

**T.C.**  
**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EVLİLİKTE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ BENZERLİK VE  
FARKLILIKLARININ BİREYİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ**

**Gözde GETTİOĞLU**

**HAZİRAN 2023**

**ANTALYA**



**T.C.**  
**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EVLİLİKTE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ BENZERLİK VE**  
**FARKLILIKLARININ BİREYİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ**

**Gözde GETTİOĞLU**

**HAZİRAN 2023**

**ANTALYA**

**T.C.**  
**ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EVLİLİKTE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ BENZERLİK VE  
FARKLILIKLARININ BİREYİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ**

**Gözde GETTİOĞLU**

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI tezi olarak 04/07/2023 tarihinde jüri tarafından (oybirliği / oyçokluğu ile) kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Nihan TEZER YÖRÜK (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Cumhur AVCİL

Dr. Öğr. Üyesi Muazzez Merve AVCIOĞLU

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. İbrahim Sani MERT

Tez Teslim Tarihi: / /

## BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Evlilikte atışma özüm Stilleri Benzerlik ve Farklılıklarının Bireyin Psikolojik Sağlığı Üzerindeki Etkisi” adlı bu çalışmanın hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, bu çalışmanın herhangi bir kısmının başka bir akademik çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

/ /

Gözde GETTİÖĐLU

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT .....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	v
TABLO LİSTESİ .....	vi
EKLER LİSTESİ.....	vii
TEŞEKKÜR .....	viii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Kuramsal Arka Planı .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı, Araştırma Soruları ve Hipotezleri .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1.Evlilik .....	8
2.2. Evlilik Hayatı ve Çatışma Çözümü .....	11
2.3. Evlilikte Çatışma Çözümü.....	12
2.3.1. Çatışma Çözüm Stilleri .....	14
2.3.2. Çatışma Çözümü ile İlgili Çalışmalar .....	17
2.4. Evlilik ve Psikolojik Sağlık.....	20
2.4.1. Evlilikte Psikolojik Sağlık ve Müdahaleler .....	22
2.4.2. Sistemik Aile Teorisi.....	23
2.4.3. Çatışma Çözüm Stilleri ve Psikolojik Sağlığa Etkisi .....	23
2.4.4. Sistemik Aile Terapisi ve Psikolojik Sağlık .....	24
2.4.5. Psikolojik Sağlık ve Evlilik Doyumu .....	26
3.YÖNTEM .....	29
3.1. Araştırma Modeli .....	29
3.2. Evren ve Örneklem .....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	30
3.3.2. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği .....	30
3.3.3. Kısa Semptom Envanteri.....	30
3.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği .....	31

3.4. Verilerin Toplanması .....	31
3.5. Verilerin Analizi .....	32
3.6. Etik Kurul .....	32
4. BULGULAR .....	33
4.1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	33
4.2. ÇÇSÖ, KSE ve BAÖ Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	34
4.2.1. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından KSE, BAÖ VE ÇÇSÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması .....	35
4.2.2. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından KSE Toplam Puanlarının Karşılaştırılması .....	35
4.2.3. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından BAÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması .....	38
4.2.4. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından ÇÇSÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	40
4.2. Çatışma Çözüm Stilinin düzeyine göre Anksiyete Düzeyi ve Psikolojik Sağlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	43
4.3. Korelasyonel ilişkilerin incelenmesi .....	44
4.3.1. Sosyodemografik Değişkenler, Psikolojik Sağlık ve Anksiyete Düzeyi Değişkenlerinin Çatışma Çözüm Stili Alt Boyutlarını Yordayıcı Analizi .....	48
5. TARTIŞMA .....	52
5.1. Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilikte Kullandığı Çatışma Çözüm Stilleri ve Bireylerin Psikolojik Sağlığına Ait Bulguların Tartışılması .....	52
5.2. Çatışma Çözüm Düzeylerine göre Psikolojik Sağlığın Karşılaştırılması .....	54
5.2. Yordayıcı Etkilerin Tartışılması .....	55
5.2.1. Evli bireylerin kullandıkları çatışma çözme stilleri ve psikolojik sağlık düzeylerine ait bulguların tartışılması .....	55
5.2.2. Evli bireylerin ve eşlerinin kullandıkları çatışma çözme stilleri ve psikolojik sağlık düzeylerine ait bulguların tartışılması .....	56
5.2.3. Evli bireylerin ve eşlerinin kullandıkları çatışma çözme stilleri benzerlikleri ve psikolojik sağlık düzeylerine ait bulguların tartışılması .....	57
6. SONUÇ .....	59
6.1. Katkılar, Sınırlılıklar ve Öneriler .....	59

## ÖZET

### EVLİLİKTE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ BENZERLİK VE FARKLILIKLARININ BİREYİN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

Gözde GETTİOĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nihan TEZER YÖRÜK

Haziran 2023; 87 sayfa

Bu araştırmanın amacı evlilikte kullanılan çatışma çözüm stillerinin (olumlu, olumsuz, boyun eğme, geri çekilme) bireylerin anksiyete ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda çatışma çözüm stillerinin psikolojik bozukluk (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) belirti düzeyini ve anksiyeteyi ne derece yordadığı araştırılmıştır. Araştırma örneklemini 18-65 yaş aralığındaki evli bireylerden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) kullanılmıştır. Araştırma verileri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Bağımsız Örneklem T- Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi üzerinden incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, psikolojik bozukluk belirti ve anksiyete düzeyinin olumsuz çatışma çözüm stili ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Buna ek olarak, psikolojik bozukluk belirti düzeyinin cinsiyet, yaş, evlilik süresi ile; anksiyete düzeyinin cinsiyet ve yaş sosyodemografik değişkenleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda erkeklerin psikolojik belirti düzeyini kendisinin kullandığı olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin, kadının psikolojik belirti düzeyini ise kendisinin kullandığı olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin ve eşinin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stiline yordadığı ortaya çıkmıştır. Eşlerin kullandığı çatışma çözüm stilleri benzerliğinin psikolojik belirti düzeyine etkisi incelendiğinde ise, erkeklerde geri çekilme çatışma çözüm stili benzerliğinin hostilite, kadınlarda olumsuz çatışma çözüm stili benzerliğinin hostilite düzeyini ve geri çekilme çatışma çözüm stili benzerliğinin kadının anksiyete düzeyini yordadığı bulunmuştur. Çalışmanın bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmış olup araştırmanın literatüre sağladığı katkılar, sınırlılıklar ve gelecek çalışmalar için öneriler belirtilmiştir.

**ANAHTAR KELİMELEER:** çatışma çözüm stilleri, psikolojik bozukluk belirti düzeyi, anksiyete düzeyi

**JÜRİ:** Dr. Öğr. Üyesi Nihan TEZER YÖRÜK

Dr. Öğr. Üyesi Cumhur AVCİL

Dr. Öğr. Üyesi Muazzez Merve AVCIOĞLU

## ABSTRACT

### THE EFFECTS OF SIMILARITIES AND DIFFERENCES IN CONFLICT RESOLUTION STYLES ON INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL HEALTH IN MARRIAGE

Gözde GETTİOĞLU

Master's Thesis, Clinical Psychology Department

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Nihan TEZER YÖRÜK

June, 2023: 87 pages

The aim of this study is to examine the impact of conflict resolution styles (positive, negative, subordination, retreat) used in marriage on individuals' anxiety and psychological well-being levels. In this regard, the study investigates to what extent conflict resolution styles predict psychological disorder symptom levels (anxiety, depression, negative self-concept, somatization, hostility) and anxiety. The research sample consists of married individuals between the ages of 18 and 65. The data collection tools used in the study include the Socio-demographic Information Form, Conflict Resolution Styles Scale (CRSS), Brief Symptom Inventory (BSI), and Beck Anxiety Inventory (BAI). The research data were analyzed using One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Independent Samples T-Test, Pearson Correlation Analysis, and Hierarchical Regression Analysis.

As a result of the analyses, it was observed that psychological disorder symptom and anxiety levels were positively correlated with negative conflict resolution style. In addition, psychological disorder symptom level was found to be related with gender, age, and duration of marriage; anxiety level was found to be related with gender and age sociodemographic variables. As a result of the hierarchical regression analysis, it was found that the level of psychological symptoms of men was predicted by the negative and withdrawal conflict resolution styles used by themselves, and the level of psychological symptoms of women was predicted by the positive, negative, subordination and retreat conflict resolution styles used by themselves, and the negative conflict resolution style used by their spouses. When the effect of the similarity of the conflict resolution styles used by the spouses on the level of psychological symptoms was analyzed, it was found that the similarity of the retreat conflict resolution style predicted the level of hostility in men, the similarity of the negative conflict resolution style predicted the level of hostility in women, and the similarity of the retreat conflict resolution style predicted the level of anxiety in women. The findings of the study were discussed in the light of the relevant literature and the contributions of the study to the literature, limitations and suggestions for future studies were stated.

**KEYWORDS:** conflict resolution styles, level of psychological disorder symptoms, level of anxiety

**COMMITTEE:** Asst. Prof. Dr. Nihan TEZER YÖRÜK

Asst. Prof. Dr. Cumhuri AVÇİL

Asst. Prof. Dr. Muazzez Merve AVCIOĞLU

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

### Simgeler

<b>S.S.</b>	: Standart sapma
<b>N</b>	: Toplam sayı
<b>p</b>	: Anlamlılık düzeyi
<b>r</b>	: Korelasyon katsayısı
<b><math>\beta</math></b>	: Regresyon katsayısı

### Kısaltmalar

<b>ÇÇS</b>	:Çatışma Çözüm Stilleri
<b>KSE</b>	:Kısa Semptom Envanteri
<b>BAÖ</b>	:Beck Anksiyete Ölçeği
<b>ÇÇSÖ</b>	:Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 4. 1.</b> Çatışma Çözüm Stilleri Alt Boyut Puanları .....	34
<b>Tablo 4. 2.</b> Kısa Semptom Envanteri Alt Boyut Puanları .....	35
<b>Tablo 4. 3.</b> Cinsiyet değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması .....	35
<b>Tablo 4. 4.</b> Cinsiyet değişkenine göre KSE alt boyut puanlarının karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 4. 5.</b> KSE toplam puanının çocuk durumu değişkenine göre karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 4. 6.</b> Eğitim düzeyi değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması .....	37
<b>Tablo 4. 7.</b> Eğitim düzeyi değişkenine göre KSE alt boyut puanlarının karşılaştırılması ...	37
<b>Tablo 4. 8.</b> Evlilik kararı değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması .....	38
<b>Tablo 4. 9.</b> Evlilik yılı değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması .....	38
<b>Tablo 4. 10.</b> Cinsiyet değişkenine göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması .....	39
<b>Tablo 4. 11.</b> Çocuk durumuna göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması .....	39
<b>Tablo 4. 12.</b> Eğitim düzeyi değişkenine göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması ...	39
<b>Tablo 4. 13.</b> Evlilik yılı değişkenine göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 4. 14.</b> Cinsiyet değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 4. 15.</b> Eğitim düzeyi değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması .....	41
<b>Tablo 4. 16.</b> Çocuk durumu değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması .....	42
<b>Tablo 4. 17.</b> Evlilik süresi değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması	42
<b>Tablo 4. 18.</b> ÇÇSÖ alt boyut gruplarının BAÖ toplam puanları açısından karşılaştırılması .....	43
<b>Tablo 4. 19.</b> ÇÇSÖ alt boyut gruplarının KSE toplam puanları açısından karşılaştırılması	44
<b>Tablo 4. 20.</b> Çatışma Çözüm Stili Alt Boyutları Puanları, Psikolojik Sağlık Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Sosyodemografik Değişkenler ile Korelasyon Analiz .....	46
<b>Tablo 4. 21.</b> Çatışma çözüm stillerinin erkeğin depresyon düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi .....	48
<b>Tablo 4. 22.</b> Çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının erkeğin hostilite düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi .....	50
<b>Tablo 4. 23.</b> Çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının kadının anksiyete düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi .....	51
<b>Tablo 4. 24.</b> Çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının kadının hostilite düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi .....	51

## **EKLER LİSTESİ**

- EK 1.** Bilgilendirilmiş Onam Formu
- EK 2.** Sosyodemografik Bilgi Formu
- EK 3.** Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği
- EK 4.** Beck Anksiyete Ölçeği
- EK 5.** Kısa Semptom Envanteri
- EK 6.** Etik Kurul Onayı

## TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecimde bilgi birikimi, önerileri ve tecrübeleriyle bana rehberlik eden, güler yüzü ve pozitifliği ile beni motive eden değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nihan TEZER YÖRÜK'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans hayatım boyunca benden desteğini esirgemeyen, her karşılaştığım problemde sabır ve hoşgörü ile yanımda olan Dr. Öğr. Üyesi Cumhur AVCİL'e teşekkürlerimi sunarım.

Jürime katılmayı kabul ederek yapıcı ve değerli yorumları ile tezime katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Muazzez Merve AVCIOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Klinik psikolog olma yolunda birlikte yürüdüğüm sevgili sınıf arkadaşlarım ve meslektaşlarım Uzm. Psk. Şeyma MAVİ ve Uzm. Psk. Gamze GÖKKAYA'ya bu yolda iyi ya da kötü bütün anılarımı, hayallerimi ve mutluluğumu paylaştıkları için içtenlikle teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan ve sevgisini hissettiren, maddi, manevi desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen, başarılı olmamda emekleri çok büyük olan canım annem Yasemen GETTİOĞLU'na, canım babam Yavuz GETTİOĞLU'na ve canım abim Yağız GETTİOĞLU'na sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Kendimi geliştirmemde çok büyük payı olan, beni her daim motive edebilen ve her zaman bana inanan sevgili erkek arkadaşım Erdi TETİK'e çok teşekkür ederim.

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde çalışma kapsamında yer alan problemin tanımı hakkında bilgi verilecektir. Çalışmanın amacı ve araştırma soruları, çalışmanın önemi ve sınırlılıkları tanıtılacaktır.

### 1.1.Araştırmanın Kuramsal Arka Planı

Kişilerarası ilişkiler insan yaşamının temeli olduğu için çoğu insan davranışı bireyin başkalarıyla olan ilişkileri bağlamında meydana gelir. Psikologlar insan ilişkilerini anlamak için aktif olarak multidisipliner çaba gösterirler çünkü insanın her yerde var olan ilişki bağlamının güçlü bir şekilde her bireyin davranışını yaşam boyunca etkilediğine inanmaktadırlar (Reid vd., 2000). Bireylerin ilişki bağlamını en çok etkileyen faktörlerin başında psikolojik bozukluklar gelmektedir. Bu sebeple psikolojik bozuklukların önlenmesi, modern klinik psikolojinin önemli bir mihenk taşı haline gelmiştir. Psikolojik bozuklukların önlenmesinde psikolojik sağlığın sürdürülmesi önemli bir rol oynamaktadır. Bu rol kapsamında psikolojik sağlığın etkili bir şekilde sürdürülmesi çevre, sosyal refah, çalışma, istihdam, eğitim, ulaşım, ceza adalet sistemi ve barınma gibi toplumdaki farklı alanlarda iyileşme sağlar. Bu alanlardaki iyileştirmeler doğrultusunda da halk sağlığında ve refah düzeyinde gelişmeler görülür. Toplum sağlığında bireylerin psikolojik sağlıklarının etkisi büyüktür. Sağlık Eğitimi ve Tanıtımı Uzmanları (1997), psikolojik sağlığın kendine ve diğer insanlara olumlu duygular besleme, sevinçli, neşeli ve sevgi dolu hissetmeyle de ilgili olduğunu öne sürmektedir. Araştırmacılara göre, psikolojik sağlık; biyolojik, sosyal, psikolojik ve çevresel faktörlerden de etkilenmektedir.

Bhugra ve Sartoriuc (2013)'a göre psikolojik sağlık durumu, bireyin diğerleriyle sevgi dolu ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme yeteneğini, genellikle kültürlerinde oynanan sosyal rolleri yerine getirebilme yeteneğini ve değişimi yönetebilme, olumlu eylem ve düşünceleri tanıma, kabul etme ve iletişim kurma becerisini, ayrıca üzüntü gibi duyguları yönetme becerisini içermektedir. Ayrıca, psikolojik sağlık, bir bireye değer hissi, kontrol yeteneği ve içsel ve dışsal işleyişi anlama yetisi sağlamaktadır.

Pavot ve Diener'e göre (1993), psikolojik sağlık bireyin psikolojik deneyiminin iki yönlü olduğunu belirtmiştir. Araştırmacılar bu iki yönleri açıklarken kişisel deneyime atıfta bulunur; duygusal veya duygulanım deneyim (pozitif ve negatif duygulanım) ve kavramsal veya bilişsel deneyim (yaşamdan, ilişkilerden, çalışmadan ve boş zamanlardan memnuniyet).

Sabuncu, Babadağ, Taşocak ve Atabek (1996) duygusal tepkileri ve olumlu/olumsuz yanıtlarıyla birlikte geliştirdiği başa çıkma becerisi ve duruma, çevreye uyum gösterme yeteneği olarak ifade edilmiştir. Psikolojik sağlığın göstergeleri ise kişinin mutluluk, tatmin, huzursuzluk durumu, kendilik algısı ve gerçekleri doğru anlama, çevreyi kontrol etme,

samimiyet ve sorun çözme yetenekleri olarak sıralanabilir. Bu yeteneklere sahip olmanın ilişkilere olan etkisi yadsınamaz.

En temel insan ilişkisi olarak görülen evlilik neslin devamını sağlamanın ve aile ilişkisi kurmanın temel yapı taşıdır (Larson ve Holman, 1994). Farklı toplumlarda ve kültürlerde farklı tanımlara sahip olsa da evlilik biyolojik, duygusal ve davranışsal açıdan sosyal bir olgudur (Kışlak, 1997). Günümüze kadar yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalarda evlilikle ilgili birçok farklı tanım yapılmıştır. Özgüven (2001) evliliği kadın ve erkeğin oluşturduğu yasal birliktelik olarak tanımlamıştır. Bu birlikteliğe göre temel amaç, çocuk sahibi olmak, cinsel ihtiyaçları karşılamak ve birlikte bir hayat kurmaktır. Evlilik, bireylere farklı statüler sağlayan ve eşleri birbirine bağlayan ilişkiler sistemi olarak da tanımlanabilir. Kottak ise (2001) evliliği kadın ve arasındaki toplumun onayladığı ilişki olarak ifade etmiştir. Glenn (1991) başka bir çalışmada evliliği kişilerin mutluluk düzeylerini artıran ve kişisel gelişimlerinde önemli bir role sahip bir kurum olarak tanımlamıştır. Panganiban (2007) evliliği duygusal, ekonomik ve sosyal açıdan anlaşılabilir ve anlaşılabilir yollarla oluşturulması olarak ifade etmiştir. Kahveci'ye göre (2016) evlilik özetle, toplumun onayladığı kadın ve erkek ilişkisidir. Bu ilişki eşlerin birbirleriyle hem sosyal hayatlarını hem de cinsel birlikteliklerini paylaştıkları en yaygın ilişki biçimidir.

Sonraki nesillere aktarılan toplum değerleri ailede öğrenilmeye başlar. Bu yüzden evlilik kurumunun zemininin çok sağlam olması gerekir. Dünyada evliliklerinde sorun yaşayan ve profesyonel yardım talebinde bulunan insanların sayısının gün geçtikçe artması alan yazında evlilik ilişkisiyle ilgili yapılan çalışmaların artışını da beraberinde getirmiştir (Shek, 1999). Batı literatüründe yapılan araştırmalara bakıldığında evlilik ilişkisine yönelik araştırmaların daha fazla olduğu görülürken ülkemizde bu konudaki görgül ve kuramsal araştırmaların sayısının ve çeşitliliğinin daha kısıtlı olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2001). Diğer taraftan, farklı normların evlilikleri etkilediği görülmektedir. Tolon (1975) evlenme yaşının, evlilik yapılış biçiminin, boşanma şartlarının ve evli bireylerin birbirlerine karşı davranışlarının kültüre bağlı olarak değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur.

Evliliğin, insanların hayatı üzerinde birçok olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Aldous (1996) iyi bir evliliğin en önemli katkısının insanların hayatına anlam kazandırmak ve insanlara kimlik katmak olduğunu ifade etmiştir. Birçok insan için kurulan ilişkiler arasında en yakın ve kalıcı olan evlilik ilişkisi insanların hayatları boyunca deneyimledikleri en önemli yaşantılardan biridir (Levenson vd., 1993). Glenn ise (1990) evliliğin insanların psikolojik ve bedensel sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığını ve yaşam süresini uzattığını belirtmiştir. Bu yüzden, evliliğin bireylerin yaşam doyumuna katkı sağladığını ve bunun da toplum sağlığını arttıracak olduğunu düşünülmemektedir.

Yapılan araştırmalarda araştırmacılar evliliğin toplumun geneli tarafından istendiğini fakat evlilik doyumuna ulaşmanın kolay olmadığını belirtmişlerdir. Evlilik doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde birçok farklı tanım görülmektedir fakat çoğunlukla

partnerlerin ilişki içindeyken ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi olarak tanımlanabilir (Çatal ve Kalkan, 2019). Evlilik doyumu, eşlerin evlilik ilişkisinden aldıkları ödüller ve evlilikteki bedeller hakkındaki algısını içeren bir kavramdır. Kişilerin evlilikten aldıkları ödüller arttıkça ve evliliğin getirdiği bedeller azaldıkça eşlerin o evlilikten aldığı doyum artmaktadır (Baumeister ve Vohs 2007). Tezer (1996) evlilik doyumunu benzer bir şekilde bireyin evlilikteki ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine ilişkin algısı olarak tanımlamaktadır. Hawkins (1968) ise evlilik doyumunu kişilerin evliliklerinde deneyimledikleri mutluluk ve hoşnutluk duyguları olarak tanımlamıştır. Thibaut ve Kelley'in Sosyal Değiş Tokuş Kuramı'na göre (1959), bireyler 'karşılaştırma düzeyi' olarak adlandırılan bir standarda göre evlilik doyumu düzeylerini değerlendirmektedir. Karşılaştırma düzeyi, kişilerin geçmişinde ve günümüzde deneyimlediği ilişkilerinden edindiği sonuçların ortalamasıdır. Bir başka tanımla karşılaştırma düzeyi, bir ilişkinin standartlarına dair beklenti ve inançları olarak ifade edilebilir. Karşılaştırma düzeyinin üzerinde elde edilen bir sonuç varsa bir başka deyişle o ilişkide kişi beklenti ve inançlarından daha fazlasını alabiliyorsa bu ilişkiden aldığı doyum yüksektir. Aksine, kişi beklenti ve inançlarından daha azını alıyorsa o ilişki doyumsuz olarak nitelendirilir.

Alan yazında evlilik ve evlilik doyumu üzerine yürütülen çalışmalarda eşlerin çatışma çözüm yöntemleri sıklıkla ele alınan ve önem verilen bir değişken olarak ele alınmaktadır. Yapılan araştırmaların çoğuna göre eşlerin çatışması ve çatışma esnasında verdikleri tepkilerin etkisizliği evlilikte yaşanan problemlerin kaynağı olarak görülmektedir (Koerner ve Jacobson, 1994, akt. Fincham, Stanley ve Beach, 2007). Uzun süreli sağlıklı bir ilişki kurabilmek için çatışmaya verilen tepkiler ve çatışma çözüm stilleri incelenmelidir (Christensen ve Shenk, 1991). Greeff ve Bruyne (2000) çatışma çözüm yöntemlerini yapıcılık ve yıkıcılık özellikleri bağlamında açıklamıştır. Yapıcı çatışma çözüm yöntemi esnek olmayı, problemi öğrenerek etkileşim kurmayı, anlaşmazlıkları konuşarak çözmeye istekli olmayı, sorun çözme davranışlarını, iş birliğini, bireysellikten uzak olmayı ve eşin ihtiyaçlarına önem vermeyi kapsar. Diğer taraftan yıkıcı çatışma yönetimi, küçümseyici olmayı, rekabetçi yapıyı, partneri aşağılama amaçlı olan söylemleri, baskı ve tehdidi, esnek olamama durumunu içerir. Bir başka tanımda çatışma çözüm stilleri baskı, otorite, manipülasyon ve kontrol başlıkları altında toplanmıştır. Bu çalışmada erkeklerin çatışmada kadınlara oranla daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Bell, Chafetz ve Horn 1982). Metz ve Dwyer (1993), genel olarak tüm romantik ilişkilerde en önemli ve iyilik halini en çok yordayan etkenin ilişkilerde kullanılan çatışma çözüm stili olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle evlilikte kullanılan çatışma çözüm stillerinin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Son yirmi yıllık süreçte ise, evlilik terapilerinde duyguları odak noktaya alan yaklaşımlar ön plana çıkmıştır. Bu yaklaşımlar özellikle bağlanma teorisini temel almaktadır, bu nedenle iletişim becerilerinin önemli olduğu görüşünü desteklemektedir (Johnson, 1988). Kişilerin kullandıkları iletişim becerilerinin, özellikle anlaşmazlıklarını çözerken yıkıcı sorunlara dönüşebildiği dolayısıyla açtıkları evlilik uyumunu etkilediği ve bu durumun da bireysel sağlıkla ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Johnson, 1988).

Öner (2013) de boşanmaların genellikle eşler arasındaki çözilememiş evlilik çatışmasından kaynaklandığını ifade etmiştir. Eşler arasındaki iletişim, çatışma çözüm becerileri, evlilik uyumu ve boşanma oranları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Tümer (1998) evlilik ilişkisi ile ilgili yaptığı bir çalışmada evlilik çatışmasını iki farklı tanım ile ele almıştır. Bu tanımlardan birine göre evlilik çatışması eşlerin birbirlerinin bireysel isteklerine müdahale etmesi sonucunda meydana gelen anlaşmazlık durumudur. Diğer tanıma göre ise evlilik çatışması, evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerine uymayan istek ve beklentilerinin oluşturduğu uyumsuzluk, anlaşmazlık olarak tanımlanmıştır. Evlilik çatışması aile bireylerinin bedensel ve psikolojik sağlığını etkilemektedir (Demiral, 2020). Literatürde bulunan bazı araştırmalara göre evlilik çatışması ile depresyon, yeme bozuklukları ve alkolizm arasında bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, evlilik çatışmasının kanser, kalp hastalıkları ve kronik ağrılarla ilişkili olduğu da tespit edilmiştir. Bunun nedeninin ise çatışma esnasında maruz kalınan düşmanca tavırlar ve davranışlar sırasında ortaya çıkan bağışıklık, kardiyovasküler ve endokrin sistemlerindeki değişikliklerin olabileceği düşünülmektedir (Grych ve Finchman, 2001; Finchman, 2003). Bununla birlikte alan yazında psikolojik sağlığın önemli göstergeleri arasında kaygı, depresyon, umutsuzluk, suçluluk, somatizasyon, olumsuz benlik yer almaktadır (Şahin, 2020).

