmek gibi davranışları barındırır.

İhmal: Yakın ilişki yaşayan kişilerin karşılıklı olarak birbirlerini reddetmişse onunla daha az vakit geçirmesi, problemlerini konuşmaktan kaçınması, partnerler birbirlerini kötü davranması veya kötü davranma karşısında yer alması yanında olmaması esas problemden daha bağımsız olan şeyler için partnerini yargılamak veya bir şeylerin dağılmasına müsaade etme gibi davranışları barındırır.

Yakın ilişkilerde çatışma çözme becerileri, bireyin empati yapma becerisine göre şekillenmektedir. Empati yapma yeteneği arttıkça çatışmanın daha etkin şekilde çözülmesi beklenmektedir. Yakın ilişkilerde etkin çatışma çözme becerileri aynı zamanda mental iyi oluş düzeyinin artmasını beraberinde getirmektedir (Kaya, 2018).

Bireyin yakın ilişkilerde duygularının etkisi altında kalarak normalin dışında tutum ve davranışlar sergilemesi söz konusu olabilir. Bu durum çatışma çözme süreçlerine de yansımaktadır. Çiftler yakın ilişkilerde çatışma çözme süreçlerinde olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme şeklinde dört farklı çözüm seçeneği arasından tercih yapabilir (Özen ve diğerleri, 2016). Yakın ilişkilerde çatışma çözme becerilerinin çok boyutlu olarak ele alınması, bu durumla ilişkili görünmektedir.

Rusbult ve diğerleri (1991) bu 4 eylem türünün 2 düzey üzerinden farklılaştığını söylemektedirler. Bu alt boyutlar yapıcılık/yıkıcılık ve aktiflik-pasiflik olarak ele almışlardır. Bu tanımlanan 4 eylem türü iki alt boyuta göre incelendiği zaman yakın ilişkilerdeki doyumsuzluk karşısında ortaya çıkan eylemler; aktif- yıkıcı eylem, konuşma tepkisi ise; aktif -yapıcı eylem, bağlılık eylemi pasif -yapıcı eylem ve ihmal tepkisi ise pasif- yıkıcı eylem olarak belirtilmektedir.

Yapıcılık/Yıkıcılık: Konuşma ve bağlılık eylemlerinin yapıcı eylemler olduğunu ve yakın ilişkiyi daha canlandırmak ve sürdürmeye yönelik olduğunu belirtmişlerdir. Çıkış ve ihmal eylemlerinin ise daha ilişki üzerine yıkıcı eylemler olduğunu ifade etmişlerdir. Yapıcı veya yıkıcı etki bu tepkinin kişi üzerinde değil daha çok ilişki üzerinde etkisini olduğunu söylemişlerdir. Örneğin çıkış tepkisi yakın ilişki yaşayan partnerlerden bir tarafın kişisel bakış açısına göre daha yapıcı bir yol olduğu izlenimini verip kabul ederken aynı zamanda ilişkinin geleceği için daha yıkıcı bir eylem olduğu olarak bilinmektedir.

Aktiflik/Pasiflik: Çıkış ve konuşma eylemlerinin daha aktif eylemler olduğu ve daha çok soruna yönelik bir şeyler yapılması sağladığı yukarıda belirtilmiştir. Bağlılık ve ihmal eylemlerinin ise daha pasif bir konuda olan eylemler olduğu ifade edilmiştir. Bu sınıflandırmaya bakıldığında aktif veya pasif eylemler ve tutumlar sergilendiğinde doğrudan kişinin kendi niteliğinin etkisini değil; daha çok problem odaklı tepkinin olduğu belirtilmektedir. Örneğin; çıkış tepkisinin yalnızca ayrılmak değil bireyin partnerinin uzaklaştırması veya ilişkiyi bitirmesine yönelik tehdit edici cümleler kurup davranışlar sergilemesi de yıkıcı

olmasının yanında aktif bir tepki olarak bilinmektedir.