Evlilik ilişkisi karşılıklı bir ilişkidir, bunun için eşlerin birbirlerine olan etkisini incelemek literatürde son yıllarda ön plana çıkmaya başlamıştır. Bu çalışma, Türkiye’de yaşayan evli çiftlerin kullandığı çatışma çözüm stiline psikolojik sağlık düzeyine ve anksiyete düzeyine olan etkisinin incelendiği sayılı araştırmalardandır. Ayrıca, mevcut çalışmanın sonuçları cinsiyet, yaş, evlilik süresi gibi demografik özellikler gibi demografik özellikler gibi belirli değişkenlerin bireylerin psikolojik sağlık ve anksiyete düzeylerini ne ölçüde etkilediğini anlama konusunda daha fazla bilgi sağlamaktadır. Buna ek olarak, bu çalışma eşlerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin birbirlerinin psikolojik sağlıklarını nasıl etkilediğini açıklamanın yanında çatışma çözüm benzerlikleri ile ilgili de literatüre katkı sağlayacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın hem ulusal anlamda hem de küresel ölçekte literatürdeki geçerliliği kanıtlanmış müdahaleler ve teorik çalışmalar için boşluğu doldurma amacıyla, tanımlayıcı bilgi sağlayarak mevcut literatüre önemli katkılar yapması görülmektedir.

## **1.2.Araştırmanın Amacı, Araştırma Soruları ve Hipotezleri**

Araştırmanın amacı evli bireylerin ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözümlerinin bireysel olarak yaşadıkları kaygı ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisinin ölçülmesidir. Bu amaç doğrultusunda bireylerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin, çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının kendi kaygı ve psikolojik semptom gösterme düzeyleri ile eşlerinin kaygı ve psikolojik semptom gösterme düzeyleri üzerine etkisi değerlendirilmiştir. Bu amaçla oluşturulan araştırma soruları şunlardır:

1) Evli eşlerde bireyin kullandığı çatışma çözüm stiline göre psikolojik bozukluk belirti düzeyini değiştirmekte midir?

- 2) Evli eşlerde partnerin kullandığı çatışma çözüm stiline göre psikolojik bozukluk belirti düzeyini değiştirmekte midir?
- 3) Bireylerin kullandıkları çatışma çözüm stilleri ve partnerlerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin benzerlik düzeyleri kişilerin bireysel psikolojik bozukluk belirti düzeyini yordamakta mıdır?

Araştırmanın amaçları doğrultusunda oluşturulan araştırma hipotezleri aşağıda verilmiştir.

H1: Evli bireylerin eşlerinin olumsuz, geri çekilme ve/veya boyun eğme çatışma çözüm stilleri kullanımı yüksek düzeyde olan bireylerin psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyleri diğerlerine kıyasla daha yüksektir.

H2: Evli bireyin olumsuz, geri çekilme ve/veya boyun eğme çatışma çözüm stili kullanım düzeyleri ile bireyin psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Evli bireyin eşlerinin kullandığı olumsuz, boyun eğme ve/veya geri çekilme çatışma çözüm stili kullanım düzeyi ile bireyin psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Eşlerin kullandığı olumlu çatışma çözüm stili benzerlik düzeyi ile psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Eşlerin kullandığı olumsuz, geri çekilme ve/veya boyun eğme çatışma çözüm stili benzerlik (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyi ile psikolojik bozukluk belirti düzeyi arasında pozitif bir ilişki vardır.

H6: Evli bireylerin, bireysel psikolojik belirti düzeyleri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) üzerinde kendi olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri kullanım düzeyinin anlamlı etkisi bulunmaktadır.

H7: Evli bireylerin, bireysel psikolojik belirti düzeyleri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) üzerinde eşinin olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri kullanım düzeyinin anlamlı etkisi bulunmaktadır.

### 1.3.Araştırmanın Önemi

Evlilikteki uyum bireylerin iyilik halini etkiler ve bireysel psikolojik sağlığın korunması üzerinde önemli bir rol oynar (Kumcağız vd., 2020). Bununla birlikte evlilik ve aile terapilerinin bireysel psikolojik sorunların üzerinde etkili bir yöntem olarak kullanımı son elli yıldır artarak ilgi gören bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Sistemik aile terapisinin kaygı, depresyon ve bağımlılık gibi bireysel problemler üzerinde etkili olduğu

görülmüştür (Carr, 2016).

Evlilik ilişkisi içerisinde iletişim biçimlerinin ön plana çıktığını destekleyen görüşler, özellikle çatışma olarak kavramsallaştırılan anlaşmazlıkların evlilikte yıkıcı sorunlara yol açtığını vurgular (Johnson, 1988). Bu yıkıcı sonuçların ortaya çıkışı evliliği konu alan çalışmalarda çatışma çözüm yöntemlerinin ele almanın önemini vurgulamaktadır. Çoğu çalışma bu etkinin genel evlilik uyumu üzerinde etkisini incelemektedir, Carr (2016)'ın görüşleri doğrultusunda bireysel sağlık üzerine de bu etkiyi inceleyen bir çalışmanın alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Evlilik hayatının da bireysel psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Dolayısıyla bu ilişkinin doğasını anlamaya yönelik araştırmaların çoğaltılması bireyin psikolojik sağlığını da korumaya dönük geliştirecek çalışmalara ışık tutabilir. Bu nedenle, bu çalışmanın alan yazında süreci karşılık ilişki boyutunda anlayarak özgün bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte alan yazında psikolojik sağlığın önemli göstergeleri arasında kaygı, depresyon, umutsuzluk, suçluluk, somatizasyon, olumsuz benlik yer almaktadır (Şahin, 2020).

Ayrıca, her ne kadar Türkiye’de çatışma çözüm stillerini ele alan çeşitli çalışmaya rastlanmış olsa da bu çalışma eşlerin her ikisinin birden psikolojik sağlık süreçlerini inceleyen sayılı çalışmalardan birisi olma özelliği taşımaktadır. Literatürde kaygı düzeyi ile evlilik içi çatışmalarla ilgili birçok araştırma bulunmasına rağmen çatışmaların kaygı düzeyine olan etkisi ile ilgili Türkiye’de yapılmış fazla araştırma bulunmamaktadır. Günümüze kadar bu konuda yapılan araştırmaların az olmasından dolayı bu çalışmanın Türkiye’deki literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışmada, eşlerin çatışma çözüm yöntemlerini benzer oranda kullanmalarının bireysel psikolojik sağlıkları üzerinde etkisini incelemek amaçlanmaktadır. İlişkilerin karşılıklı geliştiği görüşünün (Cook vd., 1991) evlilik araştırmalarında hakimiyet kazanması son on yılda bu görüş doğrultusunda araştırma sayılarının artışıyla sonuçlanmıştır. Ancak halen bu özellikle çatışma çözüm stillerindeki benzerliklerin yönü ve katkıları arasında alan yazında boşluklar bulunmaktadır. Çalışmada çatışma çözüm yöntemlerinin benzerlik ve farklılıklarının psikolojik sağlık üstüne etkisi incelenerek alan yazına eşlerin birbirinin psikolojik sağlıklarını ne yönde ve hangi katkılar ile etkili olabileceğini sunarak bu boşluğun doldurulması için bilgi sunmak amaçlanmaktadır.

Evlilik ve eş terapilerinde anlaşmazlıkları çözüme ulaştırmayı hedef alan çeşitli kavramsallaştırmalar yapılmak ile birlikte, çatışma çözüm yöntemi olarak kavramsallaştırılan sistematik temelli (Fışıoğlu, 2023) yaklaşımlar da bulunmaktadır. Bu nedenle, konunun ayrıntılı anlaşılması uygulama alanına katkı sağlayabilir. Bu çalışma ayrıca eşlerin birbirine olan etkisinin vurgusuyla, evliliğin iki kişilik olduğunu dikkate alarak uygulamalara bilgi sunmayı amaçlamaktadır. Böylelikle, çalışma ile alan yazına evlilik ve aile terapilerinde kullanılacak bilgi sunulması planlanmaktadır. Bu nedenle hem ulusal hem de uluslararası yayınlar açısından önem taşımaktadır.

#### 1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada dikkate alınması gereken bazı kısıtlılıklar mevcuttur.

- 1) Öz bildirim dayalı ölçekler ile veri toplanmıştır. Çevrimiçi anket yöntemiyle veri toplanması planlanan bu araştırmada katılımcıların sosyal istenirlik yönünde cevap verme eğiliminde olma ihtimalini artırabilir.
- 2) Araştırmanın kesitsel olması ikinci sınırlılık olarak ifade edilebilir. Nedenselliği daha net görebilmek için boylamsal çalışma yapılması önerilebilir.
- 3) Verilerin çevrimiçi form yoluyla toplanması üçüncü kısıtlılık olarak belirlenmiştir. İnternet erişimi olan bireyler ölçeklere ulaşabildiği için örneklem çeşitliliği açısından sınırlılık olarak ifade edilebilir.
- 4) Eğitim seviyesi, gelir düzeyi gibi dış etkenler önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır.
- 5) Çevrimiçi anket yöntemiyle veri toplanırken bireylerin ortamını kontrol edememe durumu da diğer sınırlılık olarak ifade edilebilir.
- 6) Son sınırlılık da bireylerin hayatında psikolojik sağlıklarını etkileyebilecek diğer faktörlerin kontrol edilememesi olarak da ifade edilebilir.

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1.Evlilik

Türk Medeni Kanunu'na göre evlilik, 'Farklı cinse sahip iki insanın, yani bir kadın ve erkeğin hayatlarını birleştirmek amacıyla evlendirmeye yetkisi bulunan kişiye kendi iradelerini açıklamalarıyla kurulan bir birliktir.' Eşler arasında yapılan evlilik sözleşmesi ile bir evlilik birliği kurulur. Bunun yanı sıra, eşler kurdukları ailenin mutluluğunu, sahip olacakları çocukların bakımı ve eğitimi gibi sorumlulukları da yerine getireceklerine dair söz vermiş olurlar (Türk Medeni Kanunu Mevzuatı, 2017).

Farklı tanımlar arasında Fowers (1993) evliliği, bireyin mutluluğuna katkı sağlayan ve bu bireyin kendini geliştirmesine olanak sağlayan diğer bir benlik ile kendi benliğini birleştirip yeni bir birim oluşturmaya imkân sağlayan kurum olarak tanımlamıştır. Bireylerin hayatına katkısı ile vurgu yapan tanımında Hayward ve Zhand'a (2006) göre evlilik, bireylerin sağlık seviyelerini ve yaşam doyumlarını arttıran, bireylere statü sağlayan, cinsel ihtiyaçların toplumsal olarak karşılandığı, bireylere soylarını devam ettirebilme şansı veren yasal ilişki durumudur (akt. Denli, 2016).

Doğan (2010) evliliği, toplumsal hayatın bir gereği olmakla birlikte bireylerin yalnızlıktan kurtulmak için oluşturduğu bir beraberlik kurumu olarak tanımlamıştır. Evlilik kararı alırken, yalnızlıktan kurtulma gereksiniminin yanında bireylerin çocuk sahibi olmaya, cinsel ihtiyaçlarını gidermeye ve kendileri için daha iyi bir geleceğe sahip olmaya da oldukça önem verdikleri görülmektedir. Bunun yanında insanları evlilik kararı almaya iten nedenlerin ne olduğu fark etmeksizin evliliğe atfedilen değer ve önem günümüzde hâlâ yerini korumaktadır. Gladding (2012) ise evliliğin tanımını yaparken partnerler arasındaki yakın ilişkiye dikkat çekmiştir. Yakın ilişki kapsamında eşlerin birbirlerine destek olmasının, birbirlerini tanımalarının ve anlamalarının önemine vurgu yapmıştır.

Evliliği kurumsal bir ilişki katkısıyla tanımlayan çeşitli tanımlar da mevcuttur. Evlilik kurumu yakın geçmişe kadar erkek idaresinde yönetilen bir ortaklık ve esas amacı çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek olan bir ilişki olarak görülmekteydi. Günümüzde ise, kadın ve erkeğin yardımlaşarak hayatı paylaştığı, cinsel ihtiyaçların karşılandığı ve özenle çocuk yetiştirebilmek için ihtiyaç duyulan ortamı sağlayan yakın bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Gittins, 1985).

Çelik ve Tümkaya (2012) evliliği, yapısal olarak kültürel farklılıklara sahip olan, iki kişinin aile kurmak için anlaşarak çocuklarınıki de dahil evlilik içi sorumlulukların yerine getirildiği evrensel bir kurum olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımda Mert (2021), evlilik tanımını iki kişinin beraber yaşayarak bireysel, fiziksel, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılamak ve aile kurmak için yapılan bir sözleşme olarak aktarmıştır. Evlilik kararı alan herkesin değişiklik gösterse de bazı beklentileri vardır. İnsanların evlenme sebepleri genellikle, çocuk sahibi olma isteği, cinsel gereksinimlerini karşılamak, yalnızlıktan

kurtulma arzusu ve sosyal çevresindeki diğer insanların evlenmiş olması olarak özetlenebilir (Çaplı, 1992). Özgüven'e (2000) göre ise evliliğin sebepleri 3 başlık altında toplanmaktadır: biyolojik, sosyal ve psikolojik sebepler.

*Biyolojik sebeplerin* başında cinsellik gelmektedir. Evliliğin temel gerekliliklerinden ve sorumluluklarından biri cinsel tatmindir. Evliliğin istenirlik düzeyini artıran etmenlerden biri de bireylerin cinsel gereksinimlerini toplumsal açıdan kabul edilebilir bir biçimde karşılayabiliyor olmasıdır.

*Sosyal sebeplerde* toplum tarafından kabul görme ve kişinin kendisini güvende hissetme ihtiyacı olduğu görülmektedir. Bireylerin ortak bir birliktelik kurarak hayatını paylaşması ve yanında biri olduğunu bilmesi sosyal nedenlerden birkaçıdır.

*Psikolojik sebeplerde* ise kişilerin beğenilme ve sevilme arzusu olduğu görülmektedir. Yaşanan bir olay karşısında kendisini eşiyle olan ilişkisine adamanın tatminini hissetmek kişilere evlilik ilişkisinde daha başarılı olduklarını düşündürecek ve iyi hissettirecektir.

Evlilik, Aytaç ve Bayram'a göre (2006), eş seçmeye ilişkin bir sürecin sonunda gerçekleşir. Bu süreçte yapılan seçim iki esas ilkeye dayanmaktadır; benzerlik ve bütünlüme. Benzerlik ilkesi esas alınarak yapılan evliliklerde kişilerin eş seçiminin ırk, yaş, sosyal sınıf, eğitim düzeyi ve kişilik özellikleri bakımından benzer olmasına dayandığı görülmektedir. Bütünlüme ilkesinin baz alındığı evliliklerde ise daha çok birbirini tamamlama mantığı ile farklı kişilik özelliklerine dayalı tercihlerin yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara göre hangi ilkeni daha sık gördüğü net olarak belirlenemese de genel izlenimler benzerlik ilkesinin daha çok kullanıldığı yönündedir. Bu durumun nedeni olarak da benzer sosyal sınıf, dini inanç ve eğitim seviyesine sahip olan kişilerin diğer özelliklerinin de çok benzer olması ve bunun da evlilik içi çatışmalara olumlu bir biçimde yansımalarıdır. Bir başka deyişle, benzer özellikler gösteren eşler evlilik ilişkisinde daha az çatışma yaşamaktadır.

White'a göre (1999), Türk toplum yapısında insanların evliliği hayatlarında bir dönüm noktası olarak gördükleri söylenebilir. Evlilik, Türk kültüründe insanların çevresine ve ailesine karşı bir görev olarak görülmektedir. Evlilik özellikle kadınlara toplumda statü olarak bir üstünlük sağlamaktadır. Türk toplumunda evlilik, özellikle geleneksel bir ailede yaşayan kadınlar tarafından tercih edilen ve bu bireylere yetişkinlik rolü kazandıran bir kurum olarak görülmektedir. Bu çalışmaya göre erkekler genellikle ev işlerine dahil olmamakta, bu işleri daha çok kadınlar üstlenmekte ve kadınlar ev işlerini kendilerine verdikleri değer bir yansıması olarak görmektedir. Özetle, Türkiye'de evlilik ilişkisi kültürel değerlere dayanan görev ve sorumlulukları kapsayan bir iş bölümü olarak görülmektedir.

Günümüzde modernleşmenin etkisiyle Türk aile yapısında değişimler meydana geldiği gözlemlenmektedir. Endüstrileşmeyle birlikte aile yapısında demografik, sosyal ve ekonomik açıdan değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimlerden birinin aile düzeninin geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına evrilmesi olduğu söylenebilir. Bu değişim ayrıca, kadınların iş hayatına atılıp ekonomik ve sosyal açıdan bağımsızlaşmasına katkı sağlamıştır ve evlenme yaşının ve boşanma oranlarının artmasına ve doğurganlığın azalmasına sebep

olmuştur (Ekşi, 2005). Evlilik hayatında bir diğer mesele de iki bireyin aile kurmak için bir araya geldiğinde ortak bir hayat kurmanın zorluklarını, sorumluluklarını ve doğacak çocukların tüm sorumluluklarını kabul etmiş olmalarıdır. Evrensel bir kurum olan evlilik, alt sistemleri ve farklı kültürel özellikleri içinde barındırır (Saxton,1982:216, Akt: Güren,2017: 13).

Evlilik yaşamı ile ilgili yapılan araştırmalarda en çok önem verilen konulardan biri evlilik doyumudur. Evlilik doyumunu literatürde birçok farklı şekilde tanımlanmış ve değerlendirilmiştir (Bradbury, et al., 2000). Gilford ve Bengstone (1979), evlilik doyumunu eşlerin ilişkideki olumlu etkileşimleri ve olumsuz duyguları hakkındaki değerlendirmeleri olarak tanımlamıştır. Rho (1989) ise ilişkide yaşanan zevk ve mutluluk derecesini evlilik doyumunu olarak ifade etmiştir. Curun ve Çapkın'a (2014) göre duygusal ilişkiler önemli üç özelliğe sahiptir; tutku, bağlanma ve yakınlık. İlişkilerde çiftler genellikle ilişki doyumuna ulaşmak isterler. İlişki doyumuna ulaşmak ve ilişkiyi sürdürebilmek için de duygu ve düşünce paylaşımı, partnere bağlılık, sadakat ve cinsel doyum gereklidir. Eşlerin birbirleriyle doyum sağladığı, duygularını ve düşüncelerini paylaştığı, ortak ya da benzer fikirler üretebildiği, ortak istek ve arzularının karşılandığı duygusal ilişki stili sosyalleşmede önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Curun ve Çapkın, 2014).

Tezer (1996), evlilik doyumunu, bireylerin ilişkide ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılanma derecesine ilişkin algısı olarak ifade etmiştir. Evliliğin temelini insanların ihtiyaçlarının karşılanması olduğunu belirten Üncü ise (2007) evlilik doyumunu, kişilerin bireysel ve sosyal ihtiyaçlarından edindikleri psikolojik tatmin olarak tanımlamıştır.

Alan yazında bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların ve erkeklerin farklı düzeyde evlilik doyumunu bildirdikleri tespit edilmiştir. Kadınların ve erkeklerin bildirdikleri evlilik doyumunu düzeyinde anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla daha az evlilik doyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir (Temelli, 2018). Bu durum evlilik doyumunun birçok farklı değişkenden etkilendiğinin bir göstergesidir. Kadın ve erkeklerde bireylerin yaşının, çocuk sahibi olup olmamasının, sosyo-ekonomik düzeyinin ve sosyal çevrenin evlilik doyumunu için farklı etkilere sahip olduğu bulgulanmıştır (Temelli, 2018). Bu çalışmanın aksine Tezer (1994), evlilikte çatışma ve demografik özelliklerin arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırmada kadınların evlilik doyumlarının erkeklerden daha fazla olduğunu gözlemlemiştir. Bir başka tanıma göre evlilik doyumunu, çiftlerin evlilikteki ilişkilerinde birbirlerinin ihtiyaç ve beklentilerini karşılama biçimi olarak tanımlanabilir. Bu ihtiyaç ve beklentiler kişiden kişiye değişeceğinden kişilerin memnuniyet dereceleri de farklılık gösterecektir. Ayrıca zamanla evlilik doygunluğu, eşlerin evliliklerini değerlendirebilmeleri ve daha objektif yorum yapabilmeleri için bir kriter haline gelmiştir. Evlilikten alınan doyum arttıkça eşlerin değerlendirmeleri daha olumlu olacaktır (Çınar, 2008).

Partnerler arasındaki iyi uyum, evlilikten alınan yüksek doyum ve mutluluk düzeyi ve yeterli iletişim yüksek evlilik kalitesi ile ilişkilendirildiğinden bir ilişkinin evlilik kalitesini ortaya çıkarabilmek için o ilişkideki doyum, mutluluk ve uyum ve çatışma düzeyi incelenmelidir (Erbek vd, 2015).

Evlilik hayatının bireysel psikolojik sağlık üzerine yürütülen çalışmalarda ise Carr (2018) ilişki doyumu yüksek düzeyde olan çiftlerin sıkıntılı ya da ayrılmış çiftlere oranla fiziksel ve psikolojik sağlığı daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında bu bireylerin daha uzun yaşadığı ve finansal olarak daha iyi durumda oldukları da görülmüştür. Ayrıca tatmin edici ilişkiye sahip bireylerin çocuklarının akademik başarısı ve psikolojik uyumunun daha yüksek seviyede olduğu da gözlemlenmiştir.

## 2.2. Evlilik Hayatı ve Çatışma Çözümü

İlişki kalitesi, bireylerin ilişkilerinde edindikleri deneyimlerin kişiye ne kadar fayda sağladığını belirtmektedir. İlişki içeriği, partnerlerin birlikte yaptıkları paylaşımları ifade etmektedir. Bir başka deyişle, içeriğinde partnerlerin beraber yaptıkları aktiviteleri, zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve neleri yapmaktan kaçındıklarını barındırmaktadır. Bilişsel ve davranışsal süreçler bireyin kendine, partnerine ve ilişkisine dair farklı duygusal tepkileri, algıları, beklentileri ve şemaları içermektedir. Romantik ilişkilerde algılanan doyum kişilerin hem psikolojik sağlığını hem de yaşam doyumunu etkiler. Bu yüzden romantik ilişkilerin içinde barındırdığı çatışmalar ve partnerlerin bu çatışmalarla nasıl baş ettiği araştırmacılar tarafından sıklıkla merak konusu olmuştur (Özen, Salman-Engin, ve Sakallı-Uğurlu, 2016). Evlilik içinde çatışmaların sıkça yaşanması ve çatışma yönetiminin etkili bir biçimde yapılamaması halinde bireylerin evlilikten aldıkları doyum azalmakta ve ilişkinin bozulması ihtimali artmaktadır. Bu ihtimal boşanmaya kadar gidebilmektedir (Güven ve Sevim ,2007).

Helms ve Buehler (2007), evlilik doyumu ve bireysel iyi oluş üzerine yaptığı araştırmada 93 çalışmayı içeren bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluşun pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, daha yüksek düzeyde evlilik kalitesi, daha yüksek bireysel iyi oluşla ilişkilendirilmiştir.

Askari, Noah, Hassan ve Baba (2013), İranlı çiftler ile yürüttüğü bir çalışmada çatışma çözüm eğitimi almanın psikolojik sağlık üzerindeki etkisini deneysel bir çalışma uygulayarak incelemiştir. Araştırmada, iletişim ve çatışma çözme becerilerine katılımın deneysel grupta büyük ölçüde olumlu düzeylerde psikolojik sağlık ortaya çıkardığı tespit edilmiştir. Ayrıca, deneysel grup çalışmasından iletişim ve çatışma çözme becerileri eğitiminin eşlerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, iletişim ve çatışma çözme becerileri eğitimi alan katılımcıların tedaviden sonra psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği çıkarımı yapılabilir.

Çatışma çözme aşamasında problem yaşayan ya da iletişim eksikliği yaşayan çiftlerde bu problemlerin ilişkilerinde sıkıntılı durumlara yol açabileceği düşünülmektedir (Gottman ve Krokoff, 1989). Benzer şekilde Öner (2013) de yaptığı bir çalışmada evlilik çatışmasının ele alınış şeklinin evliliğin devamı için oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmaya göre çatışmanın yapıcı bir biçimde ele alınması durumunda evlilik doyumunun ve sağlamlığının artması sağlanacaktır. Aksine, çatışma yıkıcı bir biçimde ele alınırsa eşler yetersiz, istenmeyen bir ilişkiyi sürdürmek durumunda kalacaktır.

### 2.3. Evlilikte Çatışma Çözümü

Çatışma, anlaşamama hali veya fikir uyuşmazlığı yaşandığı zaman bireylerin yaşadıkları süreç olarak tanımlanabilir (Taluy ve Sunal, 2016). Kişilerarası ilişkilerin bir türü olan romantik ilişkilerde diğer ilişki türlerinde olduğu gibi bazı sorunlar ve çatışmalar görülmektedir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Yaşanan bu çatışmalar çeşitli tanımlarla ifade edilmiştir. Çatışma, partnerlerin birbirlerinin hayatlarına müdahil olduklarında bireylerin yaşadıkları sürecin bir parçası olarak meydana gelen bir durum olarak tanımlanabilir (Hatipoğlu, 1993).

Rusbult ve Zembrodt (1983) çok boyutlu ölçeklendirme yöntemi ile romantik ilişkilerde partnerlerin kullandıkları çatışma tepkilerini kategorize etmişlerdir. Bu çalışmada dört temel tepki sınıfı belirlenmiştir. Bu kategoriler; dile getirme, terk etme, ihmal ve sadakattir. Dile getirme, problemi çözmek için yaşanan sorunları konuşmak, çözümler üretmek, bir arkadaştan ya da profesyonelden yardım talebinde bulunmak, uzlaşmayı sağlamak gibi yapıcı davranışları içeren tepkiler olarak tanımlanmıştır. Terk etme, ilişkiyi sonlandırmak ya da boşanmak, ayrılma kararı vermekle tehdit etmek, ayrı yaşamaya başlamak gibi ilişkiye zarar veren davranışlar olarak belirtilmiştir. İhmal, partnere daha az zaman vakit ayırmak, problemleri konuşmayı kabul etmemek, partneri ihmal etmek gibi ilişkinin kötüleşmesine yol açan pasif davranışlardır. Sadakat ise aktif bir şekilde ilişkiye müdahale etmeden sorunların düzelmesini beklemek olarak tanımlanmıştır. İlişkide yaşanan problemlerin çözülmesi için dua etmek, diğer insanlar tarafından eleştirildiği zaman partnerine destek vermek gibi davranışlar sadakat tepkisine örnek olarak gösterilebilir. Bu dört tepki türü iki farklı kategori altında toplanabilir; yapıcılık ve yıkıcılık. Sadakat ve dile getirme ilişkinin sürdürülmesi için yapılırken ihmal ve terk etme duygusal ilişkiler için yıkıcı davranışlar olarak sınıflandırılmaktadır.

Romantik ilişkilerde partnerlerin yaşadığı çatışmaların genelde olumsuz veya yıkıcı sonuçları beraberinde getireceği düşünülmektedir. Ancak alan yazında bu durumun tersini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu tersine görüşlere göre her çatışma olumsuz sonuçlanmadığı gibi ilişki için olumlu sonuçlar da meydana getirebilir (Campbell, Martin ve Ward, 2008; Ting- Toomey vd., 2000). Bu görüşe benzer olarak, Mayer (2000) de ilişki içinde yaşanan çatışmaların çok önemli bir yere sahip olduğunu ve bu çatışmaların hem olumlu hem de olumsuz yönde sonuçlar doğurabileceğini öne sürmüştür. Buna ek olarak, çatışmaların davranışlar üzerinde etkisi olduğunu ve ilişkide sistemik bir şekilde gelişime katkı sağladığını belirtmiştir.

Çatışmalar, insan hayatının her alanının olduğu gibi evlilik hayatının da kaçınılmaz bir parçasıdır. Sprey (1979), her partnerin bir sistem oluşturduğunu, her eş kendine özgü birtakım hedeflere sahip olduğundan dolayı bir evlilik ilişkisinde çatışma yaşanmamasının mümkün olmadığını ifade etmiştir. Tezer'e göre (1996) çatışma, iki eşin istekleri çakıştığı zaman birbirlerini engellemeye çalıştıklarında ya da engellediklerinde meydana gelen süreçtir. Bu sürecinde devamında, bireylerin beklenti, amaç ve ihtiyaçları uyuşmamaya başlar ve bu duruma bağlı olarak eşler birbirlerinin eylemlerine müdahale etmeye başlar.

Barki ve Hardwick'e göre (2004), evlilik ilişkisinde eşlerin çatışma yaşaması kaçınılmazdır. İki ya da daha fazla kişinin yaşadığı, bireyin amaçlarına ulaşma konusunda

kendini engellenmiş ve kabul edilmemiş hissettiği ve olumsuz duygusal tepki verdiği süreç çatışma olarak ifade edilmektedir. Bireylerin ilişkilerinde yaptıkları hatalar nedeniyle evlilik birlikleri sarsılabilmektedir. Evlilik, bu durumda eşler için mutluluk kaynağı olmaktansa çatışma kaynağı haline gelebilmektedir (Barki ve Hardwick, 2004; akt. Stamp, 2019).

Hatipoğlu (1993), eşlerin birbirlerinin eğilimine müdahale etmesinden doğan süreci evlilik çatışması olarak tanımlamıştır. Profeta (2002) ise evlilik çatışmasını, eşler arasında ortaya çıkan anlaşmazlık ve uyumsuzluk hali olarak ifade etmiştir.

Christensen ve Pasch'e (1993) göre, evlilikte çatışmanın yedi ayrı evresi vardır. Bu evreler sırasıyla şunlardır:

1. *Çıkar Çatışması*: Partnerlerin karşılıklı isteklerinin ve beklentilerinin örtüşmemesidir.
2. *Temel yaşam olayları ve gündelik yaşantılarla çiftin stres düzeylerinin yükselmesi*: Eşlerin günlük yaşamda deneyimledikleri stres seviyeleri ve bu stres ile başa çıkma stratejileri evlilik içi çatışmaları etkilemektedir.
3. *Tetikleyici olay*: Eşler kendisini kıskırtmaya yönelik bir davranış olduğunu düşündüğünde partnerine cevap olarak açık tartışma başlatabilirler. Stres seviyesi yüksek olan evli çiftlerde açık tartışma başlatma olasılığı olan davranışlarda bulunma oranı daha fazladır.
4. *Katılma/Kaçınma*: Çatışma tetikleyici olaydan sonra çiftler tarafından sürdürülebilir ya da sonlandırılabilir. Bu safhada kaçınmadan çok katılma davranışında bulunmak çatışma yapıcı bir etki bırakır.
5. *Etkileşim evresi*: Etkileşim türleri 3 başlıkta sınıflandırılmıştır. Bu türlerden biri talep etme ve geri çekilmedir. Diğerleri ise karşılıklı olumsuz yaklaşma ve karşılıklı olumlu yaklaşma olarak tanımlanmıştır.
6. *Çatışmanın yakın dönemli sonuçları*: Çatışma anından sonra eşler bu süreci değerlendirerek ya sorunu çözer ya da partnerleri hakkındaki olumsuz algılarını pekiştirir.
7. *Normale dönme*: Bu evrede yaşanan çatışmanın etkileri sona erer. Bu aşamada bazı çiftlerin birbirlerini bağısladığı ve uzlaştığı görülür. Uzlaşma ya da bağıslanmanın görülmediği senaryolarda ilişkide derin, olumsuz etkiler bırakabilir (Christensen ve Palsch, 1993).

Evlilik içinde çatışmalar ilk yıllarda ortaya çıkmaya başlayabilmektedir. Bu çatışmaları çözmek için yeterince önlem alınmazsa bu durum ilişkide yabancılaşma yaşanmasına sebep olabilir ve ilişki zoraki birlikteliğe doğru evrilebilir (Yavuzer, 2010). Bu yüzden çatışmaların tanımlanabilmesi ve çözülmesi ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için çok önemlidir. Çatışmaların tanımlanması için çatışmaya neden olan alanlara odaklanmak ilk önemli bir adımdır. Alan yazında çatışmaların çıkış sebepleri ve konuları hakkında birçok farklı görüş bulunmaktadır.

Fincham'a göre (1994), evlilik içi çatışmalar, kıskançlık, algılanan eşitsizlik, alkol ve madde kullanımı, sözel ve fiziksel şiddet, evlilik dışı cinsel ilişki ve dengesiz para harcama durumlarından kaynaklanmaktadır. Fincham (2003), para ve cinsellik gibi evlilik içinde en çok sorun yaşanan konular dışında partnerlerinin ve ailelerinin bireysel özelliklerinin, ahlak anlayışlarının, dini ve politik görüşlerinin de çatışma yaratan etkenler olabileceğini ifade etmektedir. Bu çalışmaya paralel bulgulara ulaşan Mayer'e göre (2000), çiftlerin yaşadıkları çatışmaların altında bireysel ihtiyaçlar ve arzular yatar.

Baron ve arkadaşları (2007), yapmış oldukları boylamsal bir çalışmada 122 evli çifti 18 ay boyunca gözlemleyerek düşmanlık ve öfkenin evlilik uyumuna olan etkisini ölçmeyi hedeflemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, eşlerin öfkeli davranışları ve hostile bilişleri çiftin şu anki ve gelecekteki çatışmalarını yordamaktadır. Çatışmalarda öfkeli davranışların, hostile bilişlerden daha yordayıcı olduğu da bulgular arasındadır.

Greene (1962), 136 evli çiftle yürüttüğü bir araştırmada Biographical Marriage Questionnaire'i kullanarak katılımcılardan evliliklerinde bireylerin şikayette buldukları alanları ele almıştır. Sonuçlara göre katılımcılar, duygusal ihtiyaçlar, cinsel doyumsuzluk, sürekli yaşanan tartışmalar, finansal anlaşmazlıklar ve iletişim eksikliği gibi konular evlilikte bireylerin en çok problem yaşadıkları alanlardan en önemlileri olarak bulunmuştur (Greene, 1962; Akt: Hatipoğlu, 1993). Greene (1970), 8 yıl sonra aynı çalışmayı revize ederek bu başlıkların önem sırasında birtakım farklılıkların meydana geldiğini gözlemlemiştir. Yeni yapılan çalışmanın bulgularına göre evli bireylerin ilişkilerinde en çok şikayette buldukları konu iletişim eksikliği olarak tespit edilmiştir (Greene, 1970; Akt: Hatipoğlu, 1993). Evlilikte çatışma sıklığının ve şiddetinin artması ve bu sürecin doğru yönetilmemesi ilişki bozulmasına hatta boşanmaya bile yol açabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007).

### 2.3.1. Çatışma Çözüm Stilleri

Greef ve Bruyne'e göre (2000) çatışma yönetimi, evlilik doyumu ve ilişki içindeki bağın sağlıklı olabilmesi için en önemli belirleyicisidir. Sungur (2009), mutlu evlilik ile mutsuz evlilik arasındaki farkı yaşanan çatışmaların sıklığından ziyade eşlerin bir sorunla karşılaştıkları zaman sorunu çözebilmek için sahip olduğu problem çözme becerilerine bağlar.

Adapte olunmuş, uzun süreli bir ilişkinin devam ettirilebilmesi için partnerler arasında anlaşmazlığa neden olan tepkilerin ve bu tepkilerin anlaşmazlığı sona erdirecek biçimlerinin araştırılması gereklidir. Anlaşmazlık çözüm biçimi, ilişkide bir anlaşmazlık oluştuğunda partnerlerin gösterdikleri tepkiler olarak tanımlanır (Volkema & Bergmann, 1995). Anlaşmazlık biçimleri, ilişkide içerisinde çatışma yaşandığında bir kişinin partnerine nasıl tepki verdiğini göstermektedir.

Thomas (1976), çatışmayı tanımlarken iki boyutun varlığından bahsetmiştir. Bunlar; atılganlık ve iş birliğidir. Bu iki temel boyut altında beş farklı çatışma çözüm stili tanımlamıştır:

1. *Rekabetçi girme*: Rekabetçi strateji hem iddialıdır hem de işbirlikçi değildir. Zorlama davranışıyla bağlantılı olup kazan kaybet tartışmasını çokça içerir.

2. *İş birliği*: İş birliği davranışı iddialı ve işbirlikçi bir yapıya sahiptir. Anlaşmazlıklarla yüzleşme ve problem çözme ile tanımlanabilir.
3. *Uzlaşma*: Hem atılganlıkta hem de iş birliği yapmada orta düzeydedir. Orta yol önerisi olarak tanımlanır.
4. *Kaçınma*: Kaçınma davranışı iddiasızdır ve işbirlikçi değildir. Çatışma yaşanması durumunda pozisyon alamama ve geri çekilmeye ilişkili olarak tanımlanır.
5. *Uyum sağlama*: Uyum sağlama stili iddiasızdır ve işbirlikçidir. Diğerlerini rahatlatma ve sakinleştirme girişimiyle ve uyum aramayla ilişkilidir (Kilmann & Thomas, 1975; Thomas & Kilmann, 1978).

Evlilikte eşlerin çatışma sürecini yönetmek için kullandıkları tekrarlayan belli davranış örüntüleri çatışma çözüm stilleri olarak ifade edilmektedir (Hocker ve Wilmot, 2017). Gottman ve Krokoff (1989), yaptıkları bir araştırmada evlilikte çatışmanın getirdiği karşılıklı etkileşimi ve bu etkileşimin çiftlerin ilişki doyumlarına nasıl yansıdığını araştırmayı hedeflemişlerdir. Bu hedef için çiftlerin evliliklerinde deneyimledikleri çatışmaları gözlemleyen araştırmacılar çatışma çözüm stillerini pozitif çatışma stilleri ve negatif çatışma stilleri olarak sınıflandırmışlardır. Pozitif çatışma etkileşimleri, olumlu problem çözme ve itaat etme olarak belirlenirken negatif çatışma etkileşimleri de savunmaya geçme, eleştiri, inatlaşma ve geri çekilme olarak belirlenmiştir.

Uzun süreli ve uyumlu bir ilişki oluşturabilmek için çiftlerin çatışma sırasında buldukları tepkilerin ve kullandıkları çatışma çözme yöntemlerinin incelenmesi gerekmektedir. (Christensen ve Shenk, 1991).

Rahim ve Bonoma (1979), çatışma çözüm biçimlerini ‘kendine ilgi’ ve ‘diğerlerine ilgi’ olarak 2 ana boyutta toplamıştır. Bu iki temel boyutun bileşimiyle beraber beş ayrı çatışma çözüm stili ortaya çıkmaktadır. Bu beş çatışma yönetim stili; bütünleştirme, uyma, hükmetme, kaçınma ve uzlaşma olarak tanımlanmaktadır;

*Bütünleştirme*: Bütünleştirme çatışma çözüm stilini kullanan bireyler, kendileriyle ve başkalarıyla oldukça fazla ilgilenirler. Bu bireyler zorluklarla yüzleşme ve farklı düşünceleri anlayabilme becerilerine sahiptir.

*Uyma*: Uyma stilini kullanan insanlar, kendilerinden çok partnerleriyle ilgilenirler. Bu kişiler nezakete ve uyuma çok önem verirler.

*Hükmetme*: Hükmetme çatışma çözüm stilini tercih eden kişilerin çoğunlukla kendilerine olan ilgileri yüksektir. Bunun yanında partnerlerine olan ilgileri de oldukça azdır. Bu çatışma çözüm yöntemi rekabet etme, baskı kurma ve kontrol etme gibi davranışların sık görüldüğü yöntemdir.

*Kaçınma*: Kaçınma yöntemini kullanan insanların hem kendilerine hem de diğerlerine karşı ilgisi oldukça düşüktür. Bu bireyler genellikle kısa süreli ve çatışmayı önlemeyen çözümler üretirler.

*Uzlaşma:* Uzlaşma çatışma çözüm stilini tercih eden kişiler hem kendileriyle hem de diğer insanlarla orta düzeyde ilgilenirler. Bu bireylerde uzlaşma ve paylaşma davranışı eğilimleri görülmektedir.

Driver, Tabares, Shapiro ve Gottman (2017) tarafından yapılan 843 çiftin katıldığı boylamsal bir çalışmada mutlu, istikrarlı ve mutsuz evlilikler karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada evli çiftlerin yaşadıkları çatışmaya değil çatışmayla nasıl başa çıktıklarının önemli olduğu vurgulanmıştır. Evlilik doyumu anketi kullanarak çiftlerin evlilikte mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Mutlu ya da mutsuz olarak sınıflanan evliliklerde gözlemsel çatışmalar ele alınarak çatışma şekilleri belirlenmiştir. Mutlu evlilikler belirlenen çatışma kalıpları çatışmadan kaçınanlar, değişkenler ve onaylayanlar olarak belirlenirken mutsuz evliliklerdeki çatışma kalıpları düşmanlar ve duvar örmüşler olarak sınıflandırılmıştır (Gottman, 2015).

*Kaçınanlar:* Tartışmadan kaçınan çiftler için stres verici bir tartışma konusu bulmak oldukça zordur. Bu çatışma kalıbını kullanan bireyler uzun zamandır sürdürdükleri problemleri tartışmak yerine bu sorunların çözüme ulaşmasa da o şekilde kalmasını tercih ederler.

*Değişkenler:* Bu çiftler, kaçınma yöntemini kullananların aksine, ortada çözülmemiş bir problem varsa anlaşmazlık yaşamayı o problemin devam etmesine tercih ederler. Anlaşmazlık yaşadıkları konuları derinlemesine tartışırlar ve bunu yaparken de birbirlerine saygısızlık etmezler.

*Onaylayanlar:* Genellikle sakin ve huzurlu olarak tanımlanan çift etkileşimlerinde eşler birbirlerinin bakış açılarını ve duygularını anlamaya ve desteklemeye odaklanmaktadır. Fikir birliği onaylama bu çiftlerin etkileşiminde oldukça fazla görülmektedir.

*Düşmanlar:* Düşman çiftlerin etkileşiminde mızımızlanma, savunma ve eleştiri ifadeleri sıkça kullanılmaktadır. Bu çiftler birbirlerinin farklı görüşlerine anlayış göstermezler, destek olmazlar.

*Duvar örenler:* Evlilik yaşantıları boşanmaya doğru giden bu çiftleri oldukça uyumsuzdurlar. Duvar örmüş olan eşler, birbirlerini görmezden gelirler ve birbirlerine asla geri bildirim vermezler.

Kurdek (1994), Gottman ve Krokoff'un (1989) çalışmasında yaptığı sınıflamayı baz alarak dört çatışma çözüm stili saptamıştır. Belirlenen bu dört strateji, çatışmaya katılım, olumlu problem çözme, itaat etme ve geri çekilmedir. Bu araştırmaya paralel olarak Özen (2006), tarafından yapılmış bir çalışmada çatışma çözüm stilleri olumsuz çatışma çözme, olumlu çatışma çözme, boyun eğme ve geri çekilme olarak belirlenmiştir. Özen ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerin kullandıkları çatışma çözüm stillerini incelemişlerdir. Bu araştırmada çatışma çözüm stillerini dört ana boyutta incelemişlerdir. Bunlar olumlu çatışma çözüm stili, olumsuz çatışma çözüm stili, boyun eğme ve geri çekilme olarak belirlenmiştir. Olumlu çatışma çözüm stili, yaşanan problemin kaynağına inerek çözüm odaklı bir yöntemle her iki partner için de uygun bir yol

bulunarak uzlaşılmasını kapsayan yapıcı bir davranış olarak ifade edilmiştir. Olumsuz çatışma çözüm stili hem fiziksel anlamda hem de duygusal anlamda yıkıcı davranışları içeren çözüm stili olarak tanımlanmıştır. Boyun eğme ise, fedakârlık yaparak partnerinin isteklerini ön planda tutan, sorunu büyütmemek için eşinin isteklerini yerine getirme gibi pasif davranışları içeren stildir. Son olarak, geri çekilme stili çatışma durumunda ortamı terk etme bir başka deyişle kaçma yoluyla ya da susma yoluyla baş etmeyi hedefleyen pasif davranışlar olarak nitelendirilmektedir.

Çatışma çözüm stili kullanımının cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği alan yazında çalışmalarda ifade edilmiştir. Akmançil (2020), romantik ilişkilerde çatışma çözüm stillerinin psikolojik belirtilere olan etkilerini incelediği bir çalışmada olumsuz çatışma çözüm stili kadınlarda erkeklere oranla daha çok görüldüğünü belirtmiştir.

### **2.3.2. Çatışma Çözümü ile İlgili Çalışmalar**

#### **2.3.2.1 Çatışma ve Demografik Özellikler**

Evlilikte demografik özelliklerin çatışmaya olan etkisiyle ilgili bir çalışma da ile Tezer (1986) tarafından yapılmıştır. Ankara ilinde yapılan bu çalışma 104 evli çift ile yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, cinsiyetin evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığı ve yaygınlığı üzerinde bir anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak yaşanan çatışmadan sonraki gerginliğin kadınlarda anlamlı düzeyde daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bunların yanında, eğitim seviyesinin ve evlilik süresinin yaşanan çatışmaların sıklığı üzerinde bir etkisi bulunmadığı da bulgular arasında yer almaktadır (Tezer, 1986). Tümer (1998) ise yürüttüğü bir çalışmada, eğitim seviyesinin arttıkça kişilerin yaşadığı depresif semptomların azaldığını tespit etmiştir.

Madden ve Janoff-Bulman (2001), evlilik çatışmasıyla ilgili yaptığı bir çalışmada kadınların partnerlerine yönelik gösterdikleri suçlama davranışları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre, evlilik doyumları yüksek olan kadınların eşlerini daha az suçladıkları bulgulanmıştır. Buna ek olarak, evlilik doyumu ile çatışma sırasında suçlayıcı davranışlarda bulunmanın arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, Mackey ve O'Brien (1998) tarafından yapılan bir araştırmada çatışma esnasında kadınların erkeklere kıyasla daha agresif bir çatışma çözüm stili kullandığını tespit etmiştir. Tersine, Black (2000) yürüttüğü bir araştırmada, problem ve çatışma çözme durumlarında kadınların erkeklere göre daha fazla yardım talep etme eğiliminde olduklarını ve bu noktada iletişim kurduklarını, erkeklerin ise daha çok geri çekilme ve kaçınma davranışları sergilediğini gözlemlemiştir. Benzer olarak, Taştan (1996) tarafından yapılan araştırmada kadınların problem çözme sürecinde bir sorun fark ettiklerinde erkeklere göre daha fazla olumlu iletişim kurdukları saptanmıştır.

Evlilikte iletişim, çatışma yaşanmasını önleyen en önemli faktördür. Güçlü iletişimi olan çiftler çatışma yaşadıkları zaman çözüm odaklı hareket edebilmektedir. İletişimin güçlü olduğu, çiftlerin birbirlerini iyi tanıdığı ilişkilerde partnerlerin empati duyguları yüksek olur ve birbirlerini anlamaya daha çok özen gösterirler. Aynı zamanda, birbirlerinin yaptıklarını yıkıcı bir şekilde sorgulamaktansa çözüm üretmeyi tercih ederler (Buluş ve Bağcı, 2016).

Tümer (1998) 43 evli çiftin katıldığı bir çalışmada evli çiftlerin yaşadıkları çatışmaları ve iletişimsel problemleri incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, yaşın arttıkça çatışma düzeyinin azaldığı gözlemlenmiştir. Buna ek olarak, eşler arasındaki yaş farkının da çatışma düzeyinde etkisi olduğu bulunmuştur. Yaş farkı 3 ile 5 arasında olan evli çiftlerin en fazla çatışma yaşayan çiftler olduğu tespit edilmiştir. Çatışma düzeyini olumsuz yönde etkileyen bir başka etken ise öğrenim durumu olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrenim düzeyi arttıkça çatışma düzeyi azalmaktadır.

### 2.3.2.2. Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Doyumu

Evlilikte çatışma yaşanması çok normal bir durumdur fakat eşlerin bu çatışmalara verdikleri tepkiler ilişki için yıkıcı ya da yapıcı sonuçlar meydana getirebilir. Ünal ve Akgün'e (2022) göre soruna odaklanmak ve beraber çözüm yolları üretebilmek gibi yaklaşımları kapsayan olumlu çatışma çözüm stili evlilik doyumunu ve uyumunu artırmaktadır. Diğer yandan bireysel fayda sağlamak amacıyla ve düşmanca bir niyetle fiziksel ve psikolojik baskının kullanıldığı olumsuz çatışma çözüm stiline evlilik uyumunu ve doyumunu olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir (Ünal ve Akgün, 2022). Evlilik içinde meydana gelen çatışmaları olumlu bir şekilde çözebilme becerisi her evlilik için oldukça önemlidir.

Greef ve Bruyne (2000), yaptığı bir çalışmada çatışma çözüm stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada 5 farklı çatışma çözüm stili kullanılmıştır Bunlar rekabet, birlikte çalışma, uzlaşma, kaçınma ve yer sağlama olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre en fazla evlilik doyumu sağlayan çatışma çözüm stili birlikte çalışma olarak tespit edilmiştir. En az seviyede evlilik doyumu sağlayan çatışma çözüm stili ise eşlerden biri ya da ikisinin de kullandığı rekabetçi stil olarak belirlenmiştir.

Thomas (1976) çatışma çözüm stillerini girişkenlik (bireyin kendi sorununu çözme girişimi) ve iş birlikçilik (başkasının problemini çözme girişimi) boyutları altında kategorize etmiştir. Bu iki boyut temelinde 5 çatışma çözüm stili belirlemiştir; rekabetçi, iş birlikçi, kaçınma, uzlaşmacı ve uyum sağlama. Evlilik doyumu ile en güçlü korelasyona sahip olan stil iş birlikçi olarak belirlenirken uzlaşma çatışma çözüm stili evlilik doyumuyla korelasyonu en güçlü ikinci stil olarak tespit edilmiştir. Diğer taraftan, evlilik doyumu ile en düşük korelasyona sahip stil ise kaçınma olarak belirlenmiştir (Thomas, 1976; akt. Greeff ve Bruyne, 2000). Bu sonuçlara bakıldığında, çatışma çözümünde sorunlarla yüzleşme, ortak bir çözüm yolu üretme gibi davranışların evlilik ilişkisini olumlu anlamda etkilediği söylenebilir.

Greef ve Bruyne (2000), Thomas'ın çalışmasını yeniden yürüterek evlilikte kullanılan çatışma çözüm stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar, evlilik doyumu ile işbirlikçi çözüm stiline cinsiyet fark etmeksizin en yüksek korelasyona sahip olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında, evlilik doyumu ile en düşük korelasyona sahip olan çatışma çözüm stiline rekabetçi stil olduğunu görmüşlerdir. Yapılan bu çalışmada, çiftlerin geneline bakıldığında partnerlerin farklı stilleri kullandıkları öne sürülmüştür. Sadece iş birlikçi çatışma çözüm stili çoğunlukla her iki eşin de kullandığı stil olarak belirlenmiştir.

Madden ve Janoff-Bulman'ın (2001) yürüttüğü bir başka çalışmada ise kadınların eşlerine yönelik suçlama davranışı ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evliliklerinden algıladıkları doyum yüksek olan kadınlar çatışma esnasında daha az suçlayıcı davranışlarda bulunmaktadır. Bununla yanında, evlilik doyumu ile çatışma sırasında suçlayıcı davranışlarda bulunma durumu arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur.

Kurdek (1994), çatışma çözüm stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada çatışmaya girme stilinin evlilik doyumuyla negatif korelasyona sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Uyma, geri çekilme ve problem çözme stillerinin ise evlilik doyumu ile pozitif bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Kurdek (1995), başka bir çalışmada ise yine aynı konuyu ele almıştır. Bu çalışmada, kadınların geri çekilme stilini kullandığı zaman, bu durumun erkeklerin evlilik doyumlarını arttırdığını gözlemlemiştir. Uyma çatışma stilini kullanan erkeklerin partnerleri geri çekilme stilini kullandığında erkeklerin evlilik doyumunun arttığını belirtmiştir.

Rusbult ve arkadaşları (1986) ise yaptıkları bir çalışmada problem çözme davranışlarının çatışmalı ve çatışmasız çiftlerde nasıl farklılaştığını görmeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonuçlarında, yıkıcı problem çözme davranışlarının işlevselliği düşük çiftlerde daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bunun yanında, çiftlerden biri çatışma esnasında diğerinin sorun çözme becerisi kullandığını düşünüyorsa bu çiftin daha sağlıklı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Doyumsuz, mutsuz ve çatışmalı çiftleri belirlemede yıkıcı davranışlar daha çok rol oynamaktadır. Bu bulgulara ek olarak, çiftlerde kadınların erkeklere oranla daha fazla yapıcı sorun çözme davranışı kullandığı görülmüştür.

Özen'in 2006 yılında Türkiye'de evli çiftler ile yürüttüğü bir çalışmada aktör ve partner etkilerinin cinsiyetlere göre değişim yarattığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmaya göre eşlerinin kullandığı çatışma çözüm stili kadınların evlilik uyumunu yordarken erkeklerin evlilik uyumunu yordamamaktadır (Özen, 2006).

Türkiye'de yürütülen başka bir çalışmada ise (Ünal ve Akgün, 2020) kadınlarda partnerlerinin kullandığı çatışma çözüm stiline dair olan algılarının eşlerinin evlilik uyumunu ve doyumunu yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular ışığında çatışmaya ilişkin algıların kadın erkek fark etmeksizin kişinin partnerinin ve kendisinin evlilikten aldığı doyum düzeyini etkilediği söylenebilir.

Knee ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülen bir çalışmada, çiftlerde özerklik algısı ile çatışma tepkileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları hem bireysel özerklik hem de ilişki özerkliğinin yapıcı çatışma tepkileriyle pozitif, yıkıcı çatışma tepkileriyle ise negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, aktör-partner ilişki özerkliğinin daha az yıkıcı tepkilere ve yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

## 2.4. Evlilik ve Psikolojik Sağlık

Pek çok insan için eşleri veya partnerleri ile olan ilişkileri, yaşamları boyunca geliştirecekleri en önemli kişilerarası ilişki olarak değerlendirilir. Bu nedenle, bu romantik ilişkilerin kalitesi büyük olasılıkla bireyin psikolojik sağlığında önemli bir rol oynayabileceği farklı çalışmalarla desteklenmiştir. İlişkinin işleyişi ve psikolojik sağlığın ilişkilendirilebileceği birkaç yol vardır. Bunlardan ilki, ilişki sorunlarının stres yaratacağı yönündedir (Funk ve Rogge, 2007). Depresyon (Fincham ve Bradbury, 1993), endokrin, bağışıklık ve sinir sistemini ve vücudun diğer fizyolojik mekanizmalarını (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001) ve alkol ve madde bağımlılığı (De Vaus, 1997) rapor edilen sorunlar arasında yer almaktadır.