Gottman ve Driver (2005) ilişkilerde olan çatışmanın konuşulmaması ve etkileşim olmamasının neticesinde ortaya çıktığını söylemiştir. Gottman (1994-1999) yapmış olduğu birçok araştırmadan yola çıkmış ve yakın ilişkide olan çiftlerin çatışma türleri kavramını ortaya koymuştur. Evlilikte çatışmanın yaygınlık oranını evlilikteki mutluluk ve mutsuzluk düzeylerinin fark edilebilen bir faktör olduğunu belirtilmiştir. "Mahşerin Dört Atlısı" olarak tanımladığı ilişki içerisindeki olumsuz etkileşimler ve bunların sonucunda da yıkıcı eylemlere yol açmakta olan kavramlar geliştirmiştir bunlar savunmacılık, aşağılamak, eleştirelilik ve duvar örmektir.

Evlilikte çatışmalar, ilişkinin kalitesinin belirleyicisi konumundadır. Çiftlerin birbirlerine karşı olan tutum ve davranışları, bağlılık seviyeleri gibi hususlar çatışmalar ve çatışma çözme becerileri ile ilişkilidir. Evliliğin çatışma çözme becerisi aynı zamanda yaşam doğumunu doğrudan etkilemektedir (Kaya, 2020).

Mahşerin dört atlısı, çift terapisinin önemli kavramlarından birisidir. Savunmacılık, aşağılamak, eleştirelilik, duvar örmek mahşerin dört atlısını oluşturmaktadır (Anlatan, 2021). Mahşerin dört atlısının içeriği aşağıdaki gibi açıklanmaktadır (Gottman, 1999);

1-Savunmacılık: Bireyin kendisine algıladığı karşı taraftan gelen saldırıdan koruma eylemleridir. Savunmacılık çoğu kez probleme yönelik sorumluluğu da bir çeşit inkâr etmeyi içerir ve bu da birlikteliklerin çatışmasını arttırabilir. Çünkü birey bu gibi durumlarda karşı tarafın suçlu olduğunu savunur.

2-Aşağılamak: Bireyin kendisini, yakın ilişkide olduğu partnerinden daha üst düzeyde görmesi ve sözel olmayan eylemler, sözler ve ifadeler olarak tanımlanmaktadır

3-Eleştirelilik: Bireyin partnerinin uzun bir süredir olan olumsuz tarafının veya partnerinin özelliğinin bütünüyle yanlış olduğunu söylemesi ve olumsuz bir biçimde bunu kullanmasıdır. Bu da partneri için savunmacılığı ortaya çıkarmaktadır. "Her zaman sen böyleydin" veya "Sen asla böyle değilsin" biçiminde başlayan ifadeler şikâyet olarak kabul edilmektedir. Bu da eleştiriselliğe diye denk düşmektedir.

4-Duvar Örmek: Artık etkileşimden uzak olduğu zaman bu durum ortaya çıkar bir dinleyicinin yaptığı şeyler göz teması, jest mimiklerini kullanmak duygu ifadelerini yüzünde göstermek kafa sallamak veya onaylayıcı ifadeler kullanmak gibi sözel ya da sözel olmayan hiçbir davranışı sergilememektir. Duvar ören partnerler genel olarak ötekine kısa bakışlar atar ve ötekinden daha uzağa veya daha aşağıya bakar. Bir nevi göz teması kurmaz ya da ötekine karşı başını hiç çevirmez bu şekilde uzak davranışlar göstermektedir.

Yapılan son çalışmaların sonucuna bakıldığında yakın ilişki yaşayan partnerlerin ilişki içinde çatışma ile nasıl başa çıktıkları konusunda 1- Düzenli çiftler ve 2- Düzenli olmayan çiftler olarak ikiye bölünmüştür (Gottman, 1994; Holman ve Jarvis, 2003). Gottman (1994) bu iki türdeki yakın ilişki yaşayan partnerler için birbirlerinden ayırırırken olumludan olumsuza etkileşimsel bir biçimde süreçlerini değerlendirdiğinde 1/5 oranının kullanabileceği konusunda ifadesi vardır ve düzenli yakın ilişki yaşayan çiftler her bir olumsuz etkileşimler için en az beş olumlu

etkileşim yaşarken düzenli bir ilişkisi olmayan duygusal çiftlerin de bu oranın daha düşük olduğunu belirtmiştir. Gottman'ın (1994) yapmış olduğu bu her iki yakın ilişki yaşayan çift grubunu birbirinden ayırtırmak için kullanılacak öteki değişkenler ise yakın ilişki yaşayan çiftlerin birinin diğer tarafı etkilemeye yönelik girişimde bulunma oranı ve partnerlerden birinin de etkileme girişiminin zamanlama durumudur.

Çatışma çözme stratejileri, işlevsellik düzeyine bağlı olarak yapıcı veya yıkıcı olabilir. Yapıcı stratejiler genellikle konuşmaya açık olmayı, partnerin bakış açısını kabul etmeyi ve sorunu çözme taahhüdünü içermektedir. Yıkıcı stratejiler, düşmanca ve rekabetçi davranışları ve geri çekilmeyi içermektedir. Bu stratejiler, her iki eşin de ilişki kalitesi algısıyla ilgilidir. Yapıcı stratejiler daha yüksek ilişki kalitesi ile ilişkili olma eğilimindeyken, yıkıcı stratejiler genellikle daha düşük algılanan ilişki kalitesi ile ilişkilidir (Delatorre ve Wagner, 2019).

Düzenli çiftler işlevsel olan yüksek düzey kalite ve durağanlıkta olan bir evlilik biçimine sahiptirler. Düzenli olan çiftler birbirleri içinde birbirlerini etkilerler ve etkilemeye yönelik de girişimleri vardır nokta bu etkileme girişimi 3 farklı türde görülmektedir. Bu türlerin onaylanan çiftler, çatışmadan kaçan çiftler, patlamaya hazır çiftlerin her birinde olumlu duygular ve olumsuz duygular arasında 1/5 oranında farklılaşan derecelere ve sıklıklara göre süreğenlik göstermektedir (Gottman, 1994; Holman ve Jarvis, 2003).

Bu üç başlık şu şekilde sıralanabilir;

1-Onaylanan çiftler: Bu türde yakın ilişki yaşayan çiftler birbirlerini farklılıklarının üstesinden işbirlikçi ve açık bir biçimde gelmektedir yüksek

oranda pozitif duygulara sahiptirler ve partnerler birbirleri içinde kendi fikirlerini saygı göstermektedir (Holman ve Jarvis, 2003)

2-Patlamaya hazır çiftler: Bu türde yakın ilişki içinde olan çiftler bir önceki başlıktaki onaylanan çiftler gibi birbirlerinde olan farklılıkları açıkça tanımlayabilir fakat bunu işbirlikçi bir taraftansa rekabet göstererek bu yolla yapmaktadır bu tarz ilişkisi yaşayan çiftler çatışma etkileşimlerinin oranı yüksek ve sıklık olarak olumsuz duygularının gösterirler ve eşlerini özür dilemeye ikna etme ve çabalama girişiminde bulunmaktadırlar (Holman ve Jarvis, 2003).

3-Çatışmadan kaçan çiftler: Partnerler arası işlevselliği olmayan ilişki süreci devamlı ve süreğen olarak kullanırlar (Gottman,1994).

Yakın ilişkilerde çatışma çözme becerisi, ilişkiden elde edilen tatminin belirleyicilerinden birisi olarak ifade edilmektedir. Çatışmalarda işlevsel olmayan çatışma çözme örneklerinin sergilenmesi, çiftler arasındaki ilişkinin niteliğine zarar vermekte ve çatışmaların daha kötüye gitmesine neden olmaktadır (Bonache, Santana ve Mendez, 2016: 277). Bu nedenle yakın ilişkilerde çatışma çözme becerilerinin önemi büyüktür.