Özellikle uzun süreli ya da şiddetli yaşanan ilişki problemleri algılanan stres seviyesi ile yüksek oranda ilişkilidir (Funk ve Rogge, 2007). Stresin psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları riskini artırdığını gösteren geniş literatür göz önüne alındığında, ilişki uyumsuzluğunun kişilerarası bir stres kaynağı olarak görülebileceği ve bireylerin psikolojik sağlık sorunları geliştirme olasılığını arttırabileceği söylenebilir. İkincisi, psikolojik sağlık sorunları ilişkilerde uyumsuzluk olasılığını artırabilir. Örneğin, depresif bireylerin eşleri depresif bir partnerle yaşamının kendilerine çeşitli yükler ve sorumluluklar yüklediğini bildirmişlerdir (Benazon ve Coyn, 2000). İlişkide kişilerin psikolojik sağlık sorunları yaşayan partnerlerine hangi oranda uyum sağlayabildikleri değişkenlik gösterir. Bu değişiklikler, bazı eşler için hem verdikleri hem de aldıkları desteğin geri çekilmesine veya ilişkide çatışmanın artmasına neden olarak bunaltıcı olabilir. Bu yüzden, psikolojik sağlık sorunlarının ilişkilerde uyumsuzluk yaşama olasılığını arttırabileceği ve bu durumun da bireylerin yaşadığı psikiyatrik belirtilerin tekrarlanmasına neden olacağı söylenebilir.

Alan yazındaki çalışmalarda evlilik ilişkisinin insanların fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Gottman ve Silver'a (2013) göre mutlu çiftler, mutsuz çiftlere ve boşanmış çiftlere oranla daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürdürmektedirler. Yapılan başka bir çalışmada ise evli bireylerin genel mutluluk düzeyini, en iyi evliliklerindeki mutluluk oranlarının yordadığı bulunmuştur (Glenn ve Weaver, 1981). Vangelisti ve Huston (1994), sağlıklı iletişim kuran çiftlerin evdeki işleri paylaştığını ve kendilerini güvende hissettiklerini, bunun yanında evli olmayan insanlara oranla daha mutlu olduklarını gözlemlemiştir. Ancak buna karşın, Çağ ve Yıldırım (2017), yapılan birçok araştırmada evli bireylerin sahip olduğu duygusal destek düzeyinin daha fazla olduğunu ve depresif duygu durumun görülme olasılığının daha az olduğunu belirtmiştir. Jace ve Makridis (2021), yaptığı bir araştırmada Covid-19 pandemi döneminde evlilik ile ruhsal sağlık ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, evli insanların daha az ruhsal sağlık problemi yaşadığını bildirmişlerdir.

Bazı araştırmacılar, evlilik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin kişilerin kendi seçimlerinin sonucu olduğunu ifade etmiştir. Bir başka deyişle, evli kişiler evli oldukları için daha iyi bir psikolojiye sahip değillerdir, psikolojik durumu daha iyi olan bireyler evli olan insanlardan oluşmuştur (Mastekaasa 1992; Horwitz et al. 1996; Stutzer ve Frey 2006). Bu bulguların tersine, evlilik ve psikolojik sağlığın ilişkisi ile yapılan birçok boylamsal

çalışmada evlilik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin bireylerin kendi seçimleri olduğuna dair bir kanıt bulunmamıştır (Kim ve McHenry 2002; Simon 2002; Lamb vd., 2003).

Kiecolt-Glaser ve Newton (2001), son yüzyılda evlilikte ilişkiler ile ilgili yayımlanan 64 akademik çalışmanın derlemesini yapmıştır. Bu derlemenin sonuçları evliliğin işleyişinin kişilerin sağlığı için çok önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Evliliğin işleyişindeki olumsuz özelliklerin dolaylı olarak bireylerin depresyon düzeylerini, sağlık durumları ile ilgili alışkanlıklarını etkilerken direkt olarak kardiyovasküler hastalıkları, endokrin, bağışıklık ve sinir sistemini ve vücudun diğer fizyolojik mekanizmalarını etkilediği belirtilmiştir.

Fincham ve Bradbury'e göre (1993), evlilikte mutluluk özsaygı ile pozitif, depresif semptomlar ile negatif yönde ilişkili olduğunu rapor etmiştir. O'Leary, Christian ve Mendel, (1994), yaptıkları bir çalışmada evlilik içi anlaşmazlık yaşayan bireylerin depresif semptomlar açısından 10 kat daha riskli olduğunu bulgulamıştır. Bu sonuçlara paralel olarak, başka bir çalışmada mutsuz evliliklerin hem erkeklerde hem kadınlarda depresif bozukluk için 25 kat daha fazla potansiyel risk taşıdığı bulunmuştur (Weissman, 1987).

De Vaus (1997), yaptığı bir çalışmada kişilerin medeni durumu ile sahip olunan psikolojik rahatsızlıkların ilişkisini incelemiştir. Evli, boşanmış ya da ayrılmış, eşini kaybetmiş ve hiç evlenmemiş bireylerle yürütülen bu çalışmada duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları, alkol ve madde bağımlılığı ve diğer rahatsızlıklar ele alınmıştır. Sonuçlara göre, evli bireylerin duygudurum bozukluklarına sahip olma oranı boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerinkine göre daha düşük bulunmuştur. Kaygı bozukluklarına da evli kişilerin hiç evlenmemiş ve boşanmış kişilere oranla daha az sahip oldukları gözlemlenmiştir. Alkol ve madde bağımlılığı oranlarının ise boşanmış ve hiç evlenmemiş kişilerde daha çok görüldüğü bulgulanmıştır.

Stresin zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları riskini artırdığını gösteren geniş literatür göz önüne alındığında, ilişki uyumsuzluğu, bir kişinin psikolojik sağlık sorunları geliştirme olasılığını artırarak kişilerarası bir stres etkeni olarak ifade edilebilir. Diğer yandan, zihinsel sağlık sorunları ilişkilerde uyumsuzluk yaşama olasılığını artırabilir. Örneğin, depresif bireylerin eşleri, depresif kişiyle birlikte yaşamının çeşitli yükler getirerek ilişkiyi olumsuz etkilediğini ifade etmiştir (Benazon ve Coyne, 2000).

Weissman (1987), yaptığı 'Advances in Psychiatric Epidemiology: Rates and Risks for Major Depression' adlı çalışmada depresyon için risk oluşturan faktörleri incelemiştir. Bulgulara göre, mutsuz evlilik depresyona sebep olan etkenlerden biri olarak belirlenmiştir. Eşiyile iyi geçinen bireylerde depresyon görülme riski daha azken evliliğinde problem yaşayan bireylerin depresyon riskinin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmalara göre, depresyon çeşitli yollarla çift ilişkilerinin bir fenomeni olabilir. Örneğin, terapistler bir eşin kritik davranışının bir depresif epizodu tetikleyebileceğini ya da şiddetlendirebileceğini ve uzun vadede nüksleri artıracığını düşünmektedir (Hooley ve Teasdale, 1989). Dahası, bir partner tarafından fiziksel şiddete maruz kalan kadınlarda depresyonu yordadığını savunmaktadır. Ayrıca, yakınlık geliştirme ve çatışmayla başa

çıkmadaki güçlükler hem erkeklerde hem de kadınlarda depresyon ile sonuçlanabilir (Christian, 1994).

#### 2.4.1. Evlilikte Psikolojik Sağlık ve Müdahaleler

Psikolojik sağlık alanında bireysel sorunlar için genellikle bireysel terapi yapılmaktadır. Çoğu klinisyen bireysel problemleri değerlendirirken ilişki problemlerini ele almaz, ele aldıklarında da ruh sağlığı sorunlarının sonuçları olarak değerlendirirler bu yüzden çoğunlukla ilişki problemlerini ele almazlar (Whisman ve Baucom, 2012). Eğer ilişki uyumsuzluğu, bir psikolojik sağlık sorununun başlaması veya devam etmesi ile ilişkilendiriliyorsa, o zaman uyumsuz ilişkiler içindeki kişilerin, tedavide çiftin ilişkisi ele alınmadığı veya vurgulanmadığı için, bireysel temelli tedavilere yanıt verme olasılıklarının daha düşük olması muhtemeldir. Literatürdeki araştırmalar da benzer bulgular sunmaktadır. Yapılan araştırmalar, ilişki uyumsuzluğu yaşayan bireylerin depresyon için hem farmakolojik hem de bireysel tedavilerinde daha olumsuz sonuçlarla karşılaştığını göstermektedir (Whisman, 2004). Dolayısıyla, ilişki problemlerini görmezden gelmenin bireysel psikopatoloji tedavisini engelleyebileceği söylenebilir.

Psikopatolojiyi ele almak için gereken davranış değişikliklerini yapmak, bireyler için genellikle zordur. Bir partnere sahip olmak bu davranış değişikliklerini teşvik etmek, desteklemek ve yardımcı olmak için çeşitli bağlamlarda yardımcı olma potansiyeline sahiptir. Bu üç tür çift temelli müdahale şu şekilde adlandırılır; eş destekli müdahaleler, düzensiz spesifik müdahaleler ve çift terapisi (Whisman ve Baucom, 2011).

##### *Partner Destekli Müdahaleler*

Bu yaklaşım özellikle davranış değişikliklerine odaklanır. Partnerin bu değişiklikleri nasıl yapacağı konusunda destek olduğu modeldir. Kişi Bir yedek veya vekil terapistliğini üstlenerek önemli değişiklikler yapabilmesi için partnerine koçluk yapar. Örnek olarak Obsesif Kompulsif Bozukluğa sahip bir bireyin tedavi sürecinde tepki önleme ve maruz bırakma teknikleri yer alır. Kişinin partneri bu teknikleri uygulamada yardımcı olur.

##### *Bozukluğa Özgü Müdahaleler*

Bu yaklaşım bozukluğa özgü müdahaleler için ilişkide temel değişiklikler yaratmaya odaklanır. Bu müdahale biçiminde yaşanan psikolojik zorlukları ele almak için klinisyen çiftte ilişkilerinde nasıl değişiklikler yapabilecekleri konusunda yardımcı olur.

##### *Çift Terapisi*

Eş destekli ve bozukluğa özgü müdahaleler, kişinin psikopatolojisini ele almak için gerekli olan bireysel değişiklikleri teşvik etmek için eşi sosyal çevrenin önemli bir parçası olarak kullanan ve ilişki sıkıntısının varlığını varsaymayan stratejilerdir. Bilişsel-davranışçı çift terapisi gibi geniş tabanlı çift terapisi veya evlilik danışmanlığı yaklaşımlarının amacı, çeşitli alanlarda ilişki zorlukları yaşayan çiftlere yardımcı olmaktır. Aynı müdahaleler ilişki sorunlarına ek olarak, bireysel psikolojik veya tıbbi komplikasyonlara sahip bir partnere sahip olan uyumsuz çiftlere yardımcı olabilir.

### 2.4.2. Sistemik Aile Teorisi

Sistemik aile terapisi, psikolojik zorlukları olan insanlara yardım etmeye yönelik olan, diğer terapi yöntemlerinden köken olarak farklılaşan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım psikolojik zorluklar için bireysel bir tedavi yöntemi sunmaktansa tedavide kişilerin ilişkilerinin güçlü yanlarını kullanarak bireylerin yaşadıkları belirtileri azaltmayı amaçlamaktadır (Stratton, 2011).

Kim olduğumuza dair hislerimiz ilişkilerimizle yakından ilişkilidir. Bu yüzden ilişkilerimiz ters gittiği zaman çoğunlukla istenmeyen güçlü psikolojik sonuçlarla karşı karşıya kalırız. Stres kaynaklarımızın çoğu bu sürecin sonucudur. Depresyon, anksiyete ve davranım bozukluğu gibi durumlar çoğunlukla ilişki problemlerinin etkileridir bu yüzden sistemik aile terapisi yaklaşımında terapist psikolojik bir sıkıntısı olan bir bireyde çoğunlukla ters giden bir ilişki arar (Stratton, 2011).

Skorunka'ya (2019) göre, Çoğu aile terapistinin uygulamasının temelini oluşturan sistemik bakış açısı, bireyin sorunlarını insanların yaşadığı farklı bağlamlarla ilişkili olarak görür; örneğin, bir çift ilişkisinde bir partner olarak, bir aile üyesi olarak, belirli sosyal ve kültürel özelliklere sahip bir kişi olarak. Bunların yanı sıra bireylerin sosyo-ekonomik koşulları, siyasi görüşleri ve dini inançları da dikkate alınır.

### 2.4.3. Çatışma Çözüm Stilleri ve Psikolojik Sağlığa Etkisi

Bireylerin çatışma sırasında verdiği tepkiler çatışma çözüm yöntemi olarak adlandırılır (Volkema ve Bergmann, 1995). Kişinin çatışma çözüm şekli ilişkisinde meydana gelen çatışmada partnerine nasıl tepki verdiğini ifade eder. Bu çatışma çözüm yöntemlerini kişiler çocukluk dönemlerinde öğrenirler ve yetişkinlik dönemlerinde de devam ettirirler. Bireylerin kullandıkları çatışma çözüm stilleri kişilerin karakterlerine bağlı olarak değişebilir.

Zorlular (2022) negatif duygulanım, çatışma çözüm stilleri ve ilişki doyumunu incelediği bir araştırmada olumsuz duygulanımın olumsuz çatışma çözümü stiliyle arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu araştırmaya benzer bulgulara ulaşan bir başka araştırmada ise (Shahi vd., 2011; akt. Kahveci, 2016) evlilik ilişkisinde çiftlerin yaşadıkları problemlerin bireylerin psikolojik sağlığını etkilediğini ortaya konmuştur. Çatışma anında kişilerin en çok depresif semptomlar ve kaygı belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir.

Fincham (2003), yaptığı bir çalışmada evli çiftlerin ilişkilerinde deneyimledikleri çatışmayı çözememe durumunun depresif semptomlar, yeme bozukluğu ve madde kullanımı başlangıcı ile arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çatışmayı çözüme götüremeyen ilişkilerin bir sonucu olarak psikolojik sağlığın etkilendiği ortaya konmuştur.

Evlilik çatışmasının ilişkili olduğu psikolojik sorunlar incelendiğinde çiftlerin yaşadığı problemlerin kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur (Bookwala ve Jacobs, 2004; Kim, 2012; Whisman, 1999; Whisman, 2001; Whiston ve Whisman, 2010).

#### 2.4.4. Sistemik Aile Terapisi ve Psikolojik Sağlık

Bireysel sorunlar için tedaviye yakın partnerleri dahil etme fikri tamamen yeni bir paradigma olmasa da yıllar geçtikçe daha çok ilgi görmeye başladı. Bu alana olan ilgi, muhtemelen alanın psikopatoloji ve ilişki bozukluğunun nasıl bağlantılı olduğuna dair gelişmiş anlayışın ve etkili yöntemlerin geliştirilmesinin bir sonucudur. Genel olarak, bireysel psikolojik problemlerin tedavisine yönelik çift temelli yaklaşımlar üzerine yapılan bu çalışmalar, tedaviye eşlerin dahil edilmesi için artan desteği göstermiştir. Bireylerde görülen psikolojik belirtilerin azalması ve ilişkinin işleyişinin iyileşmesi çift temelli yaklaşımlara kanıt olarak gösterilebilir (Baucom vd., 2014). Bu alandaki son gelişmelerin sayısı, OKB, TSSB ve anoreksiya nervoza (AN) için bilişsel-davranışçı bir yöntem kullanan çift temelli yeni müdahalelerin ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Sistemik bakış açısı bireysel değişkenler (örneğin, depresyon ve anksiyete semptomları) ile ilişki değişkenler (örneğin, terapötik ittifak ve çift memnuniyeti) arasındaki içinden çıkılmaz ilişkileri açıklamak için teorik bir çerçeve sunar. Bu yaklaşımda iki temel süreçten bahsedilebilir. İlk olarak, bireysel seviyedeki sıkıntı ilişki alanına yayılabilir. İkincisi, çift sistemindeki bireyler arasındaki karşılıklı etkilerdir. Daha spesifik olarak, depresif ve kaygı bozukluklar, yüksek sıkıntılı ve yüksek çatışmalı çift etkileşim örüntülerini ortaya çıkararak olumsuz ilişki değişimlikler yaratmanın yanı sıra, bireyin işlevselliğini tehlikeye atarak olumsuz duygu ve bilişlere neden olabilir (Whisman ve Baucom, 2012).

Alan yazın incelendiğinde kanıtların, sistemik müdahalelerin etkisini tek başına veya çok modlu müdahalelerin bir parçası olarak desteklediği görülmektedir. Bozukluğa özgü yaklaşımlarda da sistemik terapinin etkileri görülmektedir. Sistemik terapilerin ilişki sorunları, cinsel problemler, partner şiddeti, kaygı ve duygudurum bozuklukları ve psikoz, alkol bağımlılığı gibi durumlarda etkili olduğu meta-analiz sonuçlarıyla desteklenmektedir (Carr, 2018). Bu meta-analiz çalışmanın sonuçlarına göre, aile temelli terapiler panik bozukluk, agorafobi, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu için etkili tedavi yöntemlerindedir.

Tekrarlayan beklenmedik panik ataklar, panik bozukluğun en belirgin özelliğidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Dünya Sağlık Organizasyonu, 1992). Otonomik uyarılmadaki normal dalgalanmalar panik atakların kaçınılmaz başlangıcı için yanlış algılanan sinyalleridir. Bu nedenle, uyarılmadaki bu dalgalanmalar kaygı uyandırır.

Panik bozukluk için partner destekli davranışsal maruz bırakma terapisi vakaların %54-86'sında belirtilerde anlamlı düzeyde iyileşme sağlamıştır (Byrne vd., 2004). Araştırmacılar tarafından bu tür bir çift terapisinin, bireysel temelli bilişsel davranışçı terapi kadar etkili olduğu görülmüştür ve tedavi kazanımlarının ilerleyen zamanda da devam ettiği gözlemlenmiştir.

Panik bozukluğu olan kişiler sürekli olarak panik atakların olmasını bekledikleri halka açık yerlerden kaçındığında ve buna eşlik eden kısa süreli rahatlama ve güvenlik duygusu, ikincil olarak agorafobi gelişmesine sebep olur.

Agorafobisi olan bir bireyin aile üyeleri, panik ataklarını tetikleyeceğini düşündüğünden bazı durumlarda kaçınmasına yardımcı olarak veya farkında olmadan güvenlik davranışları sergilemesine yardımcı olarak kişinin kısıtlı yaşamını sürdürmesini sağlayabilir. Sistemik çift terapisi bu süreci bozarak aile bireylerini kaygılı bireye nasıl davranması konusunda bilgilendirerek bozmayı hedeflemektedir (Carr, 2018). Bu durumlarda, endişeli olmayan partner, semptomatik kişiyi destekler. Kaygıyı başarılı bir şekilde yönetmek ve paniği kontrol etmek için kontrollü nefes alma, gevşeme ve kendi kendine konuşma gibi başa çıkma becerilerini kullanmak gibi başa çıkma yöntemlerini kullanır.

Çift temelli müdahalelerin uyumsuz ilişkilerdeki depresif belirtileri olan bireylerin depresif belirtilerini ve ilişki sorunlarını azalttığı görülmüştür (Whisman, 2012). Diğer yandan yapılan boylamsal çalışmalarda, evlilik uyumsuzluğu arttıkça depresif belirtilerin arttığı da tespit edilmiştir (Beach, Katz, Kim, & Brody, 2003; Whisman ve Uebelacker, 2009). Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen bir araştırma, başlangıçta depresyon kriterlerini karşılamayan evli bireylerde evlilik uyumsuzluğunun depresif epizod yaşama riskini artırdığını göstermiştir (Whisman ve Bruce, 1999). Çift temelli, bireysel bilişsel davranışçı terapi ve bu iki yaklaşımın birleşiminin etkinliğinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise depresyon tedavisinde hem uyumlu hem de uyumsuz çiftlerde üç yaklaşımın da depresif belirtilerde azalmaya yol açtığı gözlemlenmiştir. Uyumsuz çiftlerde, Bilişsel Davranışçı Terapinin ve Davranışsal Çift Terapisinin etkinliğinin eş değer olduğu görülmüştür. Uyumlu çiftlerde ise Bilişsel Davranışçı Terapinin etkinliğinin Davranışsal Çift Terapisinin etkinliğine oranla daha fazla olduğu bilgisi edinilmiştir (Whisman vd., 2012).

Leff ve arkadaşlarının (2000) yürüttüğü bir çalışmada sistemik çift terapisinin depresyon puanları üzerinde oldukça etkili olduğu görülmüştür. Beck Depresyon Envanteri kullanılan bu çalışmada sistemik çift terapisi alan bireylerin depresyon puan ortalamaları 25'ten (yüksek klinik düzey) 11'e (normal aralık) düşmüştür ve 2 yıl boyunca bu puan korunmuştur. Dolayısıyla, sistemik terapi Bilişsel Davranışçı Terapi ve ilaç tedavisine göre daha uyumlu bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmacılar, çift terapisinin antidepresanlardan çok daha kabul edilebilir bir tedavi olduğunu ve hem tedavi hem de bakım aşamalarında çift terapisinin daha etkili olduğunu belirtmiştir. Jones ve Asen (2000) de, Sistemik Çift Terapisini el kitabı haline getirdikleri bir çalışmada benzer bulgulara rastlamıştır. Sistemik Çift Terapisinin, sadece antidepresan kullanımına kıyasla daha etkili, ucuz ve uzun süreli olduğunu belirtmiştir.

Alan yazında depresyon ya da depresif belirti ile evlilik memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin araştırıldığı birçok çalışma bulunmaktadır. Araştırmacılar tarafından çift terapisinin, bireysel terapi (Denton vd., 2003) veya antidepresan ilaçlarla (Leff vd., 2000) aynı derecede depresif semptomları ve depresyonu azalttığı kaydedilmiştir. Bununla birlikte, yalnızca çift terapisinin ilişkinin işleyişini iyileştirdiği görülmektedir. Bu nedenle, genellikle depresif semptomlar ve ilişki problemleri eş zamanlı ortaya çıkarsa klinisyenler doğrudan ilişkiyi hedef almalıdır. Bunun nedeni ise iyi işleyen bir evliliğin, savunmasız bir bireyde semptom sıkıntısı olasılığını azalttığından, ilişkiyi iyileştiren çift terapisinin, gelecekte depresif semptomların tekrarlamasını önleyebilecek olmasıdır (Whiffen ve Aube, 1999).

Depresif belirtiler ile çift terapisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda cinsiyet farklılıklarına da değinilmiştir. Farklılıklar konusunda net sonuçlara ulaşılmaya da genel izlenim hem erkeklerde hem de kadınlarda çift terapisi ile depresif belirtilerin azaldığı yönündedir (Lundblad ve Hansson, 2005).

Literatürdeki bazı araştırmalara göre, sistemik terapi, obsesif kompulsif bozukluk belirtileri için de etkili bulunmuştur. Obsesif kompulsif bozuklukta obsesif düşünceler hızla geri döner ve ritüeller tekrarlanır. Ortaklar ve diğer aile üyeleri genellikle istemeden bu bireylerin etkileşim modellerine dahil olurlar. Zorlayıcı ritüelleri onlara uyum sağlayarak sürdürürler. Bu durum aile bireyleri hakkında çelişki yaşamalarına ve ilişkilerinde sıkıntı yaşamalarına yol açabilir (Thompson-Hollands vd., 2014). OKB için aile temelli terapilerin amacı aile üyelerinin uyum sağladığı zorlayıcı ritüelleri azaltarak OKB'si olan kişinin takıntılarının üstesinden gelmesine yardım etmektir.

#### 2.4.5. Psikolojik Sağlık ve Evlilik Doyumu

Evliliğin olumlu etkileri birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur. Alan yazındaki çalışmalara göre evlilik insanlar üzerinde hem psikolojik hem de fiziksel anlamda olumlu etkilere sahiptir (Carr ve Springer, 2010; Costanza vd., 2008; Hawkins ve Booth, 2005; Mead, 2002; Waite ve Gallagher, 2000). Evli kişilerin ölüm ve hastalanma oranlarının ve depresyon yaşama oranlarının daha az olduğu belirlenmiştir (Ross ve Mirowsky, 2002; Stack ve Eshleman, 1998). Ancak bu koruyucu etkilerin deneyimlenebilmesi için bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olması gerekmektedir (Proulx, Helms, ve Buehler, 2007).

Boşanmış bireyler ve uzun süreli evliliği olan bireyler ile yürütülen bir araştırmada ilişkisinden memnun olmayan kişilerin boşanmış kişilere oranla daha düşük düzeyde mutluluğa, yaşam doyumuna ve genel sağlık düzeyine ve daha yüksek oranda stres seviyesine sahip olduğu bildirilmiştir (Hawkins ve Booth, 2005; Glenn ve Weaver, 1981). Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda bireylerin evlilik ilişkisinin kişilerin psikolojik sağlıklarını etkilediği görülmektedir. Bu yüzden evlilik ilişkisinde kişilerin iyilik halini etkileyen niteliklerin araştırılması oldukça önemlidir.

Psikopatoloji ve evlilikte yaşanan problemler arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, aile temelli modelin yetişkinlerin tedavisinde romantik partnerin dahil edilmesi ile tedaviyi genişleterek daha iyi sonuçlar verebileceği öne sürülmüştür (Baucom, 2014). İlişki problemlerinin psikolojik sağlık sorunlarıyla hem kesitsel hem de boylamsal olarak ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin bir dizi psikolojik bozukluk için doğru olduğunu gösteren önemli kanıtlar vardır (Whisman ve Baucom, 2012). Örneğin, Whisman (2007), Amerika Birleşik Devletleri'nde yaptığı bir araştırmada ilişkide yaşanan problemlerin bireylerde duygudurum ve kaygı bozuklukları ve madde bağımlılığı gelişme olasılığını arttırdığını kanıtlamıştır.

Yapılan birkaç benzer çalışmaya göre depresif belirtiler izolasyon duygusu, düşük öz-değer ve umutsuzluk getirebilir, romantik ilişkiye olumsuz bir bakış açısına yol açar ve ilişki doyumunu azaltır (Whisman vd., 2012; Wittenborn vd., 2019). Anksiyete sürekli endişe ve korku üretmek ilişki kalitesi hakkında kişinin algısını çarpıtabilecek bir memnuniyetsizliğe yol açabilir (Kasalova vd., 2018). Depresif ve kaygılı bireyler,

partnerlerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta ve kendi sıkıntılarını yönetirken destek sağlamakta da zorluk yaşayabilir, bu da partnerlerin çift memnuniyetini azaltabilir (Zaider vd., 2010).