Gottman (1994) düzenli olmayan çiftleri daha çok düşmanca çiftler olarak isimlendirilmiştir. Düzenli olmayan yakın ilişkisi yani çiftlerin çatışma ilişkilerinde en yüksek sıklık ile en büyük gücü gösteren çiftler arasında iken; bireysel saldırılardan da faydalanır ve az bir düzeyde olumlu duygulanım da göstermektedir (Holman ve Jarvis, 2003). Düşmanca olan çiftler düzenli yakın ilişki yaşayan çiftlerle kıyaslandıklarında evlilik doyumunu olarak daha düşük olduğu bulunmuş ve yukarıda da belirtilen mahşerin dört atlısını

ilişkilerinde kullanma derecelerinin daha fazla olduğu ve her iki tarafın da olumsuz duygularındaki artışı daha fazla olduğu araştırmalar sonucunda görülmüştür (Gottman ve Levenson, 1992). Düşmanca olan çiftlerin her iki tarafının da duygusal eylemlerini pasifize etme durumu düzenli çiftlere kıyasla daha yetersiz kalır ve ayrılık ihtimallerinin de yüksek olduğu daha fazla savunma eylemlerinin gösterdiği ilişki içinde inatçı tavır ve ihmalkâr davranma ve olumlu duygu yansımaları daha düşük olduğu, olumsuz duyguyu ifadelerinin daha fazla olduğu ve sağlıkları bakımından da daha az oldukları araştırmalarının sonucunda anlaşılmaktadır (Gottman ve Levenson, 1999).

2.1. Gottman'ın Yakın İlişkilerde 5 Temel Sorun Çözme Becerisi

Yakın ilişkilerde sorun çözme becerileri, ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi bakımından kritiktir. Yakın ilişkilerde sorunlar karşısında sert tepkiler gösterilmesi, sorunun çözümüne katkı sağlamaktan ziyade sorunun büyümesine neden olmaktadır. Bu nedenle yumuşak bir yaklaşımla hareket edilmesinde fayda vardır. Yakın ilişkilerde sorun çözme becerisi, çiftlerden en az birisinin sorunun çözümü ve onarımı için iletişim becerilerini kullanarak girişimlerde bulunmasıyla ilgilidir. Sorunun çözümü ya da onarımı için bir girişim olmaması halinde duygusal uzaklaşma örnekleri gözlenmektedir (Anlatan, 2021: 85). Tüm bunlar, yakın ilişkilerde sorun çözme becerisinin ilişkinin niteliğini ve geleceğini etkilediğini göstermektedir.

Beş etkili problem çözme becerisinin aşağıdakiler gibidir (Gottman, 1999);

1- Psikolojik yatıştırma: Evliliği daha çok sđınacak bir liman durumuna getirmeyi hedeflemektedir. Geriye kalan dört sorun çözme becerisi içinde temelini atmaktadır.

2-Yumuşak başlangıç yapma: Her iki tarafın da çatışma ya başladığını anladığı an tartışma şekillerini değiştirmesi ve açık iletişimde bulunarak karşı tarafa kendini daha yumuşak bir şekilde ifade etmesidir. Başlangıçtaki tartışma ve çatışma biçimi o tartışmanın ve çatışmanın sonucunu da bir şekilde belirler ve bu şekilde yumuşatarak sonucunu da daha sağlıklı ve olumluya çevirmiş olur (Gottman ve Levenson, 1999).

3-Onarım: Yaşanılan çatışmanın daha çok yapıcı olması kritiktir.

4-Taşma ve kendini yatıştırma: Her iki tarafın da çatışma ve sorun esnasında duygularının yüksek olduğunu ve taştığını hissettiklerini fark edip bir şekilde her iki tarafta birbirlerini yatıştırması ve kendisine yatıştırması o yaşanılan probleme veya çatışmaya bir mola niteliğini taşımaktadır.

5-Etkiyi kabul etmek: Her iki tarafında gelmiş olduğu noktada çiftlerin birbirlerini anlayabilecek anlayış gösterebilecek ve birbirlerini kabul edebilecekleri duruma getirmesinde etkili bir yol olarak bilinmektedir.

2.2. Konuyla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Benzer konularda daha önce yapılmış bilimsel çalışmalar aşağıda sıralanmıştır. Burada bilim insanlarının meydana getirdikleri çalışmalar yazar(lar), yıl, amaç, yöntem ve sonuçlar bakımından ayrı ayrı sütunlarda açıklanmıştır. Meydana getirilen bilimsel araştırmaların yıllara göre hiyerarşik sıralanmış hali aşağıdaki Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Konuyla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yazar	Yıl	Amaç	Yöntem	Sonuçlar
Coşkun Arslan	2005	Kişiler arası ilişkilerde çatışma çözüme becerisini inceleme	447 öğrencinin katıldığı anket	Öğrencilerde çatışma çözüme becerisi, problem çözüme becerisi ile doğru orantılıdır.
Melek Kalkan	2008	Ergenler için romantik ilişkilerde sorun çözüme becerisini araştırma	297 ergenin katıldığı anket	Ergenler yaşadıkları sorunlar karşısında çatışma çözüme becerileri geliştirmektedir.
Ayça Özen, Selin Salman Engin, Nuray Sakallı Uğurlu	2016	Romantik ilişkilerde çatışma çözümlerini inceleme	200 kişinin katıldığı anket	Romantik ilişkilerde olumsuz çatışma çözüme stili, olumlu çatışma stili, boyun eğme, geri çekilme şeklinde çatışma çözüme stilleri bulunmaktadır.
Özgür Salih Kaya	2018	Romantik ilişkilerde problem çözüme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından değerlendirilmesi	510 öğrencinin katıldığı anket	Romantik ilişkilerde problem çözüme becerileri, psikolojik ve demografik değerkenlerden etkilenmektedir. Problem çözüme becerisi ile empati ve mental iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
Nur Taluy	2018	İkili ilişkilerde çatışma çözüme tepkilerini belirleme	294 kişinin katıldığı anket	İkili ilişkilerde çatışma çözüme tepkileri kişilerin algısına göre değerlemektedir.
Özgür Salih Kaya	2020	Romantik ilişkilerde sorun çözüme becerilerinin yaşam doyumu ve diğerkamlık ile ilişkisini araştırma	471 kişinin katıldığı anket	Bireylerde yaşam doyumu ile romantik ilişkilerde sorun çözüme becerisi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır, yaşam doyumu arttıkça romantik ilişkilerde sorun çözüme becerisi artmaktadır.
Fatma Can, Aysun Ergül Topçu, Gökhan Topçu	2022	Romantik ilişkilerde çatışma çözüme ölçeği geliştirme	336 kişinin katıldığı anket	Romantik ilişkilerde ilişki istikrarı, çatışma çözüme becerisini ile doğru orantılı ilişki içindedir.

3. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yakın ilişkilerde çatışma çözme becerileri, bireyin hayatındaki farklı alanları etkilemektedir. Çatışma türleri, çatışma çözümede kullanılan becerileri etkileyen bir faktördür. Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre yakın ilişkilerde çatışma çözme becerisi, mutluluk ve ruh sağlığı üzerinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda yakın ilişkilerde çatışma çözme becerisinin ilişkilerin geleceğini belirlediği yönünde sonuçlar elde edilmiştir.

Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre yakın ilişkilerde çatışma çözme becerisi, ilişkiden alınan doyum etkilemesinin yanı sıra yaşam doyumunu etkilemektedir. Çatışma çözme becerisinin olumlu yönde artması, ilişki doyumunun ve yaşam doyumunun da artmasını beraberinde getirmektedir.