Alan yazında yurt dışında yapılmış diğer çalışmalar incelendiğinde de benzer sonuçlara rastlandığı görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen bir çalışmada psikolojik sağlık ve ilişki problemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre, ilişkide yaşanan problemler depresyonun ve alkol bağımlılığının başlangıcını yordamaktadır (Whisman ve Bruce, 1999). Hollanda'da yapılan bir diğer çalışma da benzer şekilde ilişki problemlerinin anksiyete bozukluklarının başlangıcını yordadığını göstermektedir (Overbeek vd., 2006). Bu psikolojik sağlık problemlerine ek olarak, ilişki problemleri ile kişilik bozuklukları (Daley, Burge ve Hammen, 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Taft vd., 2011) ve tıkanırmasına yeme bozukluğu (Whisman vd., 2012) arasında kesitsel bir ilişki olduğu bulunmuştur.

İlişkide anlaşmazlıklar ile psikiyatrik semptomlar veya bozukluklar arasındaki ilişkinin kesitsel çalışmaları, sebebin yönüne hitap etmedikleri sürece sınırlıdır ve etki alanları geniş değildir. Bu yüzden boylamsal çalışmalar yürütülerek ilişki uyumsuzluğunun psikopatoloji üzerindeki risk faktörleri incelenmelidir. Bu alanda yapılan boylamsal çalışmalardan birinde temel evlilik uyumsuzluğunun zamanla depresif belirtilerde artışa neden olduğu bulunmuştur (Beach vd., 2003; Whisman ve Uebelacker 2009). Whittenborn ve arkadaşları (2019) ise ilişkide yaşanan problemler ile bireysel belirtiler arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada benzer bulgulara rastlamıştır. Bu sonuçlara göre, bireysel belirtilerin ilişki deneyimini etkilediği ve ilişki sıkıntısının bireysel semptomları besleyebildiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular ışığında, bireysel semptomlarla ilişki problemlerinin muhtemelen bir geri bildirim döngüsü oluşturduğu söylenebilir.

Depresyon, literatürde evlilik ile en çok ilişkilendirilen bozukluklardan biridir. Toplum içinde görülen depresyon ve evlilik içi anlaşamama durumları bunda büyük payı bulunmaktadır (Gordon vd., 2005). Depresyon insanların yaklaşık %15-20'sini etkilemektedir (Kessler, 1994). Evlilikte anlaşamama durumu ise evliliklerin yaklaşık olarak yarısını hatta 2/3'ünü boşanma ya da ayrılmaya kadar etkilemektedir (Castro-Martin ve Bumpass, 1989; Kreider ve Fields, 2001; Norton ve Moorman, 1987).

Evlilik doyumu ve depresyon ilişkisi ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda depresif semptomların zaman içindeki değişimi gözlemlenmiştir. Sonuçlar, her hafta (Whitton vd., 2008), her ay (Davila vd., 2003) ve her yıl (Kouros vd., 2008) düzenli olarak takip edilen bireylerin depresif belirtilerinin tutarlı bir şekilde değiştiği yönündedir.

Canbulat ve Çankaya (2014), yaptıkları bir çalışmada benzer bulgulara ulaşmıştır. Araştırmacılar, evlilikte kullanılan sorun çözme becerisi, kontrol odağı, evlilik doyumu ve öznel iyi olma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 181'i kadın ve 136'sı erkek olmak üzere toplamda 317 evli kişi katılmıştır. Çalışma sonuçları, evlilik doyumu, kontrol odağı, evlilikte problem çözme becerisinin kişilerin öznel iyi olma seviyesini yordadığını göstermektedir.

### 3.YÖNTEM

Bu bölüm araştırma modeli, katılımcılar, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin nasıl toplandığı ve veri analizinde hangi istatistiksel tekniklerin kullanıldığına dair bilgi içermektedir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözümlerinin bireysel olarak yaşadıkları kaygı ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisinin ölçülmesi hedeflenmektedir. Araştırmanın amacına uygun olarak ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir yöntem izlenecektir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri bireylerin duydukları kaygı seviyesi ve psikolojik sağlık düzeyi, bağımsız değişkenleri ise bireylerin ve partnerlerinin kullandıkları çatışma çözüm stildir. Tarama modeli, geçmişte veya günümüzde bir durumu olduğu gibi betimleyen, öğrenmeyi sağlamak için ve kişilerin geliştirmesi istenen davranışlar için uygulanan süreçlerdir. İki ve daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişimini inceleyen tarama yaklaşımına ilişkisel tarama modeli denir. İlişkisel tarama modelinde amaç, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini saptamak; eğer bir değişim varsa bu değişimin nasıl meydana geldiğini bulmaktır (Karasar, 2011).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18- 65 yaş arasındaki evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise araştırmaya katılmaya gönüllü en az 1 yıllık evli 401 kişi oluşturmaktadır. Dışta kalma kriterleri; psikiyatrik bir tanıya sahip olmak ve/veya kronik bir rahatsızlığa sahip olmak ve aynı evde yaşamamaktır. Katılımcıların 218’i kadınlardan, 118’i erkeklerden oluşmuştur. Araştırmada yer alan katılımcılar 21-64 yaş arasında olup katılımcıların yaş ortalaması 38.89’dur. Katılımcıların tamamı evli bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar 118 erkek ve 283 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. 401 katılımcıların 75’ini çiftler oluşturmaktadır. 251 kişi ise bireysel olarak katılmış olup bireysel analizlere dahil edilmiştir. Örneklem oluşturulurken uygun örnekleme metodundan yararlanılmıştır. Uygun örnekleme metodu örneklemin kolay ulaşılabilen ve kolaylıkla uygulama yapılabilecek bireylerden seçildiği örnekleme metodudur (Gravetter ve Forzano, 2018). Gönüllülük esasına dayanan bu yöntem yoluyla katılımcılara tanıdıkları kişiler aracılığıyla ulaşılmıştır.

Araştırmaya en az 1 yıldır ilişkisini devam ettiren evli bireyler katılmıştır. Katılımcıların mevcut durumdaki ilişki sürelerine bakıldığında %38.4’ünün (154 kişi) 1-5 yıl aralığında, %28.2’sinin (113 kişi) 6-15 yıl aralığında, %32.4’ünün (130 kişi) 16 yıldan fazla bir süredir evliliğini devam ettirdiği görülmektedir. Katılımcıların %13.2’si görücü usulüyle evlendiğini belirtirken %86.3’ü ise flört dönemi sonrası evlilik kararı aldığını ifade etmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak partnerlerin kullandıkları çatışma çözüm stilini belirlemek için Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek için Kısa Semptom Envanteri ve kaygı düzeylerini ölçmek için Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Bunlara ek olarak, araştırma örneklemini hakkında bilgi edinmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu partnerlerin yaşı, cinsiyeti, öğrenim durumu, mevcut evlilik süresi, sahip oldukları çocuk sayıları ve partnerleriyle nasıl evlenme kararı aldıkları hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılmıştır.

#### 3.3.2. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, Özen (2006) tarafından romantik ilişki içerisindeki bireylerin çatışma anında hangi çatışma çözüm stilini kullandıklarını belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi 6'lı likert tipinde puanlanmaktadır. Puanlama sistemine göre 1= Hiç katılmıyorum, 2= Oldukça katılmıyorum, 3= Birazcık katılmıyorum, 4= Birazcık katılıyorum, 5= Oldukça katılıyorum, 6= Çok katılıyorum' u temsil etmektedir.

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği bireylerin kullandıkları çatışma çözüm stillerini 4 alt grupta toplamaktadır; olumlu çatışma çözüm stili (positive conflict resolution style), olumsuz çatışma çözüm stili (negative conflict resolution style), boyun eğme (subordination), ve geri çekilme (retreat). Ölçekte 5, 9, 11, 13, 22, 24 numaralı maddeler olumlu çatışma çözüm stili, 1, 6, 8, 12, 14, 16, 25 numaralı maddeler olumsuz çatışma çözüm stili, 2, 4, 7, 17, 19, 20 numaralı maddeler boyun eğme ve 3, 10, 15, 18, 21, 23 numaralı maddeler ise geri çekilme sorularını oluşturmaktadır. Alt ölçekteki yüksek puan bireyin o çatışma çözüm stilini kullandığı anlamına gelmektedir.

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması Özen, Salman- Engin ve Sakallı-Uğurlu (2016) tarafından yapılmıştır. Değerlendirmenin alt grupların skorlarına bağlı olduğu bu ölçekte Cronbach Alfa katsayıları, olumlu çatışma çözüm stili için .80, olumsuz çatışma çözüm stili için .82, boyun eğme çözüm stili için .73 ve geri çekilme çözüm stili için .74 olarak belirlenmiştir.

#### 3.3.3. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri, 90 maddeden oluşan Belirti Tarama Testi (SCL-90) baz alınarak oluşturulmuştur. Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri çeşitli psikolojik belirtileri tarayan 53 maddeden oluşmaktadır. KSE, 5'li likert tipi yanıtlanan, her bir maddesi 0-4 puan aralığında olan bir ölçektir. Ölçekten katılımcıların

alabileceği en düşük puan 0 iken en yüksek puan 212'dir. Puan sistemine göre 0= Hiç, 1=Çok az, 2=Orta derecede, 3= Oldukça fazla, 4=Çok fazla seçeneğini temsil etmektedir.

Kısa Semptom Envanteri 5 alt ölçekten oluşmaktadır; anksiyete, olumsuz benlik, depresyon, somatizasyon ve hostilite. Ölçekte bulunan, 12, 13, 28, 31, 32, 36, 42, 43, 45, 46, 47, 49 numaralı maddeler anksiyete, 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37, 39 numaralı maddeler depresyon, 15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52, 53 numaralı maddeler olumsuz benlik, 2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30, 33 numaralı maddeler somatizasyon ve 1, 3, 4, 6, 10, 40, 41 numaralı maddeler hostilite alt ölçeği maddelerini oluşturmaktadır. 5 alt ölçekten alınan puanların değerinin yüksekliği semptom yoğunluğunu göstermektedir.

Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. 5 alt ölçeği bulunan bu ölçeğin Cronbach alfa toplam iç tutarlılık katsayısı .93, anksiyete iç tutarlılık ölçeği için .79, depresyon için .82, olumsuz benlik için .80, somatizasyon için .69 ve hostilite için .70 olarak tespit edilmiştir. KSE'nin örneği EK 'te verilmiştir.

### 3.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Ölçeğinin amacı bireylerin yaşadığı anksiyete şiddetini ölçmektir. 21 maddeden oluşan ölçek Likert tipi yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az alınabilecek puan 0 iken en fazla alınabilecek puan 63'tür. Ölçekten alınan puan ne derece yüksek ise kişinin anksiyete düzeyinin bir o kadar şiddetlidir. Ölçek 12 yaş ve üzerine uygulanabilmektedir.

Puan sistemine göre Hiç=0, Hafif düzeyde beni pek etkilemedi=1, Orta düzeyde hoş değildi ama katlanabildim=2, Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım=3 seçeneğini temsil etmektedir.

Beck Anksiyete Ölçeğinin Türkçeye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışması Ulusoy, Şahin ve Erkmén (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayılarının .45 ile .72 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Buna ek olarak, ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının .57 olarak bulunduğu belirtilmiştir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma uygulaması için Antalya Bilim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alındıktan sonra anket çalışması çevrim içi ve yüz yüze yolla katılımcılara ulaştırılmıştır. Anketin ilk sayfasında katılımcılardan Bilgilendirilmiş Onam Formunu okuyup onaylamaları istenmiştir ve çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı bilgisi katılımcılara verilmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formunda katılımcılara yanıtlarının gizli tutulacağı ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları bilgisi verilmiştir. Bunun yanında, çalışmanın yaklaşık 15 dakika süreceği ve cevaplarının çalışmadan katılmak istedikleri takdirde silineceğine dair bilgi verilmiştir. Anketi yanıtlayabilmenin ön koşulu olarak 'Okudum, anladım ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum' seçeneğini işaretlemeleri gerektiği bildirilmiştir. Ayrıca form, veri kaybını engellemek amacıyla katılımcıların bir soruyu işaretlemekten diğer soruya geçmesine izin verilmeyecek şekilde oluşturulmuştur.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Örneklemden toplanan veriler kontrol edilmiş olup araştırma katılımcısı olma koşullarını sağlamayan kişilerin verileri silinmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır.

Verilerin tanımlamak için Sosyodemografik Bilgi Formundan elde edilen bilgiler üzerinde frekans analizi yöntemi uygulanmıştır. Verilerin normallik dağılım testleri için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış ve normal dağılmayan verilere logaritmik dönüşüm yöntemi uygulanmıştır. Araştırma değişkenleri olarak belirlenen çatışma çözüm stilleri, psikolojik sağlık düzeyleri, anksiyete düzeyi ve sosyodemografik değişkenlerin karşılaştırmaları için ikiden fazla bağımsız grup bulunduğu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA); ikili bağımsız gruplarda ise Bağımsız Örneklem t Testi uygulanmıştır. Ölçeklerin toplam puan ve alt boyutlarının diğer değişkenlerle korelasyonunu incelemek adına Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenleri yordayan değişkenleri saptayabilmek için Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır.

ANOVA testi için varyans homojenliği için Levene testi, grup farklılıkları için ise varyans homojenliğinin sağlandığı durumlarda ( $p \geq .05$ ) Tukey HSD, sağlanmadığı durumlar için ise Tamhane testi kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam puan ve alt boyutlarının katılımcılardaki korelasyonunu incelemek adına Pearson Korelasyon Analizi, ilişkili saptanan araştırma değişkenlerinin değerlendirilmesi adına doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür.

### 3.6. Etik Kurul

Araştırma için gerekli etik kurul onayı Antalya Bilim Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölüm katılımcılardan elde edilen verilerin sosyodemografik ve klinik değişkenler ile karşılaştırılması ve araştırmada incelenen değişkenler olan çiftlerin kullandığı çatışma çözüm stilleri ve bireylerin psikolojik sağlık düzeyi ile anksiyete seviyesi arasındaki korelasyon incelenmiştir.

##### 4.1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmaya katılan 75'i çift olan toplan 401 katılımcının %29.4'ü (n=118) erkek ve %70.6'sı kadın (n=283) bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamasının 38.89 (SS= 11.57) olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan erkek bireylerin yaş ortalaması 45.43 (SS= 12.13), kadın katılımcıların ise yaş ortalaması 36.19 (SS= 10.19)'dur.

Katılımcıların 15'inin (%3.7) ilkokul mezunu olduğu, 51'inin (%12.7) lise mezunu, 293'ünün (%73.1) üniversite mezunu, 35'inin (%8.7) yüksek lisans mezunu ve 7 kişinin (%1.7) doktora mezunu olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcılarda 5 ilkokul mezunu, 18 lise mezunu, 81 üniversite mezunu, 11 yüksek lisans mezunu ve 3 doktora mezunu bulunmaktadır. Kadın katılımcılar ise 10 ilkokul mezunu, 33 lise mezunu, 212 üniversite mezunu, 35 yüksek lisans mezunu ve 7 doktora mezunundan oluşmaktadır. İlkokul mezunlarının yaş ortalaması 42.40 (SS=8.64)'tır. Lise mezunlarının yaş ortalaması 41.35 (SS= 12.61)'tir. Üniversite mezunlarının yaş ortalaması 38.46 (SS= 1.75) ve yüksek lisans mezunlarının yaş ortalaması 37.71 (SS= 10.22)'dir. Doktora mezunlarının yaş ortalaması ise 37.43 (SS= 3.31) olarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin kronik rahatsızlığa sahip olan kişi sayısı 72 (%18), kronik rahatsızlığı olmayan kişi sayısı ise 329 (%82)'dur. Katılımcıların kronik rahatsızlığa sahip olma durumunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında 21 erkek katılımcının kronik bir rahatsızlığa sahip olduğu görülürken 97 katılımcı herhangi bir kronik rahatsızlık belirtmemiştir. Kadın katılımcılarda ise 51 kişi kronik bir rahatsızlığı olduğunu belirtirken 232 kişi kronik bir rahatsızlığı olmadığını ifade etmiştir. Katılımcılar arasında psikolojik rahatsızlığa sahip olanların sayısı 31 (%7), psikolojik bir rahatsızlığa sahip olmayan bireylerin sayısı ise 370 (%92.3) olarak tespit edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin geçmişte tedavi aldıklarını belirtmiş olmaları veya tanı olarak belirtmemeleri nedeniyle dışlama kriterlerine dahil edilmemiştir.

Katılımcıların evlilik kararını nasıl aldıkları iki alt başlıkta toplanmıştır. Bunlar görücü usulü evlilik kararı alma ve flört dönemi sonrası evlilik kararı alma olarak belirlenmiştir. 401 kişiden 53'ü görücü usulü evlenme kararı aldığını belirtmiştir. 346 kişi ise bir flört dönemi sonrası partnerleriyle evlilik kararı aldığını ifade etmiştir. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre evlilik kararı alma durumuna bakıldığında ilkokul mezunlarının

4'ünün görücü usulü, 11'inin ise flört dönemi sonrası evlilik kararı aldığı görülmüştür. Lise mezunlarında 8 kişinin görücü usulü, 43 kişinin flört dönemi sonrası evlilik kararı aldığı tespit edilmiştir. 292 kişiden oluşan üniversite mezunlarının ise 40'ının görücü usulü, 252'sinin flört dönemi sonrası evlilik kararı aldığı belirtilmiştir. Yüksek lisans mezunlarının yalnızca 1'inin görücü usulü evlilik kararı aldığı ve 33'ünün ise flört dönemi sonrası evlilik kararı aldığı görülmektedir. 7 kişiden oluşan doktora mezunlarının ise tamamının bir flört dönemi sonrası evlilik kararı aldığı bildirilmiştir. Katılımcıların evlilik süreleri incelendiğinde en düşük değer 1, en yüksek değer 43 yıl olarak bulunmuştur. Katılımcıların ortalama evlilik süresi 12.57 (ss=11.26) olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin evinde kimlerle yaşadığı 3 ana kategori şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, katılımcıların %37.9'u (n=152) sadece eşiyile yaşamakta, %58.6'sı (n=235) çekirdek ailesiyle bir başka deyişle eşiyile ve çocuklarıyla yaşamakta, %3.5'i (n=14) ise geniş ailesiyle yaşamaktadır.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu incelendiğinde 15 kişiden oluşan ilkökul mezunlarının tamamının çocuk sahibi olduğu görülmüştür. 51 kişiden oluşan lise mezunlarının 43'ü çocuk sahibiyken 8'i çocuk sahibi değildir. Üniversite mezunlarında 199 kişinin çocuk sahibi olduğu görülürken 94 kişinin ise çocuğu olmadığı görülmektedir. Yüksek lisans mezunlarında 18 kişinin çocuğu olduğu ve 17 kişinin çocuğunun olmadığı tespit edilmiştir. Doktora mezunu katılımcıların ise 5'inin çocuk sahibi olduğu, 2'sinin çocuk sahibi olmadığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcılardan çocuk sahibi olmayan kişilere bakıldığında yalnızca üniversite mezunu 7 kişinin çocuk sahibi olmadığı görülmektedir. 1 çocuğu olan kişilerde 3 ilkökul mezunu, 21 lise mezunu, 91 üniversite mezunu, 7 yüksek lisans mezunu ve 1 doktora mezunu olduğu görülmektedir. 2 çocuk sahibi bireylerin eğitim düzeyleri incelendiğinde 9 ilkökul mezunu, 15 lise mezunu, 89 üniversite mezunu, 10 yüksek lisans mezunu ve 2 doktora mezunu yer aldığı görülmüştür. 3 çocuğu olan katılımcıların ise 3'ünün ilkökul mezunu, 6'sının lise mezunu, 16'sının üniversite mezunu, 1'inin yüksek lisans mezunu ve 1'inin de doktora mezunu olduğu tespit edilmiştir. Son olarak 4 çocuk sahibi olan 1 kişi belirlenmiştir. Bu kişinin eğitim seviyesinin ise lise mezunu olduğu belirlenmiştir.

#### 4.2. ÇÇSÖ, KSE ve BAÖ Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Bu kısımda örneklemin Çatışma Çözüm Stilleri ölçeği alt boyut puan ortalamalarına yer verilmiştir ve ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4.1.'de ÇÇSÖ alt boyutlarından alınan en yüksek ve en düşük değerler, puan ortalamaları ve standart sapma değeri verilmiştir.

**Tablo 4. 1.** Çatışma Çözüm Stilleri Alt Boyut Puanları

	Min.	Max.	Ortalama	SS
<b>Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Alt Boyutları</b>				

Olumsuz Stili	7	41	16.67	7.17
Olumlu Stili	6	36	25.42	6.56
Boyun Eğme	6	36	20.44	6.68
Geri Çekilme	6	36	21.06	6.85

Bu kısımda örneklemin Kısa Semptom Envanteri alt boyut puan ortalamalarına yer verilmiştir ve ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4.2.'de KSE alt boyutlarından alınan en yüksek ve en düşük değerler, puan ortalamaları ve standart sapma değeri verilmiştir.

**Tablo 4. 2.** Kısa Semptom Envanteri Alt Boyut Puanları

	Min.	Max.	Ortalama	SS
<b>Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları</b>				
Anksiyete	0	48	7	8.89
Depresyon	0	48	10.58	10.60
Olumsuz Benlik	0	48	7.45	9.21
Somatizasyon	0	32	4.26	5.49
Hostilite	0	25	5.23	5.04

#### 4.2.1. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından KSE, BAÖ VE ÇÇSÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların KSE toplam puanı, BAÖ toplam puanı ve ÇÇSÖ alt boyutları puanları sosyodemografik değişkenlerden cinsiyete ve eğitim düzeyi değişkeni gruplarına göre bağımsız gruplar t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmıştır.

#### 4.2.2. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından KSE Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

KSE toplam puan ortalamalarını katılımcıların cinsiyetine göre, çocuk sahibi olma durumuna göre katılımcıların karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin KSE toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $t(399)=-4.73$ ,  $p=.000$ ). Buna göre kadın katılımcıların KSE toplam puan ortalaması erkeklere kıyasla daha yüksektir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre çocuğu olan ve çocuğu olmayan kişilerin KSE toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t(399)=-1.749$ ,  $p=.081$ ). Çocuk sahibi olanların çocuk sahibi olmayanlara kıyasla KSE ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir. Tablo 4.3.'te cinsiyete göre KSE toplam puan değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. 3.** Cinsiyet değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	P
----------	---	----------	----	---	---

<b>KSE</b>	Erkek	118	21.71	27.92	4.73	.000**
	Kadın	283	39.87	37.61		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Bu kısımda sosyodemografik değişkenlerden cinsiyete göre katılımcıların KSE alt boyut puanları bağımsız gruplar t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin KSE alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre KSE alt boyutlarından anksiyete ( $t(399)=15.721$ ,  $p=.000$ ), depresyon ( $t(399)=27.141$ ,  $p=.000$ ), olumsuz benlik ( $t(399)=14.151$ ,  $p=.000$ ), somatizasyon ( $t(399)=17.136$ ,  $p=.000$ ) ve hostilite ( $t(399)=18.457$ ,  $p=.000$ ) boyutu puanlarında cinsiyetler arası istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlemlenmektedir. Tablo 4.4.'te cinsiyete göre KSE alt boyut puan değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. 4.** Cinsiyet değişkenine göre KSE alt boyut puanlarının karşılaştırılması

<b>KSE</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Anksiyete	Erkek	4.32	6.90	15.721	.000**
	Kadın	8.12	9.39		
Depresyon	Erkek	6.44	8.10	27.141	.000**
	Kadın	12.30	11.04		
Olumsuz Benlik	Erkek	4.81	7.15	14.151	.000**
	Kadın	8.55	9.74		
Somatizasyon	Erkek	2.54	3.85	17.136	.000**
	Kadın	4.98	5.90		
Hostilite	Erkek	3.59	4.21	18.457	.000**
	Kadın	5.23	5.20		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

KSE toplam puanları çocuk sahibi olma durumuna göre bağımsız gruplar t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tablo 4.5.'te görüldüğü üzere, katılımcıların KSE toplam puanları arasında çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

**Tablo 4. 5.** KSE toplam puanının çocuk durumu değişkenine göre karşılaştırılması

	<b>Çocuk Durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>KSE</b>	Var	280	32.46	34.81	-1.749	.081
	Yok	121	39.28	38.23		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

KSE toplam puanları katılımcıların eğitim düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Testi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tablo 4.6.'te görüldüğü üzere eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların KSE toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı

düzye de bir farklılık elde edilmemiştir. Gruplarda katılımcılar normal dağılmadığından eğitim düzeyi değişkeninin bu karşılaştırmaya uygun olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 4. 6.** Eğitim düzeyi değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması

	<b>Eğitim Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>KSE</b>	İlkokul	15	40.20	37.55	.242	.914
	Lise	51	36.04	40.37		
	Üniversite	293	34.31	36.01		
	Yüksek L.	35	33.54	31.04		
	Doktora	7	25.14	24.17		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Eğitim düzeyine göre katılımcıların KSE alt boyutları toplam puanları Tek Yönlü Varyans Testi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmıştır. Buna göre, Tablo 4.7.'de de görülebileceği üzere, eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların KSE alt boyutlarından anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık elde edilmemiştir.

**Tablo 4. 7.** Eğitim düzeyi değişkenine göre KSE alt boyut puanlarının karşılaştırılması

KSE Alt Boyutları	<b>Eğitim Düzeyi</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Anksiyete</b>	İlkokul	7.73	7.2	.107	.980
	Lise	7.16	9.45		
	Üniversite	7.04	9.15		
	Yüksek Lisans	6.34	6.90		
	Doktora	5.86	6.52		
<b>Depresyon</b>	İlkokul	10.93	10.37	.188	.945
	Lise	11.08	11.74		
	Üniversite	10.50	10.57		
	Yüksek Lisans	10.97	10.14		
	Doktora	7.57	7.41		
<b>Olumsuz Benlik</b>	İlkokul	9.53	11.84	.403	.806
	Lise	7.78	9.73		
	Üniversite	7.38	9.19		
	Yüksek Lisans	7.26	8.10		
	Doktora	4.43	5.25		
<b>Somatizasyon</b>	İlkokul	5.47	6.15	.426	.790
	Lise	4.80	6.87		
	Üniversite	4.19	5.28		
	Yüksek Lisans	3.66	4.95		
	Doktora	4.00	4.58		
<b>Hostilite</b>	İlkokul	6.53	4.95	.513	.726

Lise	5.21	5.59
Üniversite	5.20	5.04
Yüksek Lisans	5.31	4.62
Doktora	3.28	3.15

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Evlilik kararı verme durumu görücü usulü ve flört dönemi sonrası olarak iki grupta tanımlanmıştır ve bu iki grubun KSE toplam puan ortalamaları bağımsız gruplar t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Buna göre görücü usulü ve flört dönemi sonrası evlilik kararı alan kişilerin KSE toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t(399)=1.781$ ,  $p=.183$ ). Tablo 4.8.'de katılımcıların evlilik kararı değişkenine göre aldıkları KSE toplam puan değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. 8.** Evlilik kararı değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması

Evlilik Kararı	N	Ortalama	SS	t	P
Görücü Usulü	53	28.32	27.83	1.781	.183
Flört sonrası	346	35.41	37.09		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Bu kısımda sosyodemografik değişkenlerden evlilik yılına göre katılımcıların KSE toplam puanları Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre evlilik yılı 1-5, 6-15 ve 16 ve üstü arasında olan kişilerin KSE toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır. ( $F(399)=5.705$ ,  $p=.004$ ). Buna göre evlilik yılı 1-5 olan kişilerin KSE toplam puanları, 16 yıl ve üstü evli olan kişilerin KSE toplam puanlarından yüksektir. Tablo 4.9'da evlilik yılına göre alınan KSE toplam puanları görülmektedir.

**Tablo 4. 9.** Evlilik yılı değişkenine göre KSE toplam puanlarının karşılaştırılması

Evlilik Yılı	N	Ortalama	SS	F	P
1-5	154	40.40	38.10	5.705	.004*
6-15	113	36.34	39.14		
16 ve üstü	130	26.28	28.81		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

#### 4.2.3. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından BAÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet ve çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre katılımcıların BAÖ toplam puanlarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi analizi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin BAÖ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $t(399)=-4.84$ ,  $p=.000$ ). Tablo 4.10.'da görüldüğü üzere, kadın katılımcıların BAÖ toplam puan ortalaması erkeklere kıyasla daha yüksektir.

**Tablo 4. 10.** Cinsiyet değişkenine göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	P
BAÖ	Erkek	118	7.23	9.19	-4.84	.000**
	Kadın	283	13.00	11.51		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre çocuğu olan ve çocuğu olmayan kişilerin BAÖ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t(399)=-.313$ ,  $p=.755$ ). Çocuk sahibi olanların anksiyete ortalamaları çocuk sahibi olmayanlara kıyasla daha yüksektir. Tablo 4.11.'de çocuk sahibi olma durumuna göre alından BAÖ toplam puan değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. 11.** Çocuk durumuna göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

	Çocuk durumu	N	Ortalama	SS	t	P
BAÖ	Var	280	11.18	11.54	-.313	.755
	Yok	121	11.57	10.36		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Eğitim düzeyine göre katılımcıların BAÖ toplam puanları Tek Yönlü Varyans Testi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tablo 4.12.'ye göre eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların BAÖ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık elde edilmemiştir.

**Tablo 4. 12.** Eğitim düzeyi değişkenine göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	SS	F	P
BAÖ	İlkokul	15	11.87	14.50	.231	.921
	Lise	51	11.98	13.35		
	Üniversite	293	11.18	10.61		
	Yüksek Lisans	35	10.51	11.46		
	Doktora	7	14.28	10.86		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Evlilik yılına göre katılımcıların BAÖ toplam puanları Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre evlilik yılı 1-5, 6-15 ve 16 ve üstü arasında olan kişilerin BAÖ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $F(399)=1.949$ ,  $p=.144$ ). Tablo 4.13.'te evlilik yılı değişkenine göre katılımcıların BAÖ toplam puanları verilmiştir.

**Tablo 4. 13.** Evlilik yılı değişkenine göre BAÖ toplam puanlarının karşılaştırılması

<b>Evlilik Yılı</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>1-5</b>	154	12.30	10.60	1.949	.144
<b>6-15</b>	113	11.72	12.08		
<b>16 ve üstü</b>	130	9.75	11.05		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

#### 4.2.4. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından ÇÇSÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Bu kısımda sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet göre katılımcıların ÇÇSÖ alt boyutlarından almış oldukları puanlar bağımsız gruplar t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Buna göre çatışma çözme stillerinden olumlu ( $t(399)=-2.87$ ,  $p=.004$ ), olumsuz( $t(399)=-4.68$ ,  $p=.000$ ), ve boyun eğme( $t(399)=3.24$ ,  $p=.001$ ), boyutu puanlarında cinsiyetler arası istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlemlenmektedir. Geri çekilme boyutunda ise cinsiyetler arası istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık gözlemlenmemiştir. Kadınların erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha fazla/ az çatışmaları olumlu, olumsuz ve boyun eğme çatışma çözüm yöntemini kullandıklarını rapor ettikleri gözlenmiştir. Tablo 4.14.'te cinsiyete göre alınan ÇÇSÖ alt boyut puan değerleri görülmektedir.

**Tablo 4. 14.** Cinsiyet değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması

<b>ÇÇSÖ</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Olumlu</b>	Erkek	23.97	6.57	2.87	.004**
	Kadın	26.02	6.48		
<b>Olumsuz</b>	Erkek	14.33	6.04	-4.68	.000**
	Kadın	17.65	7.39		
<b>Boyun Eğme</b>	Erkek	6.04	6.78	3.24	.001**
	Kadın	7.39	6.53		
<b>Geri Çekilme</b>	Erkek	20.65	6.22	-0.77	.440
	Kadın	21.23	7.11		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Bu kısımda sosyodemografik değişkenlerden eğitim düzeyine göre katılımcıların ÇÇSÖ alt boyutları toplam puanları Tek Yönlü Varyans Testi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmıştır. Buna göre, Tablo 4.15.'te de görülebileceği üzere, eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların ÇÇSÖ alt boyutlarından olumsuz, olumlu, boyun eğme ve geri çekilme stili toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık elde edilmemiştir.

**Tablo 4. 15.** Eğitim düzeyi değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması

ÇÇSÖ Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	Ortalama	SS	F	P
<b>Olumsuz</b>	İlkokul	15.73	5.44	1.19	.324
	Lise	15.02	6.16		
	Üniversite	17.12	7.32		
	Yüksek	15.88	8.14		
	Lisans				
	Doktora	15.71	4.42		
<b>Olumlu</b>	İlkokul	20.80	7.47	2.306	.058
	Lise	25.31	7.48		
	Üniversite	25.49	6.42		
	Yüksek	26.71	5.54		
	Lisans				
	Doktora	26.71	5.41		
<b>Boyun Eğme</b>	İlkokul	20.13	7.54	.125	.973
	Lise	20.16	6.87		
	Üniversite	20.41	6.82		
	Yüksek	21.06	5.25		
	Lisans				
	Doktora	21.14	5.46		
<b>Geri Çekilme</b>	İlkokul	17.60	7.56	1.898	.110
	Lise	21.45	7.19		
	Üniversite	21.23	6.90		
	Yüksek	21.54	5.67		
	Lisans				
	Doktora	16.43	3.31		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Bu kısımda sosyodemografik değişkenlerden çocuk durumuna göre katılımcıların ÇÇSÖ alt grupları toplam puanları bağımsız gruplar t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre çocuğu olan ve çocuğu olmayan kişilerin olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Olumlu çatışma çözüm stili ortalama puanı arasında çocuğu olan ve olmayan kişilerin puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı

düzye bir farklılık bulunmaktadır ( $t(399)=-4.728, p=.000$ ). Çocuk sahibi olmayan kişilerin anlamlı olarak çocuk sahibi olanlara kıyasla daha fazla olumlu çatışma çözüm yöntemini kullandıkları gözlenmiştir. Tablo 4.16.'te çocuk sahibi olma değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puan değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. 16.** Çocuk durumu değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması

ÇÇSÖ	Çocuk Durumu	Ortalama	SS	t	P
<b>Olumlu</b>	Var	24.42	6.75	-4.728	.000**
	Yok	27.71	5.47		
<b>Olumsuz</b>	Var	16.63	7.05	-.146	.884
	Yok	16.75	7.45		
<b>Boyun Eğme</b>	Var	20.36	6.89	-.323	.747
	Yok	20.60	6.20		
<b>Geri Çekilme</b>	Var	20.85	6.61	-.912	.363
	Yok	21.53	7.38		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Bu kısımda sosyodemografik değişkenlerden evlilik süresine göre katılımcıların ÇÇSÖ alt boyut puanları Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre evlilik süresi açısından alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır. Tablo 4.17.'de görüldüğü üzere ÇÇSÖ alt boyutlarından olumlu çatışma çözüm stili ( $F(396)=18.273, p=.000$ ) puanlarında evlilik süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır. ÇÇSÖ alt boyutlarından geri çekilme, boyun eğme ve olumsuz çatışma çözüm stili boyutu puanlarında evlilik süresi açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlemlenmemektedir.

**Tablo 4. 17.** Evlilik süresi değişkenine göre ÇÇSÖ alt boyut puanlarının karşılaştırılması

ÇÇSÖ	Evlilik Süresi	N	Ortalama	SS	F	P
<b>Olumsuz</b>	1-5	154	17.42	7.80	2,576	.077
	6-15	113	16.94	7.17		
	16-45	130	15.53	6.29		
<b>Olumlu</b>	1-5	154	27.51	5.93	18,273	.000**
	6-15	113	25.47	6.31		
	16-45	130	22.98	6.65		
<b>Boyun Eğme</b>	1-5	154	20.66	6.79	,132	.876
	6-15	113	20.28	6.68		
	16-45	130	20.33	6.65		

<b>Geri Çekilme</b>	1-5	154	20.69	7.26	,878	.416
	6-15	113	21.72	6.33		
	16-45	130	20.99	6.70		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

#### 4.2. Çatışma Çözüm Stilinin düzeyine göre Anksiyete Düzeyi ve Psikolojik Sağlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmanın “H1: İlişkisinde olumsuz, geri çekilme ve/veya boyun eğme çatışma çözüm stillerini yüksek düzeyde kullanan bireylerin psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyleri daha yüksektir.”, “H2: İlişkisinde eşleri olumsuz, geri çekilme ve/veya boyun eğme çatışma çözüm stillerini yüksek düzeyde kullanan bireylerin psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyleri daha yüksektir” hipotezlerini test edebilmek amacıyla çatışma çözüm stili alt boyutlarından katılımcıların almış olduğu puanların ortalaması kesme puanı (cutoff) olarak belirlenmiş olup her bir çatışma çözüm stili alt boyutu kendi içinde iki (2) gruba ayrılmıştır. Bu bağlamda belirlenen kesme puanı olumsuz çözüm stili için, olumlu çözüm stili için, boyun eğme çözüm stili için ve geri çekilme çözüm stili için olarak belirlenmiştir. Her bir alt boyut grubundan kesme puanı ve altında puan alan grup ‘düşük’ ve kesme puanı üstünde puan alan grup ‘yüksek’ olarak isimlendirilmiştir. Kesme puanı ve altında puan alarak ‘düşük’ grubuna dahil olmak ilgili çatışma çözüm stilini diğer gruba kıyasla daha düşük düzeyde kullanmayı; ‘yüksek’ grubuna kesme puanının üzerinde puan alarak dahil olmak ise ilgili çatışma çözüm stilini ‘düşük’ grubuna kıyasla daha sık kullanmayı ifade etmektedir. Bu gruplandırma aşağıda yer alan Tablo 4.18. ve Tablo 4.19. için kullanılmıştır.

Katılımcıların çatışma çözüm stili alt boyut gruplarının BAÖ ölçeği ile elde edilen anksiyete düzeyi değişkeni ortalama puanları bağımsız gruplar t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Buna göre Tablo 4.18.’de de görüleceği üzere, olumsuz çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun Anksiyete düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır ( $t(399)=-4.903$ ,  $p=.000$ ). Olumlu çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun Anksiyete düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ( $t(399)=.214$ ,  $p=.830$ ). Boyun eğme çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun Anksiyete düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ( $t(399)=.303$ ,  $p=.762$ ). Geri çekilme çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun anksiyete düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ( $t(399)=.303$ ,  $p=.762$ ).

**Tablo 4. 18.** ÇÇSÖ alt boyut gruplarının BAÖ toplam puanları açısından karşılaştırılması

Grup	N	Ortalama	SS	t	P
------	---	----------	----	---	---

<b>Olumsuz</b>	Düşük	218	8.81	9.47	-4.903	.000**
	Yüksek	183	14.27	12.32		
<b>Olumlu</b>	Düşük	181	11.44	10.95	.214	.830
	Yüksek	220	11.19	11.40		
<b>Boyun Eğme</b>	Düşük	197	11.13	10.63	-.303	.762
	Yüksek	204	11.47	11.73		
<b>Geri Çekilme</b>	Düşük	206	11.25	10.83	-.095	.924
	Yüksek	195	11.36	11.57		

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Katılımcıların çatışma çözüm stili alt boyut gruplarının KSE ölçeği ile elde edilen psikolojik sağlık düzeyi değişkeni ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Buna göre Tablo 4.19.'da da görüleceği üzere, olumsuz çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun edilen psikolojik sağlık düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır ( $t(399) = -5.36$ ,  $p = .000$ ). Olumlu çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun edilen psikolojik sağlık düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ( $t(399) = -.702$ ,  $p = .483$ ). Boyun eğme çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun edilen psikolojik sağlık düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ( $t(399) = -.075$ ,  $p = .940$ ). Geri çekilme çatışma çözüm stili alt boyutundan düşük puan alan grup ile yüksek puan alan grubun edilen psikolojik sağlık düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ( $t(399) = -.297$ ,  $p = .767$ ).

**Tablo 4. 19.** ÇÇSÖ alt boyut gruplarının KSE toplam puanları açısından karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	SS	t	P
<b>Olumsuz</b>	Düşük	218	25.81	30.10	-5.36	.000**
	Yüksek	183	44.91	39.54		
<b>Olumlu</b>	Düşük	181	33.13	33.50	-.702	.483
	Yüksek	220	35.67	37.92		
<b>Boyun Eğme</b>	Düşük	197	34.39	36.50	-.075	.940
	Yüksek	204	34.66	35.53		
<b>Geri Çekilme</b>	Düşük	206	34.00	36.61	-	.767
	Yüksek	195	35.07	35.37	.297	

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır. \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

### 4.3. Korelasyonel ilişkilerin incelenmesi

Çalışmanın “H3: Evli bireyin olumsuz, geri çekilme ve/veya boyun eğme çatışma çözüm stili kullanım düzeyleri ile bireyin psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon,

olumsuz benlik, somatizasyon, hostile) düzeyi ile arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.” Ve “H4: Evli bireyin eşlerinin kullandığı olumsuz, boyun eğme ve/veya geri çekilme çatışma çözüm stili kullanım düzeyi ile bireyin psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostile) düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.” Hipotezlerini test edebilmek amacıyla çatışma çözüm stilleri alt boyutlar ile sosyodemografik değişkenler, anksiyete düzeyi değişkeni ve psikolojik sağlık düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 4.20’de verilmiştir.

**Tablo 4. 20.** Çatışma Çözüm Stili Alt Boyutları Puanları, Psikolojik Sağlık Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Sosyodemografik Değişkenler ile Korelasyon Analiz

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Yaş	–													
2.Evlilik Yılı	<b>.920**</b>	–												
3.Çocuk Sayısı	<b>.387**</b>	–	–											
4.Olumsuz ÇÇS	<b>-.140*</b>	.450**	–	–										
5.Olumlu ÇÇS	<b>-.191**</b>	–	<b>-.175**</b>	.104	–									
6.Boyun Eğme ÇÇS	-.021	-.036	-.056	-.062	<b>.410**</b>	–								
7.Geri Çekilme ÇÇS	-.054	-.062	-.094	.020	<b>.327**</b>	<b>.611**</b>	–							
8.BAÖ	<b>-.144*</b>	-.110	-.021	<b>.258**</b>	-.038	.032	-.040	–						
9.KSE	<b>-.263**</b>	–	-.052	<b>.340**</b>	-.002	.031	.055	.713**	–					
10.KSE Anksiyete	<b>-.235**</b>	–	-.050	<b>.306**</b>	-.007	.005	.022	<b>.714**</b>	<b>.954**</b>	–				
11.KSE Depresyon	<b>-.270**</b>	–	-.058	<b>.323**</b>	.040	.034	.097	<b>.639**</b>	<b>.956**</b>	<b>.878**</b>	–			
12.KSE Olumsuz Benlik	<b>-.241**</b>	–	-.055	<b>.291**</b>	-.011	.052	.094	<b>.577**</b>	<b>.941**</b>	<b>.875**</b>	<b>.886**</b>	–		
13.KSE Somatizasyon	<b>-.168**</b>	<b>-.120*</b>	-.007	<b>.222**</b>	-.046	.028	-.025	<b>.782**</b>	<b>.833**</b>	<b>.800**</b>	<b>.737**</b>	<b>.694**</b>	–	
14.KSE Hostilite	<b>-.281**</b>	–	-.056	<b>.447**</b>	-.009	.013	.006	<b>.605**</b>	<b>.858**</b>	<b>.774**</b>	<b>.789**</b>	<b>.771**</b>	<b>.654**</b>	–

Tablo 4.20’de görülebileceği üzere korelasyon katsayılarına göre çatışma çözüm stili alt boyutları puanlarından geri çekilme çatışma çözüm stili ile boyun eğme çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü ( $r=.534$ ,  $p=.000$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Evlilik yılı ile yaş arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ( $r=.920$ ,  $p=.000$ ). Boyun eğme çatışma çözüm stili ile incelenen diğer değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Katsayılara göre katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=.384$ ,  $p=.000$ ). Sahip olunan çocuk sayısı ile evlilik yılı arasında da istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.950$ ,  $p=.000$ ).

Korelasyon katsayılarına göre olumsuz çatışma çözüm stili ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.118$ ,  $p=.000$ ). Olumsuz çatışma çözüm stili ile evlilik yılı arasında da negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=-.107$ ,  $p=.000$ ). Korelasyon katsayılarına göre, BAÖ ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ( $r=-.140$ ,  $p=.000$ ). BAÖ ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.263$ ,  $p=.000$ ). Olumlu çatışma çözüm stili ile yaş arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir ( $r=.227$ ,  $p=.000$ ). Olumlu çatışma çözüm stili ile evlilik yılı arasında yine negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=.272$ ,  $p=.000$ ).

Olumlu çatışma çözüm stili ve kişilerin sahip olduğu çocuk sayısı ile arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.178$ ,  $p=.000$ ). Olumlu çatışma çözüm stili ile boyun eğme çatışma çözüm stili ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.331$ ,  $p=.000$ ). Olumlu çatışma çözüm stili ile geri çekilme çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.211$ ,  $p=.000$ ). Korelasyon katsayılarına göre, KSE ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=.252$ ,  $p=.000$ ). KSE ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.298$ ,  $p=.000$ ). Korelasyon katsayılarına göre KSE ile BAÖ arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.721$ ,  $p=.000$ ). Anksiyete alt boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=.235$ ,  $p=.000$ ). KSE anksiyete alt boyutu ile evlilik yılı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.200$ ,  $p=.000$ ). KSE anksiyete alt boyutu ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.306$ ,  $p=.000$ ). KSE anksiyete alt boyutu ile BAÖ toplam puan değerleri arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.714$ ,  $p=.000$ ). Son olarak, KSE anksiyete alt boyutu ile KSE toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.954$ ,  $p=.000$ ). KSE depresyon alt boyutu ile yaş arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.270$ ,  $p=.000$ ). KSE depresyon alt boyutu ile evlilik yılı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.223$ ,  $p=.000$ ). KSE alt boyutlarından depresyon ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.323$ ,

p=000). KSE depresyon alt boyutu ile BAÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.639$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından depresyon ile KSE toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.956$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından depresyon ile KSE anksiyete alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.878$ ,  $p=000$ ). KSE olumsuz benlik alt boyutu ile yaş arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.241$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından olumsuz benlik ile evlilik yılı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.190$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından olumsuz benlik ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.291$ ,  $p=000$ ). KSE olumsuz benlik alt boyutu ile BAÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.577$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından olumsuz benlik ile KSE toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.941$ ,  $p=000$ ). KSE olumsuz benlik alt boyutu ile KSE alt boyutlarından anksiyete arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.875$ ,  $p=000$ ). KSE olumsuz benlik alt boyutu ile KSE alt boyutlarından depresyon arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.886$ ,  $p=000$ ).

KSE somatizasyon alt boyutu ile yaş arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.168$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından somatizasyon ile evlilik yılı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.120$ ,  $p=000$ ). KSE somatizasyon alt boyutu ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.222$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından somatizasyon ile BAÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.782$ ,  $p=000$ ). KSE somatizasyon alt boyutu ile KSE toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.833$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından somatizasyon ile KSE anksiyete alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.800$ ,  $p=000$ ). KSE somatizasyon alt boyutu ile KSE depresyon alt boyutu puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.737$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından somatizasyon ile KSE olumsuz benlik alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.694$ ,  $p=000$ ). KSE hostilete alt boyutu ile yaş arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.281$ ,  $p=000$ ).

KSE alt boyutlarından hostilete ile evlilik yılı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-.235$ ,  $p=000$ ). KSE hostilete alt boyutu ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.447$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından hostilete ile BAÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.605$ ,  $p=000$ ). KSE hostilete alt boyutu ile KSE toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.858$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından hostilete ile KSE anksiyete alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.774$ ,  $p=000$ ). KSE hostilete alt boyutu ile KSE depresyon alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.789$ ,  $p=000$ ). KSE alt boyutlarından hostilete ile KSE olumsuz benlik alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.771$ ,  $p=000$ ). KSE hostilete alt boyutu ile KSE somatizasyon alt boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.654$ ,  $p=000$ ).

### 4.3.1. Sosyodemografik Değişkenler, Psikolojik Sağlık ve Anksiyete Düzeyi Değişkenlerinin Çatışma Çözüm Stili Alt Boyutlarını Yordayıcı Analizi

H4: Eşlerin kullandığı olumlu çatışma çözüm stili benzerlik düzeyi ile psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Eşlerin kullandığı olumsuz, geri çekilme ve/veya boyun eğme çatışma çözüm stili benzerlik düzeyi ile psikolojik bozukluk belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyi arasında negatif bir ilişki vardır.

H6: Evli bireylerin, bireysel psikolojik belirti düzeyleri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) üzerinde kendi olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri kullanım düzeyinin anlamlı etkisi bulunmaktadır.

H7: Evli bireylerin, bireysel psikolojik belirti düzeyleri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) üzerinde eşinin olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri kullanım düzeyinin anlamlı etkisi bulunmaktadır.

Hipotezlerini test edebilmek amacıyla bir dizi regresyon analizi kullanılmıştır.

Çatışma çözüm stilleri alt boyutlarının psikolojik sağlığa ve anksiyete düzeyine etkisini ön görebilmek için adimsal (stepwise) yöntemi kullanılarak yapılan regresyon analiz sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda erkeğin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stili (β= .347, p<.05) erkeğin anksiyete düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bahsi geçen değişken ile oluşturulan model, varyansın %7.1'ini açıklamaktadır (F(1,73)=5,584, p<.05; r<sup>2</sup>=.071).

Adimsal yöntem ile yürütülen regresyon analizi sonucunda erkeğin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stili (β= 1.206, p<.01) ve geri çekilme çatışma çözüm stili (β= 1.132, p<.01), değişkenlerinin erkeğin psikolojik iyi oluş düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bahsi geçen değişkenler ile oluşturulan model, varyansın %23.1'ini açıklamaktadır (F(2,72)=10,786, p<.05; r<sup>2</sup>=.231). Olumsuz çatışma çözüm stili değişkeni modelde erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyini en çok yordayan değişken olarak belirlenmiştir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda erkeğin kullandığı geri çekilme (β= .496, p<.05), olumsuz (β= .380, p<.05) ve olumlu çatışma çözüm stili (β= -.237, p<.05) erkeğin KSE alt boyutlarından depresyon düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bahsi geçen değişken ile oluşturulan model, varyansın %31.3'ünü açıklamaktadır (F(3,71)=10,761 p<.05 r<sup>2</sup>=.313). Tablo 4.21.'de çatışma çözüm stillerinin erkeğin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin değerleri verilmiştir.

**Tablo 4. 21.** Çatışma çözüm stillerinin erkeğin depresyon düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi

Model		B	SH	β	t	p
1	Geri çekilme	.496	.121	.445	4,091	.000**
	ÇÇS	.380	.111	.339	3,419	.001*

Olumsuz ÇÇS					
Olumlu ÇÇS	-	.113	-.229	-2,102	.039*
	.237				

Yapılan regresyon analizi sonucunda erkeğin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stiline ( $\beta = .249$ ,  $p < .05$ ) ve geri çekilme stiline ( $\beta = .217$ ,  $p < .05$ ) erkeğin KSE alt boyutlarından anksiyete düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bahsi geçen değişken ile oluşturulan model, varyansın %16.5'ini açıklamaktadır ( $F(2,72)=7,136$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.165$ ).

Regresyon analizi sonucuna göre erkeğin kullandığı geri çekilme ( $\beta = .315$ ,  $p < .05$ ) ve olumsuz çatışma çözüm stiline ( $\beta = .210$ ,  $p < .05$ ) erkeğin KSE alt boyutundan olumsuz benlik düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Bu modele göre, geri çekilme ve olumsuz çatışma çözüm stilleri kullanımı erkeğin olumsuz benlik düzeyinin %16.7'sini açıklamaktadır ( $F(2,72)=7,194$ ,  $p < .05$ ,  $r^2=.167$ ).

Yapılan regresyon analizi sonucunda erkeğin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stili ( $\beta = .234$ ,  $p < .05$ ) ve kadının kullandığı geri çekilme çatışma çözüm stiline ( $\beta = .134$ ,  $p < .05$ ) erkeğin KSE alt boyutlarından hostilete düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bahsi geçen değişkenler ile oluşturulan model, varyansın %27'sini açıklamaktadır ( $F(2,72)=13,333$ ,  $p = .000$ ;  $r^2=.160$ ).

Hiyerarşik regresyon ile yürütülen regresyon analizi sonucunda erkeğin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stiline ( $\beta = 1.104$ ,  $p < .01$ ) kadının kullandığı geri çekilme ( $\beta = -.725$ ,  $p < .01$ ), boyun eğme ( $\beta = 1.100$ ,  $p < .01$ ), olumlu ( $\beta = -.090$ ,  $p < .01$ ) ve olumsuz çatışma çözüm stiline ( $\beta = .373$ ,  $p < .01$ ) kadının psikolojik sağlık düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bahsedilen değişken ile oluşturulan model, varyansın %15.9'unu açıklamaktadır ( $F(5,69)=2,609$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.159$ ).

Regresyon analizi sonucuna göre kadının kullandığı çatışma çözüm stillerinin bir başka deyişle geri çekilme ( $\beta = -.234$ ,  $p < .05$ ), boyun eğme ( $\beta = .322$ ,  $p < .05$ ), olumlu ( $\beta = -.077$ ,  $p < .05$ ), olumsuz çatışma çözüm stilleri ( $\beta = .078$ ,  $p < .05$ ) ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stillerinin bir başka ifadeyle geri çekilme ( $\beta = .028$ ,  $p < .05$ ), boyun eğme ( $\beta = -.161$ ,  $p < .05$ ), olumlu ( $\beta = .354$ ,  $p < .05$ ), olumsuz çatışma çözüm stilleri ( $\beta = .309$ ,  $p < .05$ ) kadının KSE alt boyutundan depresyon düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Bu modele göre, geri çekilme ve olumsuz çatışma çözüm stilleri kullanımı erkeğin olumsuz benlik düzeyinin %20.6'sını açıklamaktadır ( $F(8,66)=2.134$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.206$ ).