Çatışma çözme becerisi, evlilikteki mutluluğu ve çiftlerin ruh sağlığını belirlemede ve etkilemektedir. Ayalp (2022) yakın ilişkilerde çatışma çözme ve ilişki durumunun yordayıcıları, şema baş etme modları ve prefrontal lob üzerindeki işlevleri hakkındaki iki çalışmada yakın ilişki içindeki çatışmaların çözme eylemleri ile ilişki durumlarının arasında pozitif yönde bir etki bulunmuştur. Bununla beraber prefrontal işlevlerinde ve şema modlarının da etkilendiği sonucuna ulaşılmış ve literatüre kazandırılmıştır. Kaya (2018), romantik ilişkilerde problem çözme becerisinin mental iyi oluş ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu yönünde sonuçlar elde etmiştir.

Çalışmanın bulguları, çatışma çözme stratejilerinin niteliğinin iletişimin etkililiği yani ibn ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Anlatan (2021), çatışma çözümenin etkili bir şekilde sonuç vermesi için çiftlerin iletişim kurabilmesinin yollarını iyi

bilmelerinin gerektiğini gösteren sonuçlar elde etmiştir. Duran ve Hamamcı (2010) yaptığı çalışmada evlilik öncesi ilişki geliştirme programının yakın ilişkiler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Evlilik öncesinde ilişki geliştirme programında yakın ilişkiler yaşayan çiftlerin herhangi bir çatışma ve problem durumunda daha pozitif bir iletişim yaklaşımı kullandıkları ve kendi duygularını partnerine söyleme konusunda etkisi olmadığı bulunmuştur.

Yakın ilişkilerde çatışma çözme becerisi, hem evlilikten alınan doyum (tatmin) hem de yaşam doyumunu ile pozitif yönlü bir ilişki içindedir. Kaya (2020), yapmış olduğu çalışmada evlilikte çatışma çözme becerisinin evliliğin olumlu yönde seyrini etkilemesinin yanında yaşam doyumunu açısından etkili olduğu yönünde sonuçlar elde etmiştir. İlişkilerde çatışma çözme becerilerinin ilişki doyumu ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerine dair benzer sonuçlara ulaşılmış görülmektedir.

Bu çalışmada yakın ilişkilerde çatışma çözme becerilerinin ilişkinin niteliği ve geleceğini belirlediği vurgulanmıştır. Hamamcı, Buğa ve Duran (2011), evlilik öncesinde gazete, dergi, kitap, internet, televizyon ve radyo programları, uzman kişiler, anne ve baba ile konuşma, arkadaşlar ile konuşma, evli bireyleri gözleme gibi bilgi kaynaklarından yararlandığı yönünde sonuçlar elde etmiştir. Araştırmanın dikkat çeken sonucu ise evlilikle ilgili çatışma ve problem çözme olmadan evliliğin başlamasının ilişkinin mutsuz sürmesine ya da boşanmayla bitmesine neden olabileceğidir. Yakın ilişkilerde çatışma çözme becerisinin önemi, araştırmacılar tarafından ortaya koyulan bu sonuçla desteklenmektedir.

4. ÖNERİLER

Yapılan araştırma neticesinde yakın ilişkilerde çatışma çözme becerisinin ilişkilerin seyri açısından belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır. Çatışma çözme becerisinin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı, ilişki doyumu, yaşam doyumu gibi süreçleri etkilediği yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar eşliğinde aşağıdaki öneriler getirilmektedir.

Lise çağından başlayarak bireylere evlilik öncesi eğitimler verilmelidir.

Evlilik öncesi ilişki geliştirme programı evlilik öncesinde olan ilişkiler için ve partnerlerin geleceği için uygun olup bunun yaygınlaştırılması önerilebilir.

Ebeveynlerin boşanma durumu, ailede çatışma sıklığı, şiddetin olma durumu gibi aile yapısıyla ilgili değişkenlerin evlilik öncesi eğitim ihtiyacı ile ilişkilerinin araştırılması önerilmektedir.

Çatışma çözme süreçlerinde yapıcı bir yaklaşımla hareket edilmesi için eğitimler verilmesi ve bu konudaki bilincin gelişmesi önerilir.