Yapılan regresyon analizi sonucunda kadının ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stillerinin bir başka ifadeyle kadının kullandığı geri çekilme ( $\beta = -.114$ ,  $p < .05$ ), boyun eğme ( $\beta = .183$ ,  $p < .05$ ), olumlu ( $\beta = -.023$ ,  $p < .05$ ), olumsuz çatışma çözüm stilleri ( $\beta = .133$ ,  $p < .05$ ) ve erkeğin kullandığı geri çekilme ( $\beta = .176$ ,  $p < .05$ ), boyun eğme ( $\beta = -.134$ ,  $p < .05$ ), olumlu ( $\beta = .143$ ,  $p < .05$ ), olumsuz çatışma çözüm stilleri ( $\beta = .233$ ,  $p < .05$ ) kadının KSE alt boyutlarından anksiyete düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bahsi geçen değişken ile oluşturulan model, varyansın %20.3'ünü açıklamaktadır ( $F(8,66)=2.102$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.203$ ).

Yapılan regresyon analizi sonucunda kadının kullandığı çatışma çözüm stillerinin bir başka deyişle geri çekilme ( $\beta = -.187$ ,  $p < .05$ ), boyun eğme ( $\beta = .263$ ,  $p < .05$ ), olumlu ( $\beta = -.032$ ,

$p < .05$ ), olumsuz çatışma çözüm stilleri ( $\beta = .034$ ,  $p < .05$ ) ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stillerinin bir başka ifadeyle geri çekilme ( $\beta = .184$ ,  $p < .05$ ), boyun eğme ( $\beta = -.338$ ,  $p < .05$ ), olumlu ( $\beta = .300$ ,  $p < .05$ ), olumsuz çatışma çözüm stilleri ( $\beta = .302$ ,  $p < .05$ ) kadının KSE alt boyutlarından olumsuz benlik düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bahsi geçen değişkenler ile oluşturulan model, varyansın %23'ünü açıklamaktadır ( $F(8,66)=1.616$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.230$ ).

Regresyon analizi sonucuna göre kadının ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stilleri benzerliklerinin erkeğin anksiyete düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur ( $F(4,70)=1,028$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.055$ ).

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre kadının ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stilleri benzerliklerinin erkeğin psikolojik sağlık düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur ( $F(4,70)=1,441$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.076$ ).

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda olumsuz ÇÇS benzerlik ( $\beta = .172$ ,  $p < .05$ ) değişkeninin erkeğin KSE alt boyutlarından hostilete düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bahsi geçen değişkenler ile oluşturulan model, varyansın %7.5'ini açıklamaktadır ( $F(1,73)=5,943$   $p < .05$ ;  $r^2=.075$ ). Olumsuz çatışma çözüm stili benzerliği modelde erkeğin hostilete düzeyini yordayan tek değişken olarak belirlenmiştir. Tablo 4.22.'de çatışma çözüm benzerlik ve farklılıklarının erkeğin hostilete düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin değerleri görülmektedir.

**Tablo 4. 22.** Çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının erkeğin hostilete düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi

Model	B	SH	$\beta$	t	p	
1	Olumsuz ÇÇS Benzerlik	.172	.071	.274	2.438	.017*

Erkeğin KSE alt boyutlarından anksiyete, depresyon, somatizasyon ve olumsuz benlik düzeyleri eksik değerler olmasından kaynaklı hesaplanamamıştır.

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre kadının ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stilleri benzerliklerinin kadının anksiyete düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur ( $F(4,70)=1,117$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.060$ ).

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre kadının ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stilleri benzerliklerinin kadının psikolojik sağlık düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur ( $F(4,70)=1,425$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.075$ ).

Regresyon analizi sonucuna göre kadının ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stilleri benzerliklerinin kadının KSE alt boyutundan depresyon düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur ( $F(1,73)=.031$ ,  $p < .05$ ;  $r^2=.000$ ). Bu modelde geri çekilme ( $\beta = .193$ ,  $p < .05$ ), boyun eğme ( $\beta = .030$ ,  $p < .05$ ), olumlu ( $\beta = -.037$ ,  $p < .05$ ) ve olumsuz ( $\beta = -.102$ ,  $p < .05$ ) çatışma çözüm stilleri benzerlikleri bağımsız değişken olarak yer almaktadır.

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda geri çekilme ÇÇS benzerlik ( $\beta = .242$ ,  $p < .05$ ) değişkeninin kadının KSE alt boyutlarından anksiyete düzeyini istatistiksel

açından anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bahsi geçen değişkenler ile oluşturulan model, varyansın %5.5'ini açıklamaktadır ( $F(1,73)=4,259$   $p=.000$ ;  $r^2=.055$ ). Geri çekilme çatışma çözüm stili modelde kadının anksiyete düzeyini yordayan tek değişken olarak belirlenmiştir. Tablo 4.23.'de çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının kadının anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinin değerleri görülmektedir.

**Tablo 4. 23.** Çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının kadının anksiyete düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi

Model	B	SH	$\beta$	t	p
1 Geri Çekilme Benzerlik	.242	.117	-.235	4.259	.043*

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda olumsuz ÇÇS benzerlik ( $\beta= .186$ ,  $p<.05$ ) değişkeninin kadının KSE alt boyutlarından hostilite düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bahsi geçen değişkenler ile oluşturulan model, varyansın %5.7'sini açıklamaktadır ( $F(1,73)=4,408$   $p=.000$ ;  $r^2=.057$ ). Olumsuz çatışma çözüm stili benzerlik değişkeni modelde kadının hostilite düzeyini yordayan tek değişken olarak belirlenmiştir. Tablo 4.24.'te çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının kadının hostilite düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 4. 24.** Çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının kadının hostilite düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi

Model	B	SH	$\beta$	t	p
1 Olumsuz ÇÇS Benzerlik	.186	.088	.239	2.099	.039*

Regresyon analizi sonucuna göre kadının ve erkeğin kullandığı çatışma çözüm stilleri benzerliklerinin kadının KSE alt boyutundan olumsuz benlik düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur ( $F(1,73)=.000$ ,  $p<.05$ ;  $r^2=.000$ ). Bu modelde geri çekilme ( $\beta= .200$ ,  $p<.05$ ), boyun eğme ( $\beta= .001$ ,  $p<.05$ ), olumlu ( $\beta= -.085$ ,  $p<.05$ ) ve olumsuz ( $\beta= .133$ ,  $p<.05$ ) çatışma çözüm stilleri benzerlikleri bağımsız değişken olarak yer almaktadır.

## 5.TARTIŞMA

Bu çalışma evli çiftlerin kullandığı çatışma çözüm stilleri ile evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ve anksiyete seviyelerinin arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Bu bölümde çalışmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan araştırmada elde edilen bulgular literatür çerçevesinde değerlendirilip tartışılmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları, literatüre katkıları ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

### 5.1.Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilikte Kullandığı Çatışma Çözüm Stilleri ve Bireylerin Psikolojik Sağlığına Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmada çatışma çözüm stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyet, eğitim durumu, evlilik kararı, çocuk sahibi olma durumu ve evlilik süresi farklılıklarına göre değerlendirilmiştir.

Yürütülen araştırmaya göre katılımcıların cinsiyetine göre psikolojik sağlık düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Çalışma bulgularına göre, kadınların KSE alt boyutlarından depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite ortalama puanlarının tamamı erkeklerin puan ortalamasından yüksektir. Bu bulguya ek olarak, kadınların anksiyete puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmanın sonuçları literatürdeki araştırmalar ile desteklenmektedir. Faravelli ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmış bir çalışmada kadınlarda depresyon ve anksiyete bozukluklarının yaşam boyu prevalansının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın sebebini Butler ve Nolen-Hoeksema (1994) kadınların bir sorun yaşadığında daha çok ruminasyon yapması olabileceğini öne sürmüştür.

Yapılan çalışmada kişilerin evlilik ilişkisinde kullandığı çatışma çözüm stillerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Erkeklerin ve kadınların ortalama değerlerine göre boyun eğme, olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stillerinde cinsiyete göre farklılık mevcuttur. Kadınların erkeklerden daha fazla boyun eğme, olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stillerini kullandıkları belirlenmiştir. Geri çekilme çatışma çözüm stilinde ise cinsiyetler arası anlamlı bir fark görülmemiştir. Benzer bulgulara literatürdeki diğer çalışmalarda rastlanmaktadır. Mackey ve O'Brien (1998) tarafından yürütülen bir araştırmada kadınların çatışma esnasında erkeklere kıyasla daha agresif bir tutum sergilediği bildirilmiştir. Akmangil (2020), çalışmasında benzer olarak olumsuz çatışma çözüm stilinin kadınlarda daha çok görüldüğü tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, Öner (2013) yürüttüğü bir çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha çok olumlu çatışma çözüm stili kullandığını gözlemlemiştir. Paralel bir bulgu da Taştan (1996) tarafından ifade edilmiştir. Taştan (1996), kadınların problem çözerken yöntemlerinde bir sorun fark ettiklerinde erkeklere kıyasla daha fazla olumlu iletişime girdiklerini tespit etmiştir. Bu bulgulara paralel olarak, yapılan araştırmada evli bireylerin ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözüm stillerinden olumlu,

olumsuz ve boyun eğme türlerinin katılımcıların cinsiyetine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Geri çekilme çatışma çözüm stiline ise cinsiyetlere göre farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Olumlu, olumsuz ve boyun eğme çatışma çözüm stilleri ortalamalarının kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Johnson'a göre geri çekilme davranışında cinsiyet farklılığının görülmemesi eşlerin tepkilerine göre açıklanabilir. Bireyler eleştirel bir tutum sergileyen eşe karşı cinsiyet fark etmeksizin geri çekilme ile karşılık verebilirler.

Yapılan çalışmada psikolojik sağlık ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, eğitim seviyesi katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Literatürde bu bulgulara paralel bulguların yer aldığı görülmektedir. Tümer (1998), eğitim seviyesinin artmasıyla kişilerin yaşadığı depresif belirtilerin azaldığını öne sürmektedir.

Yapılan analiz sonrasında evli bireylerin eğitim düzeyinin çatışma esnasında kullandıkları çatışma çözüm stili üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bu analizden sonra yapılan post hoc analizinde ise olumlu çatışma çözüm stili kullanımında ilkökul mezunları ve diğer eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İlkökul mezunlarının daha çok olumsuz çatışma çözüm stili kullandıkları belirlenmiştir. Yapılan post hoc analizinde geri çekilme çatışma çözüm stili kullanımında ise mezunu ve ilkökul mezunu arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Uğurlu (2003) mevcut çalışmanın sonuçlarına benzer bulgulara rastlamıştır. Uğurlu'ya göre (2003), eğitim düzeyinin azalması halinde bireyler olumsuz çatışma çözüm stiline daha çok kullanır hale gelmektedir. Mevcut çalışmada bu anlamlılığın bulunmamasının nedeninin, örnekleme eğitim düzeylerinin eşit bir şekilde dağılmaması olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada çatışma çözüm stilleri ile çiftlerin evlilik süreleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, evlilik süresinin olumlu çatışma çözüm stili üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Sonrasında yapılan post hoc analizinde olumlu çatışma çözümü stili kullanımında 1-5 yıl arası evlilik süresine sahip olan çiftler ile 16-45 yıl arası evliliğe sahip olan çiftler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Evlilik süresi arttıkça olumlu çatışma çözüm stili kullanımının arttığı bulunmuştur. Literatürde araştırma bulgularının tersi sonuçların elde edildiği çalışmalar mevcuttur. Demiral (2020) yaptığı bir çalışmada olumsuz ve geri çekilme çözüm stillerinin evlilik süresine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Evlilik süresi 6-10 yıl olan çiftlerin olumsuz çatışma çözüm stili ortalamasının diğer yıllara kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Geri çekilme stili ortalamasının ise 11-15 yıl arası evliliklerde daha fazla görüldüğünü belirtmiştir. Bu bulgulara göre, evlilik süresinin arttıkça çatışma çözüm stilleri kullanımının farklılaştığı söylenebilir.

Araştırmacı tarafından yürütülen bu çalışmada evlilik süresi ile çiftlerin psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, evlilik süresinin kişilerin psikolojik sağlığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Evlilik süresi arttıkça

bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak, Gibb ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen bir çalışmada ilişki süresi ile psikoloji belirti düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmaya göre, kişilerin yaşadığı depresif belirtiler, anksiyete düzeyi, madde kullanımı ve intihar eğilimi gibi sorunlar ilişki süresi arttıkça azalmaktadır. Bu bulgular ile evlilik süresi arttıkça kişilerin psikolojik sağlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir.

Öner (2013), yaptığı bir araştırmada evlilikte kullanılan boyun eğme, geri çekilme, olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stillerinin evlilik kararı değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Okurcan (2018) yürüttüğü bir çalışmada bu bulgulara paralel sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuçlara göre, verilen evlilik kararının kişilerin kullandığı çatışma çözüm stili üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını gözlemlemiştir. Mevcut yapılan çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Evli çiftler tarafından kullanılan olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin ortalamaları karşılaştırıldığında, görücü usulü evlenen çiftler ve flört sonrası evlilik kararı alan çiftler arasında bir farklılık görülmemiştir. Bu bulguların aksine, Taştan (1996) kendi kararıyla evlenen çiftlerin iletişimlerinin daha olumlu olduğunu ifade etmiştir.

Yapılan çalışmada çocuk sahibi olmanın evlilikte kullanılan çatışma çözüm stilleri üzerinde bir farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, çocuk sahibi olma değişkeni olumlu çatışma çözüm stili kullanımı üzerinde etkili olmuştur. Çocuğu olmayan bireylerin daha fazla olumlu çatışma çözüm stili kullandığı görülmüştür. Boyun eğme, olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinde ise anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Akmangil (2020) yürüttüğü bir araştırmada benzer sonuçlar elde etmiştir. Bu araştırmada, çocuk sahibi olmayan katılımcılar çocuk sahibi olan katılımcılara kıyasla daha fazla olumlu çatışma çözüm stili kullandığını belirtmiştir. Buna ek olarak, araştırmada geri çekilme çatışma çözüm stili kullanımında çocuk sahibi olmanın etkisi olduğu belirtilmiştir. Sonuçlar, çocuk sahibi olan katılımcıların daha fazla geri çekilme çözüm stili kullandığını göstermektedir. Bu durum çocuk sahibi olduktan sonra kişilerin sorumluluklarının artması ile yaşanan çatışmaların çeşitlenmesiyle beraber çiftlerin çocukları tartışmaların olumsuz etkilerinden korumak için çatışmadan kaçarak geri çekilme yöntemine daha sık başvurması ile açıklanabilir. Bu çalışmanın aksine, Özen (2013) yaptığı bir araştırmada evlilikte kullanılan çatışma çözüm stillerinin çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmadığını ifade etmiştir.

## **5.2.Çatışma Çözüm Düzeylerine göre Psikolojik Sağlığın Karşılaştırılması**

Yürütülen bu çalışmada çatışma çözüm stilleri kullanım düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, olumlu çatışma çözüm stili en çok kullanılan çatışma çözüm stili olarak belirlenmiştir. Ortalama büyüklüğü sırasıyla boyun eğme, geri çekilme ve olumsuz çatışma çözüm stili olarak bulunmuştur. Bu durumda en az kullanılan yöntem olumsuz çatışma çözüm stili olarak belirlenmiştir. Psikolojik sağlık düzeyi alt boyutları incelendiğinde ise en

yüksek ortalamaya sahip olan alt boyut depresyon, en düşük ortalamaya sahip alt boyut ise somatizasyon olmuştur.

Çatışma çözüm stillerini kullanım düzeylerine göre anksiyete ölçeğinden ve kısa semptom (KSE) tarama ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında ise her iki cinsiyet için de olumsuz çatışma çözüm düzeyinin anksiyete ve KSE toplam puanları arasında anlamlı farklılaşma yarattığı gözlenmiştir. Olumsuz ÇÇS daha fazla kullanan gruptaki kişilerin anksiyete ve KSE toplam puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum bireysel olarak kişilerin psikolojik sağlıklarının kullandıkları çatışma çözüm yöntemine göre değiştiğini gösterse de etkinin yönü konusunda dikkat edilmesi gerektiğini düşündürür. Sistematik yaklaşımlarda bireysel sağlığın sistem içerisinde iyi olmasının eşlerin kullandıkları sağlıklı çözüm yöntemlerine öncülük edebileceği de vurgulanmaktadır. Diğer çalışmalarda psikolojik sağlık verilerine göre bireysel çatışma çözüm stili kullanım düzeyinin değerlendirilmesi literatür açısından farklı bir katkı sunabilir. Ancak, bu çalışmanın verileri ışığında olumsuz ÇÇS'nin psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceği konusunda alanyazını (Williams, 2003; Carr, 2016) destekleyen bir nitelikte olduğu değerlendirilmiştir.

## **5.2. Yordayıcı Etkilerin Tartışılması**

### **5.2.1. Evli bireylerin kullandıkları çatışma çözümleri ve psikolojik sağlık düzeylerine ait bulguların tartışılması**

Yapılan çalışmada çatışma çözüm stillerinin psikolojik sağlık düzeyi ve anksiyete düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünü tespit etmek için Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Anksiyete düzeyi ve psikolojik sağlık düzeyi yordanan olarak alınmıştır. Erkeklerin ve kullandığı çatışma çözüm stilleri ve benzerlikleri analize 3 basamak halinde dahil edilmiştir.

Sonuçlara göre, erkeklerin anksiyete düzeyi kontrol değişkeni olarak alındığında erkeklerin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stiline anksiyete düzeyinin %7.1'ini yordadığı gözlemlenmiştir. Diğer yandan kontrol değişkeni olarak erkeğin psikolojik sağlığı ele alındığında ise erkeğin kullandığı geri çekilme ve olumsuz çatışma çözüm stillerinin erkeğin psikolojik sağlığının %23.1'ini yordadığı tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, hipotezde belirtildiği gibi kişilerin kullandığı olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Sonuçlara göre, hipotezde belirtildiği gibi kişilerin kullandığı olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu bulguların, literatürde bulunan başka araştırmalarla da paralel olduğu görülmektedir. Williams (2003), yürüttüğü bir çalışmada olumsuz çatışma çözüm stiline psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ifade etmiştir. Ayrıca, evlilik içinde yaşanan çatışmaların yarattığı stresin kişilerin yaşam doyumlarında azalmaya sebep olduğunu ve bireylerin yaşadıkları depresif belirtilerin artmasına neden olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular ışığında, psikolojik bozukluk belirti düzeyinde olumsuz çatışma çözüm stiline önemli bir

rolü olduğu çıkarımı yapılabilir. Bu çalışmanın çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıkları inceleyen araştırmalara yeni bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir.

### **5.2.2. Evli bireylerin ve eşlerinin kullandıkları çatışma çözme stilleri ve psikolojik sağlık düzeylerine ait bulguların tartışılması**

KSE alt boyutları kontrol değişkeni olarak ele alındığında erkeklerin anksiyete düzeyini ve olumsuz benlik düzeyini olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin; depresyon düzeyini olumlu, olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stiline yordadığı tespit edilmiştir. Yalnızca hostilete düzeyinde eşlerinin yordayıcı etkisi görülmektedir. Hostilite düzeyini erkeğin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stili ve eşinin kullandığı geri çekilme çözüm stili yordamaktadır. Araştırma bulgularının tersine, Belecı (2022), çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu arasında geri çekilme çatışma çözüm stiline aracılık rolünün olmadığını tespit etmiştir.

Çalışma bulgularına göre, kadının anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve depresyon düzeyini her iki eşin de kullandığı çatışma çözüm stillerinin tamamının (olumlu, olumsuz, geri çekilme, boyun eğme) yordadığı tespit edilmiştir. Özen (2006), eşlerin değer uyumlarının ve çatışma çözüm stillerinin evlilik uyumuna etkisini incelediği bir araştırmada erkeklerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin eşlerinin evlilik uyumunu yordadığını ancak kadınların kullandığı çatışma çözüm stillerinin erkeklerin evlilik uyumunu yordamadığını bildirmiştir. Alan yazında eşlerin birbirinden etkilenme düzeyi olarak farklı bulgulara rastlansa da çalışmanın bulguları ışığında kadınların hem bir anlaşmazlığı olumlu yönde tartışma ile çözüme götürürken erkeklere kıyasla daha duyarlı olduğu hem de olumsuz koşullardan erkeklere kıyasla daha çok etkilendiğini düşündürmüştür. Eşlerin etkisine açık olmak açısından cinsiyetler arası karşılaştırmada Türkiye’de yaşayan eşler için düşünüldüğünde sınırlı sayıdaki bulgulardan bir tanesini yansıtmaktadır.

Araştırma bulgularına göre, kadınların psikolojik sağlık düzeyleri kontrol değişkeni olarak alındığında eşlerinin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stiline ve kadınların kullandığı geri çekilme çözüm stiline kadınların psikolojik sağlığını yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Bir başka deyişle erkeklerin kullandığı olumsuz çatışma çözüm stili eşlerinin psikolojik sağlığını olumsuz anlamda etkilemektedir. Aynı zamanda kadınların psikolojik sağlığını kendi kullandıkları geri çekilme çatışma çözüm stiline de olumsuz etkilediği görülmektedir. Alan yazında psikolojik semptomların kaynaklarının anlaşılması için kesitsel çalışmalardan çok boylamsal daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır Beach ve vd. 2003; Whisman ve Uebelacker 2009). Ancak kesitsel bir çalışma olan bu araştırmada kadın psikolojik sağlığının anlamlı bir yordayıcı yalnızca geri çekilme boyutunda izlenmiştir. Davranış örüntüleri olarak benzerlik gösterdiği için tutarlılık gösterdiği değerlendirilebilir. Bununla birlikte, alanyazın ile tutarlı olarak psikolojik sağlıkları olumsuz çatışma çözüm stilleri tarafından yordandığıdır. Eş tarafından olumsuz çatışma çözüm stiline ölçtüğü haliyle eleştirilmek veya saldırı dilini içeren cümlelere maruz kalmak yıkıcı sonuçlar doğurabilir (Gottman ve Krokoff, 1989).

Sonuçlara göre, erkeklerin psikolojik sağlık düzeyi kendi kullandıkları çatışma çözüm stilinden etkilenirken kadınların psikolojik sağlık düzeyi hem kendisinin hem de eşinin kullandığı çatışma çözüm stilinden etkilenmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Kadınlar tipik olarak duygusal bir şekilde kendini ifade eden, kendilerinin ve başkalarının duygu durumlarıyla ilgilenen ve duygusal olarak kararsız olarak nitelendirilmişlerdir (Broverman vd., 1972; Ruble, 1983). Erkeklerin aksine, kadınların duygusal olarak dengeli olduklarına ve heyecanlı olmadıklarına inanılır. Bu nedenle, kadınlara hem daha fazla duygusal ifade gücü hem de içsel duygusal olaylara daha fazla duyarlılık atfedilir. Bu nedenle kadınlar ile erkekler arasında duygularını ifade etmede ve yaşamada farklılıklar gözlenmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları göz önünde bulundurulduğunda partnerin kullandığı çatışma çözüm stilinden etkilenme sürecinde bu durumun etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bir başka deyişle kadınların erkeklere nazaran yaşanan çatışmalara daha fazla anlam yüklemesi ve çatışmalar hakkında daha fazla düşünmesi ile psikolojik sağlık düzeyinin negatif yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu konuyla ilgili ileride yapılacak araştırmalarda kadınların düşünceleri ve duygularını daha çok dile getirdiği göz önüne alındığında erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde eşlerinin kullandığı diğer çatışma çözüm stillerinin de yordayan olarak belirleneceği tahmin edilmektedir.

### **5.2.3. Evli bireylerin ve eşlerinin kullandıkları çatışma çözme stilleri benzerlikleri ve psikolojik sağlık düzeylerine ait bulguların tartışılması**

Çalışmada ilişkilerin iki yönlü olduğu ve bir ilişkideki etkileşimin ilişkiyi değerlendirmek için önemli olduğu görüşünden yola çıkarak eşlerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin benzerlik düzeyine göre KSE ve anksiyete düzeylerini yordama etkileri regresyon analizi ile araştırılmıştır. Mevcut çalışmada, benzerlik değişkeni ele alındığında eşler arasındaki olumsuz çatışma çözümü benzerliğinin erkeğin hostilete düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Kadınlar için benzer bir bulguya rastlanmıştır, hostilete düzeyini olumsuz çatışma çözüm stilinin benzerliğinin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz çatışma çözüm stili yıkıcı (Gottman ve Krokoff, 1989) ve tehdit içeren (Johnson, 1988) bir özellik taşıyabilir. Bu açıdan cinsiyet özellikleri bağlamında bağımsız stres koşuluna verilen tepki ile psikolojik semptom düzeyinde farklılaşmaya neden olabileceği değerlendirilebilir. Eşlerin benzer şekilde birbirlerine karşı yıkıcı ve kırıcı söylemlerinin bireysel düzeyde kişinin dünya algısı açısından da daha çok düşmanlık, tehdit unsur içeren bir tutumla karşılık buluyor olabilir.

Kadının anksiyete düzeyini geri çekilme çatışma çözüm stili benzerliğinin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde eşlerin kullandıkları çatışma çözüm stilinin psikolojik sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar bulunmasına rağmen çatışma çözüm stilleri benzerlikleriyle ilgili sınırlı sayıda kaynak bulunmaktadır. Özen (2006) yürüttüğü bir çalışmada her iki eşin de olumsuz çatışma çözüm stilinden yararlanmasının evlilik uyumunun olumsuz bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmanın bulguları da benzer sonuçları göstermektedir. Geri çekilme çatışma çözüm stili daha çok eşlerin duvar örme, konu üzerinde durmayıp iletişim kesme şeklinde davranışlar sergilemesi ile tanımlanmıştır. Bu

tanımdan yola çıkıldığında, Johnson (2011), bu tür uzak durmaya yönelik davranışların ayrılık ve vazgeçilme tehditi ile algılanabileceğini vurgular. Bulguların ışığında bu durumun, vazgeçilebilme tehdidinin cinsiyetler açısından farklılık göstererek kadınların daha çok kaygı ile sonuçlanan bir tepki vermesi ile sonuçlanıyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Acitelli ve arkadaşları (1993), eşlerin benzerliğinin ve çatışma tarzlarını anlamalarının görece önemini inceledikleri bir çalışmada eşlerin birbirine olan davranışlarını yapıcı ve yıkıcı olmak üzere iki kategoriye ayırmışlardır. Bir eşin raporuna dayanan benzerlik algısı ölçümleri, eşlerin ayrı raporları arasındaki gerçek benzerlik ve eşlerin birbirlerinin davranışlarını bildirme veya anlama konusundaki doğruluğu bu raporlardan elde edilmiştir. Daha önceki çalışmalarla uyumlu olarak, algılanan benzerliğin gerçek benzerlikten daha yüksek olduğu ve evlilik refahının daha güçlü bir pozitif yordayıcısı olduğu gösterilmiştir. Bu bulgu, partnerlerin benzer olduklarına inanmalarının önemini vurgulamaktadır. Eşler için evlilik refahının en güçlü yordayıcısı, kadınların eşlerini anlamaları olmuştur. Erkekler için ise, her iki eşin de kendi davranışlarına ilişkin kendi beyanları en güçlü yordayıcılar olarak belirlenmiştir. Bu cinsiyet farklılıkları, ilişkilere dair farklı bakış açılarını göstermektedir. Yürütülen çalışmadaki sonuçlar da göz önüne alındığında kadınların eşlerinin davranışlarına daha fazla odaklandığı çıkarımı yapılabilir. Bu odaklanma sonucunda ise ilişkide yaşanan çatışmaların kadınların psikolojik sağlık düzeyini olumsuz anlamda daha fazla etkilediği düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ

Bu araştırmada, evli çiftlerin kullandıkları çatışma çözüm stilleri ile psikolojik sağlık ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların kullandıkları çatışma çözüm stillerine göre psikolojik sağlık ve anksiyete düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Sonrasında, değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. Son olarak, çiftlerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin, benzerliklerinin ve farklılıklarının bireylerin anksiyete düzeylerini ve psikolojik sağlık düzeylerini ne derecede yordadığı incelenmiştir.