Yakın ilişki yaşayan evli olmayan çiftlerle evli olan çiftler arasındaki çatışmalara ve sorun çözme becerileri arasındaki ilişki incelenebilir.

Boylamsal/kesitsel evli olmayan çiftler arasında yapılabılır aynı evde yaşayan yakın ilişki içinde olan çiftlerle çatışma türlerine ve sorun çözme becerilerine bakılabilir.

KAYNAKLAR

Anlatan, Ö. (2021). Deneye dayalı bir yaklaşım: Gottman çift terapisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 74-93.

Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklemeye karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 75-93.

Ayalp, H. D. (2022). *Yakın İlişkilerde Çatışma Çözme ve İlişki Doyumunun Yordayıcıları: Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aydoğdu, İ. (2010). *Yakın İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bonache, H., Santana, G.R. ve Mendez, R.G. (2016). Conflict Resolution Styles and Teen Dating Violence. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 276-286.

Can, F., Topçu, A.E. ve Topçu, G. (2022). Romantik Partner Çatışma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 10(25), 438-455.

Collins, W. A. (2003). More and myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1- 24.

Delatorre, M.Z. ve Wagner, A. (2019). How do couples disagree. *Scientific Research Article*, 28(2), 91-108.

Duran, Ş. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının Yakın İlişkiler

yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 87-100.

Erdiñç, İ. (2018). *Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Geliřim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 117-180.

Furman, W. ve Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* içinde (ss. 3-22), University of Denver.

Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Retrieved from .

Gable, S. L., ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.

Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: W. W. Norton.

Gottman, J. M. ve Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3/4), 63-77.

Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1999). Dysfunctional marital conflict: Women are being unfairly blamed. *Journal of Divorce & Remarriage*, 31(3/4), 1-17.

Guinta, C. T., Compas, B.E. (1993). Coping in marital dyads: Patterns and associations with psychological symptoms. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 1011-1017.

Halmos, P. R. ve Vaughan, H. E. (2009). The marriage problem. *Classic Papers in Combinatorics* içinde (ss. 146-147). Birkhäuser Boston.

Hamamcı, Z., Buğa, A. ve Duran, ř. (2011). Üniversite öğrencilerinin evlilik yaşantısı ile ilgili bilgi kaynaklarının ve evlilik öncesi eğitim ihtiyaçlarının incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7(26), 33-50.

Holman, T. B. ve Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple-conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10, 267-282.

Kalkan, M. (2008). Ergenler için romantik ilişkilerde sorun çözme ölçeğinin geliştirilmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(3), 131-138.

Karcioğlu, F. ve Alioğulları, Z.D. (2012). Çatışmanın nedenleri ve çatışma yönetimi tarzları ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26(3-4), 215-237.

Kaya, Ö. S. (2018). Yakın ilişkilerde problem çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1), 62-72.

Kaya, Ö. S. (2020). Yakın ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: yaşam doyumu ve diğerkamliğın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.

Lazarus, R.S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person

centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46.

Mayer, B. (2012). *The Dynamics of Conflict: A Guide to Engagement and Intervention* (2. baskı). New Jersey: Wiley.

Özen, A., Engin, S.S. ve Uğurlu, N.S. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(7), 1-19.

Pollina, L.K, Snell, W.E Jr (1999) Coping in intimate relationships: Development of the multidimensional intimate coping questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 133-144.

Rusbult, C. E., & Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of experimental social psychology*, 19(3), 274-293.

Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53-78.

Sigelman, Carol. K., Elizabeth A. Rider. (2018). *Life-span human development*. Boston: Cengage Learning.

Snell, W.E. Jr, Seby, R.A, Bouchard J.L. (2002) Stressful experiences in intimate relationships. W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory içinde*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications..

Taluy, N. (2018). İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeği. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(1), 33-52.

Zara, A. ve Yücel, F.G. (2019). The effect of projective identification conflict resolution styles and gender roles on marital satisfaction. *Turkish Journal Clinical Psychiatry*, 20, 76-83.