Uygulanan analizlerde kişilerin cinsiyetine ve evlilik süresine göre psikolojik belirti düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca, araştırmada cinsiyetin anksiyete düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, katılımcıların psikolojik belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeylerinin ve anksiyete düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği de bulgular arasında yer almaktadır.

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda psikolojik (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) belirti düzeyi ve anksiyete düzeyinin cinsiyet, yaş ve evlilik yılı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, çatışma çözüm stillerinden olumsuz çatışma stiline psikolojik belirti (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) düzeyi ve anksiyete düzeyinin tamamı ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmada, evli bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin belirlenmesinde etkili olan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre erkeklerin psikolojik belirti düzeylerinde yalnızca kendilerinin kullandıkları çatışma çözüm stilleri etkili olduğu tespit edilirken; kadınlarda hem kendilerinin hem de eşlerinin kullandıkları çatışma çözüm stiline etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, çatışma çözüm stilleri benzerliklerinin psikolojik belirti düzeyindeki yordayıcı etkisi incelendiğinde erkeklerin hostilite düzeyini olumsuz çatışma stiline benzerliğinin; kadının hostilite düzeyini geri çekilme çatışma çözüm stili benzerliğinin ve depresyon düzeyini olumsuz çatışma çözüm stiline benzerliğinin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 6.1. Katkılar, Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu bölümde mevcut çalışmanın sahip olduğu sınırlılıklar, literatüre katkıları ve gelecek çalışmalar için öneriler yer almaktadır.

Mevcut çalışma, evlilikte kullanılan çatışma çözüm stillerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi ile ilgili klinik anlamda önemli bilgiler sunmaktadır. Cinsiyet açısından

evlilik hayatında yer alan çatışma çözüm yöntemlerinin bireysel psikolojik sağlıklarının etkilenme düzeylerinin farklılaştığı, kadın ve erkeklerin eşlerinden gelen tepkilere veya eşleri ile birlikte verdikleri tepkilere farklı psikolojik semptomlar gösterdiği gözlenmiştir.

Çok sayıda çalışmayı destekler nitelikte yürütülen çalışmada olumsuz çatışma çözüm stiline psikolojik sağlık düzeyi üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu durum değerlendirildiğinde, olumsuz çatışma çözüm stilini sıklıkla kullanan kişilerin evlilikte yaşadığı çatışmayı azaltmaya yönelik çatışma çözüm becerileri eğitimi almasının hem kendilerinin hem de eşlerinin psikolojik sağlığını ve evlilik doyumunu iyileştireceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bireylerin yalnızca kendi kullandıkları çatışma çözüm stillerinin değil, eşlerinin de kullandığı çatışma çözüm stillerinin de psikolojik sağlık düzeyine etkisi araştırılmıştır. Bunun yanında, eşlerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin benzerliklerinin psikolojik sağlığa etkisi de ele alınmıştır. Sonuçlara göre, her ikisinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Çalışmanın bu alandaki bulgularıyla hem bir sınırlılık hem de bir katı olarak değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sistem yaklaşımları bireysel psikolojik sağlığın eş ilişkisi üzerinde karşılıklı bir etkileşim içerisinde olduğunu vurgular ancak alan yazında son dönemde bu etkinin yönünü tespit edebilmek için boylamsal çalışmaların artırılarak takip edilmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışma kesitsel bir çalışma olduğu için bu etkinin yönünü değerlendirmede sınırlı kalmaktadır. Yine de bir sonraki çalışmalarda eş etkisinin rolünü daha iyi anlayabilmek amacıyla da bireysel psikolojik sağlığın çatışma çözümüne etkisi ile eşin yarattığı çatışma çözüm stili ile pekişen sürecin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin birlikte bir model içerisinde test edilmesinin kesitsel bir çalışma ile de olsa katkı sunabileceğini düşündürmüştür. Bununla birlikte, bu bulgular ışığında, bireylerin evlilik ilişkilerinin bireysel psikolojik sağlığını yordadığı görülmüştür. Bu anlamda yıkıcı bir etki ve en anlamlı katkıyı olumsuz çatışma stiline her iki cinsiyet için geçerli olduğu gözlenmiştir. Bu bilgi göz önünde bulundurulduğunda, çiftlere çift ve evlilik terapileri uygulamalarında veya bireysel psikolojik destek uygulamalarında bireysel psikolojik sağlığı koruma amaçlı olumsuz çatışma çözüm yöntemlerinin yönetilmesi için psikoeğitimin önemli bir yer tutabileceği düşünülmektedir. Terapisi uygulayarak ya da çatışma çözüm yönetimiyle ilgili eğitim vererek bireylerin deneyimleyeceği psikolojik bozukluk belirtileri için koruyucu bir etki sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim seviyelerinin dağılımının dengesiz olması çalışmanın sınırlılıklarından ilki olarak ifade edilebilir. Eğitim seviyesi açısından her ne kadar örneklem sınırlılığı olsa da araştırma güvenilirlik düzeyleri göz önünde bulundurularak yapıldığı için bu araştırma ışığında eğitim seviyesi düşük bireylere çatışma çözüm yönetimi konusunda bilgilendirici psikoeğitim modellerinin hazırlanması hem psikolojik sağlık hem de evlilik yönetimini ve evliliğin sürdürülmesine katkı sağlayacak bir değişken olabileceği öne sürülmektedir. Bu dağılımdaki dengesizlik ihtiyaç grubunu değerlendirmek açısından

sınırlılık yaratmaktadır. Bununla birlikte genel popülasyonun etkilendiği varsayımını desteklemektedir.

Katılımcıların dengesiz olması analizin gücünü zayıflatarak gruplar arası farklılıkların anlamlı olmasa bile anlamlı çıkmasına yol açabilmektedir. Bu durum da sonuçların geçerliğini ve genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Dolayısıyla, örneklemin eğitim düzeyi bakımından daha dengeli bir dağılım yaratacak şekilde oluşturulması çalışmanın sonuçlarının daha net görülmesini sağlayabilir. Ayrıca, eşlerin birbirinden etkilendiği ve bunun psikolojik sağlık düzeyinde etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlığı korumak için yalnızca bireysel terapilerin değil, çift ve evlilik terapilerinin de önemli olduğunu destekleyen bir çalışma olmuştur. Bu yönden de modellerin bu konuda çatışma çözümüne önem veriyor olması önerilmektedir.

Diğer sınırlılık veri toplama araçlarının katılımcıların öz bildirimine bağlı olmasıdır. Ölçek soruları öz bildirim dayalı olduğundan katılımcıların kendini daha iyi gösterme eğiliminde olup kendilerini net bir şekilde ifade etmemeleri çalışmanın sonuçlarını yanıltabilir.

Araştırma verilerinin büyük çoğunluğunun çevrim içi toplanması diğer kısıtlılıklardandır. Katılımcıların ölçekleri doldururken bulunduğu ortam kontrol edilememektedir. Bu yüzden, verilerin vereceği sonuç farklılaşabilir. Standardize edilmiş bir ortamda yüz yüze veri toplamak çalışmanın sonuçlarının daha güvenilir olmasını sağlayabilir.

Çalışmanın bir diğer kısıtlılığı ise farklı değişkenlerin sonucu etkileyebilecek olmasıdır. Bu nedenle çiftlerin kişilik özellikleri ve problem çözme becerileri gibi özellikleri de göz önüne alınmalıdır.

Sıralama etkisi çalışmanın diğer sınırlılıklarındandır. Ölçekler katılımcıların tamamına aynı sırayla uygulandığı için sıralama etkisinin verileri etkileyeceği söylenebilir. Bu yüzden ileride yapılacak diğer araştırmalarda ölçeklerin farklı sıralamalarla uygulanması yararlı olabilir.

## KAYNAKÇA

## Kitaplar

- Aldous, J. (1996). *Family careers: Rethinking the developmental perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, INC.
- Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye Hazır Mısınız?*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Gittins, D. (1985). *Aile Sorgulanıyor*. İstanbul: Pencere Yayınları.
- Gladding, S. T. (2012). Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları. *İ. Keklik ve İ. Yıldırım* (Ed.), Ankara: PDR Yayınları
- Gottman J, Silver N (2013) Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi (Çev. E Deniz). *İstanbul, Varlık Yayınları*.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). Emotionally focused therapy for couples. *Guilford Press*.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (2001). Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications. *New York: Cambridge University Press*.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kottak, C. P. (2001). Antropoloji: İnsan çeşitliliğine bir bakış. *Ankara: Ütopya Yayınevi*.
- Levinger, G. K., & Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationship: A new look at interpersonal attraction*. General Learning Press.
- Mayer, B. S. (2010). *The dynamics of conflict resolution: A practitioner's guide*. John Wiley & Sons.
- Mayer, B. (2000). The dynamics of conflict resolution: a practitioner's guide. *San Francisco, CA: Jossey-Bass*.
- Özgüven, İ.E. (2001). Evlilik ve aile terapisi. *Ankara: Nobel Yayınları*.
- Sabuncu, N., Babadağ, K., Taşocak, G., & Atabek, T. (1996). Hemşirelik Esasları: Ünite 1- Hemşirelik Tanımları, Temel Kavram ve Kuramlar. *TC Anadolu Üniversitesi Yayınları*, (496).
- Sprey, J. (1979). "Conflict Theory And Study Of Marriage And The Family" W.R. Burr, R. Hill, F.I. Nye & I.L. Reiss (Eds), *Contemporary Theories About The Family, Vol:2, New York: Free Press*.
- Sungur, M.Z. (2009). *Sen, Ben ve Aramızdaki Her şey, 'Şeytan Üçgeni', Aşk-Evlilik Sadakatsizlik*. Goa Yayınları. İstanbul.
- Thibaut JW, Kelley HH (1959) The Social Psychology of Groups, *New York, Wiley*.
- Tolon, B. (1975). Toplum bilimlerine giriş. Ankara: Savaş Yayınları.
- Yavuzer, H. (2010). Evlilik okulu. Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri (1.Baskı). *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- White, Jenny B., (1999). Para ile Akraba. İstanbul: *İletişim Yayınları*.

**Makaleler**

- Acitelli, L. K., Douvan, E., & Veroff, J. (1993). Perceptions of conflict in the first year of marriage: How important are similarity and understanding?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(1), 5-19.
- Askari, M., Noah, S. M., Hassan, S. A., & Baba, M. (2013). Comparison of the effects of communication and conflict resolution skills training on mental health. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 91.
- Baron, K.G. ve ark. "Hostility, Anger, and Marital Adjustment: Concurrent and Prospective Associations With Psychosocial Vulnerability". *Journal of Behavioral Medicine*. C. 30, S.1 (2007).
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). *An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties*. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893.
- Bell, D.C., Chafetz, J.S. & Horn, L.G. (1982). *Marital Conflict Resolution: A Study Of Strategies And Outcomes*. *Journal of Family Issues*, 3 (1), 111-132.
- Benazon, N. R., & Coyne, J. C. (2000). Living with a depressed spouse. *Journal of Family Psychology*, 14, 71–79.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health?. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4.
- Black, K. A. (2000). Gender Differences In Adolescents' Behaviour During Conflict Resolution Tasks With Best Friends. *Adolescence*, 35(139), 499.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex roles*, 30, 331-346.
- Campbell, L., Martin, R. A., & Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal relationships*, 15(1), 41-55.
- Canbulat, N., & Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Carr, A. (2016). How and why do family and systemic therapies work?. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 37(1), 37-55.
- Christensen, A. & Shenk, J. (1991). Communication, Conflict And Psychological Distance In Nondistressed, Clinic And Divorcing Couples. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 59, 458-463.
- Collins, W.A. (2003), More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13: 1-24.
- Collins, W. A. ve Van Dulmen, M. H. M. (2006). Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships. In J. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 219-234).

- Cook, W. L., Kenny, D. A., & Goldstein, M. J. (1991). Parental affective style risk and the family system: a social relations model analysis. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 492.
- Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Çelik, M., Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çırakoğlu, O. C., ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.
- de Vaus, D. A. (2002). Marriage and mental health. *Family Matters*, (62), 26-32.
- Derogatis, L. R. (1975). Brief symptom inventory (Baltimore, clinical psychometric research). *Psychopathology*, 27(1-2), 14-18. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe Hazırlık Aşamasındaki Karı-Koca Adaylarının Evlilik ve Anne-Baba Olma Üzerine Düşünceleri. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(8), 67-76.
- Fowers, Blaine J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research.. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13(2).
- Fincham F D, Bradbury TN (1993) Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 64:442-452.
- Fincham, F. D., Stanley, S. M. ve Beach, S. R. H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 275-292.
- Fincham, F.D. (2003). Marital Conflict: Correlates, Structure And Context. *Curent Directions In Psychological Science*, 12 (1),23-27.
- Fincham, F. D. (1994). Understanding the association between marital conflict and child adjustment: Overview. *Journal of Family Psychology*, 8(2), 123.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583.
- Gibb, S. J., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2011). Relationship duration and mental health outcomes: Findings from a 30-year longitudinal study. *British Journal of Psychiatry*, 198(01), 24-30.
- Gilford, R., & Bengtson, V. (1979). Measuring marital satisfaction in three generations: Positive and negative dimensions. *Journal of Marriage and the Family*, 41, 387-398.
- Glenn ND, Weaver CN (1981) The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43:161-168.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 818-831.
- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2), 261-270.
- Gordon, K. C., Friedman, M. A., Miller, I. W., & Gaertner, L. (2005). Marital attributions as

- moderators of the marital discord-depression link. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 876.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2018). Research methods for the behavioral sciences. *Cengage Learning*.
- Greeff, A. P. ve de Bruyne, T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Güven, N., & SEVİM, S. A. (2007). The prediction power of interpersonal cognitive distortions and the perceived marital problem solving skills for marital satisfaction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 49-61.
- Hawkins, J. L. (1968). Association between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. 30(4), 647-650.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Jané-Llopis, E., & Barry, M. M. (2005). What makes mental health promotion effective? *Promotion & education*, 12(2\_suppl), 47-54.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472.
- Kışlak, T. Ş. (1997). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009.
- Kumcağız, H., Demir, Y., & Yılmaz, M. (2020). Relationship between Marital Adjustment and Wellbeing of Married Individuals. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 371-383.
- Kurdek, L.A. (1995). Predicting Change In Marital Satisfaction From Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. *Journal Of Marriage And Family*, 57 (1), 153- 161.
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Leff, J., Vearnals, S., Brewin, C. R., Wolff, G., Alexander, B., Asen, E., Dayson, D., Jones, E., Chisholm, D. and Everitt, B. (2000). The London Depression Intervention Trial: Randomised controlled trial of antidepressants v. couple therapy in the treatment and maintenance of people with depression living with a partner: clinical outcome and cost. *British Journal of Psychiatry*, 177, 95-100.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L. ve Gottman J. M. (1993). Long-term marriage: Age, sex, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301-313.
- Levinger, G., & Breedlove, J. (1966). Interpersonal attraction and agreement: A study of marriage partners. *Journal of personality and social psychology*, 3(4), 367.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1998). Marital conflict management: Gender and ethnic differences. *Social Work*, 43(2), 128-141.
- Madden, M. E. & Janoff-Bulmann (1981). Blame, control and marital satisfaction: Wives' attribution for conflict in marriage. *Journal Of Marriage And Family*, 4 (3), 663-674.
- O'Leary, K. D., Christian, J. L., & Mendell, N. R. (1994). A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. *Journal of Social and Clinical*

- Psychology*, 13(1), 33-41.
- Özen, A., Salman-Engin, S., & Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*.
- Panganiban, A. V. (2007). The rings of a happy marriage. *Philippine Daily Inquirer*, 13.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological bulletin*, 126(6), 844.
- Rho, J. J. (1989). *Multiple factors contributing to marital satisfaction in Korean American marriages and correlations with three dimensions of family life satisfaction- marital, parental, and self-satisfactions*. Unpublished Doctoral Dissertation, Kansas State University.
- Ruble, T. L. (1983). Sex stereotypes: Issues of change in the 1970s. *Sex roles*, 9, 397-402.
- Rusbult, C.E., Johnson, D.J., & Morrow, G.D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (4), 744-753.
- Rusbult, C. E. ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements - a multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology* 19, 274-293.
- Shek, D. T. L. (1999). Marital quality and health of chinese couples: A longitudinal study. *Journal of Gender, Culture, and Health*, 4(2), 83-96.
- Sillars, A. L. (1985). Interpersonal perception in relationships. In *Compatible and incompatible relationships* (pp. 277-305). New York, NY: Springer New York.
- Stamp, G. H. (2019). Romantic Partner Conflict Scale. In *Communication Research Measures III* (pp. 413-418). Routledge.
- Stratton, P. (2011). The evidence base of systemic family and couples therapies. *United Kingdom: Association for Family Therapy*.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1978). Comparison of four instruments measuring conflict behaviour. *Psychology Reports*, 42, 1139-1145.
- Ting-Toomey, S., Yee-Jung, K. K., Shapiro, R. B., Garcia, W., Wright, T. J., & Oetzel, J. G. (2000). Ethnic/cultural identity salience and conflict styles in four US ethnic groups. *International Journal of Intercultural Relations*, 24(1), 47-81.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H., & Erkmén, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *Journal of cognitive psychotherapy*, 12(2), 163.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 1-1.
- Weissman, M. M. (1987). Advances in psychiatric epidemiology: rates and risks for major depression. *American journal of public health*, 77(4), 445-451.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical child and family psychology review*, 15, 4-13.

- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(1), 49-58.

### Tezler

- Avcı, M. G. (1995). *Beck Anksiyete Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. 44544.
- Belecı, S. N. (2022). *Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Demiral, S. (2020). *Evlilik çatışması ve çatışma çözüm stillerinin mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, H. (2010). Evli bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki (Yayınlanmış yüksek lisans tezi).
- Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives* (Yüksek Lisans Tezi, Middle East Technical University).
- Kahveci, G.A. (2016). Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Profeta, Y. (2002). Çocuğun davranış problemleri ile ebeveyn çatışmasını algılayışı arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul*.
- Taştan, N. (1996). Interpersonal Communication In A Problem Solving Situation. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Tümer, A.B. (1998). Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları. *Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Uğurlu, O. (2003). Evli Çiftlerde Cinsiyet Ayrımına İlişkin Tutumlar, Çatışma Yönetimi Biçimleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). *Ankara Üniversitesi, Ankara*.

### İnternet Sayfası Kaynakları

- Türk Medeni Kanunu, (2017). Erişim adresi: <http://www.mevzuat.gov.tr/-MevzuatMetin/1.5.4721.pdf>.

**EK-1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM**

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Antalya Bilim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Gözde GETTİOĞLU tarafından Dr. Öğr. Üyesi Nihan TEZER YÖRÜK danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, evli bireylerin ilişkilerinde kullandıkları çatışma çözümlerinin bireysel olarak yaşadıkları kaygı ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu araştırmaya 19-65 yaş arasında en az 1 yıllık evli olan bireylerin katılması beklenmektedir.

Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kimlik bilgileriniz kimse ile paylaşılmayacaktır. Yaklaşık 15-20 dakika sürecek olan bu çalışmadaki her soruyu objektif bir şekilde yanıtlamanız önem arz etmektedir. Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Araştırmada paylaştığınız bilgiler yalnızca bu akademik araştırma için kullanılacak olup diğer kişilerle ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Yanıtlarınızdan partnerinizin haberi olmayacaktır. Çalışmayı istediğiniz zaman bırakabilirsiniz. Çalışmayı bırakmanız halinde size ait toplanan tüm veriler silinecektir.

Ölçeklerde boş soru bırakmadan tüm soruları içtenlikle yanıtlamanız gerekmektedir. Lütfen partnerinizle ortak bir rumuz belirleyip demografik bilgi formuna belirlediğiniz rumuzu yazınız. Araştırmaya dair herhangi bir sorunuz olması halinde adresinden ulaşabilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

**EK-2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Eşinizle belirlediğiniz rumuz:

1. Cinsiyetiniz: Kadın \_\_\_ Erkek \_\_\_

2. Yaşınız:

3. Medeni durumunuz:

4. Eğitim durumunuz:

İlkokul mezunu:

Ortaokul mezunu:

Lise mezunu:

Üniversite mezunu:

Yüksek lisans mezunu:

Doktora mezunu:

5. Ne kadar zamandır evlisiniz?:

1 yıldan kısa ise ay olarak:

1 yıldan uzun ise yıl olarak:

6. Çocuğunuz var mı?:

7. Varsa sayısını ve yaşlarını lütfen belirtiniz:

8. Eşinizle evlenme kararınızda etkili olan durumu en iyi aşağıdakilerden hangisi tanımlar?

( ) Görücü usulü olarak tanımlanan şekilde ailelerin tanıştirması üzerine evlendik.

( ) Bir flört dönemi sonrası evlenme kararı alarak evlendik.

( ) Diğer : Lütfen açıklayınız \_\_\_\_\_

9. Evinizde kimlerle beraber yaşıyorsunuz? :

10. Kronik bir rahatsızlığınız hastalığınız var mı? ( ) Evet ( . ) Hayır

Cevabınız evet ise açıklayınız,

.....

11. Psikolojik bir rahatsızlığınız var mı? ( ) Evet (.) Hayır

Cevabınız evet ise açıklayınız,

.....

### EK-3. ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ (ÇÇSÖ)

Aşağıda, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların genel olarak nasıl çözümlendiği ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen **eşinizle** ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz. Her bir ifadenin önündeki boşluğa aşağıdaki sayılardan uygun olanı yazınız.

1	2	3	4	5	6
Hiç	Oldukça	Birazcık	Birazcık		
Oldukça	Çok	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	
Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum			

- \_\_\_ 1) Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum.
- \_\_\_ 2) Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım.
- \_\_\_ 3) Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim.
- \_\_\_ 4) Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim.
- \_\_\_ 5) Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım.
- \_\_\_ 6) Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim.
- \_\_\_ 7) Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım.
- \_\_\_ 8) Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım.
- \_\_\_ 9) Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım.
- \_\_\_ 10) Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım.
- \_\_\_ 11) Sorun çözümlenmeden tartışmayı sonlandırmam.
- \_\_\_ 12) Bağırıp çağırarak istediğimi yaptırırım.
- \_\_\_ 13) Sorunun tüm yönlerini tartışma sırasında konuşmak isterim.
- \_\_\_ 14) Eşimi ilişkiyi bitirmekle tehdit ederim.
- \_\_\_ 15) Bana bağırdığında onun olmadığı bir odaya geçerim.
- \_\_\_ 16) Kavgalarımız sırasındaki kızgınlığımı fiziksel olarak gösteririm
- \_\_\_ 17) İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm.
- \_\_\_ 18) Sorun yaşadığımızda eşimin yanından uzaklaşıyorum.
- \_\_\_ 19) Sorunun çözülmesine yardımcı olacağına inanırsam durumu alttan alırım.
- \_\_\_ 20) Onun olumsuz tepkilerine karşılık vermeyerek problemin

büyümemesini sağlamaya çalışırım.

\_\_\_21) Çok gergin olduğumuzda susarım.

\_\_\_22) Bir problem yaşandığında, konuyla ilgili düşündüğüm her şeyi açıklarım.

\_\_\_23) Eğer çok sinirlenmişsem, sinirim geçene kadar konuşmayı reddederim.

\_\_\_24) Bir problem yaşandığında, kendimi eşimin yerine koyarak onun ne düşündüğünü anlamaya çalışırım.

\_\_\_25) Sürekli imalarda bulunurum.

## EK-4. BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

Tarih:.....

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama k-atlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın-calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olmaduygusu				

12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

designed by Emrah SONGUR M.D.

**EK-5. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)- BRIEF SYMPTOM INVENTORY  
(BSI)**

- 1- Hiç
- 2- Çok Az
- 3- Orta Derecede
- 4- Oldukça Fazla
- 5- Çok Fazla

Lütfen her bir ifadeyle ne derece hemfikir olduğunuzu son 1 haftayı göz önüne alarak yukarıda verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz.	Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Oldukça Fazla	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol ettiği fikri	0	1	2	3	4
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4
5. Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7. Göğüs ve kalp bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4

9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11. İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	0	1	2	3	4
16. Yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
17. Hüzünlü, kederli hissetme	0	1	2	3	4
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19. Ağlamaklı hissetme	0	1	2	3	4
20. Kolayca incinebilme, kırılma	0	1	2	3	4
21. İnsanların sizi sevmediğine, size kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	0	1	2	3	4
23. Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4

24. Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu düşüncesi	0	1	2	3	4
25. Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	0	1	2	3	4
27. Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma	0	1	2	3	4
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	0	1	2	3	4
30. Sıcak, soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalma	0	1	2	3	4
32. Kafanızın “bomboş” kalması	0	1	2	3	4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34. Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerine toplamada) güçlük/zorlanma	0	1	2	3	4
37. Bedenin bazı bölgelerinde, zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4

38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	0	1	2	3	4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındayken sürekli kendini gözleyip, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/ kalındığında sinirli hissetmek	0	1	2	3	4
48. Başarılarımız için diğerlerinden yeterince takdir alamamak	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar huzursuz hissetmek	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görmek/ değersizlik duyguları	0	1	2	3	4

51. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4

Anksiyete Boyutu (13 m) : Kendini gergin ve tedirgin hissetme.  
Depresyon Boyutu(12 m) : Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.  
Olumsuz Benlik Boyutu(12 m) : Suçluluk duyguları.  
Somatizasyon Boyutu(9 m) : Baygınlık, baş dönmesi.  
Hostilite Boyutu(7 m) : Bir şeyleri kırma, dökme isteği

## EK-6.

## T.C. ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Karar No: 2022/48	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARLARI	Karar Tarihi:28.10.2022
-------------------	---	-------------------------

Antalya Bilim Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof. Dr. Ömer TURUNÇ'un başkanlığında toplandı. Yapılan toplantıda aşağıdaki kararlar alındı.

1. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Gözde GETTİOĞLU tarafından Etik Kurulumuza sunulan **“Evlilikte Çatışma Çözüm Stilleri Benzerlik ve Farklılıklarının Bireyin Psikolojik Sağlığı Üzerine Etkisi”** başlıklı çalışmada kullanılacak ölçme aracının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'ne uygun olduğunun kabulü ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına, sonucun Gözde GETTİOĞLU'na bildirilmek üzere Rektörlük Makamına arzına katılanların oybirliği ile karar verildi.