BİRLİKTE YAŞAYAN ÇİFTLERİN KİŞİLERARASI ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARI: BAĞLANMA, BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI VE KİŞİLİĞİN ETKİSİ

Zeynep Demirbilek
181180153

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yüksel

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eylül, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ZEYNEP DEMİRBİLEK'ın "Birlikte Yaşayan Çiftlerin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları: Bağlanma, Başa Çıkma Tutumları ve Kişiliğin Etkisi" başlıklı tezi 16.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Serhat YÜKSEL Doğuş Üniversitesi	.....
Üye	Doç.Dr. Ferzan CURUN Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	1/1

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

23/09/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

ZEYNEP DEMİRBİLEK



Hazırlayan: İlgili Birim	**Onaylayan:** Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez süreci boyunca bana yol gösteren, bilgi ve birikimlerini aktaran ve her zaman destekleyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yüksel'e,

Tüm hayatım boyunca sevgi ve desteklerini esirgemeyen, emeklerinin hakkını ödeyemeyeceğim sevgili annem, babam ve ablama,

Bu süreçte beni hep merak eden ve kendileri minik ama kocaman kalpleriyle bana destek olmaya çalışan yeğenlerim Şevval ve Sena'ya,

Bu çalışmanın veri toplama aşamasında en az benim kadar çaba harcayan ve beni destekleyen tüm yakınlarıma,

Beni yüreklendiren ve temizin her aşamasında yanımda olan çok kıymetli arkadaşlarıma,

Son olarak bu zorlu süreçte her zaman yanımda olan, bana destek olan, elinden gelenin hep daha fazlasını yapmaya çalışan ve en az benim kadar stresli zamanlar geçiren Timuçin Akçay'a,

Sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Zeynep Demirbilek

Eylül, 2019

ÖZ

BİRLİKTE YAŞAYAN ÇİFTLERİN KİŞİLERARASI ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARI: BAĞLANMA, BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI VE KİŞİLİĞİN ETKİSİ

Zeynep Demirbilek
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üys. Serhat Yüksel
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu araştırmada, birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına bağlanmanın, başa çıkma tutumlarının ve kişiliğin etkisi incelenmektedir. Araştırma nicel bir araştırmadır ve birlikte yaşayan 102 heteroseksüel çiftten veri toplanmıştır. Bu bağlamda katılımcılara; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Anket sorularından elde edilen veriler analiz edilmiştir. Beck depresyon ve Beck anksiyete ölçeklerinden alınan puanlar kısmi korelasyon analizlerinde kontrol amaçlı kullanılmıştır. Cinsiyet açısından farklılıklar incelendiğinde; kadın bireylerin erkek bireylere göre duygusal ifade davranışı yüksek çıkarken; erkek bireylerin kadın bireylere göre yaklaşma davranışı puanları yüksek çıkmıştır. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde; saplantılı ve korkulu bağlanma türleri çatışma çözümü ile negatif ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma tutumlarından sakınma/kaçınma ve kendine ceza davranışları, çatışma çözümü ile negatif ilişkili bulunmuştur. Kişilik boyutları incelendiğinde; yaklaşma davranışı antisosyal ve narsisistik kişilik özellikleri ile pozitif yönde bir ilişki göstermiştir ve diğer anlamlı ilişkiler ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak çatışma çözme yaklaşımları ile bağlanma, başa çıkma ve kişilik arasında çoğunluğu zayıf olmak üzere ilişkiler gözlenmiştir.

Anahtar sözcükler: 1.Çatışma; 2.Çatışma Çözme; 3.Bağlanma; 4.Başa Çıkma; 5.Kişilik

ABSTRACT

CONFLICT RESOLUTION APPROACHES OF COUPLES LIVING TOGETHER: THE EFFECTS OF ATTACHMENT, COPING STYLES AND PERSONALITY

Zeynep Demirbilek
Master Thesis
Psychology Department
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yüksel
Maltepe University, Graduate School of Social Sciences, 2019

In this study, the effect of attachment, coping attitudes and personality on interpersonal conflict resolution approaches of couples living together are examined. The study is a quantitative study and data are collected from 102 heterosexual couples living together. In this context; Informed Consent Form, Demographic Information Form, Interpersonal Conflict Resolution Approaches Scale, Relationship Scales Questionnaire, Coping Attitudes Assessment Scale, Personality Belief Scale Short Form, Beck Depression Scale and Beck Anxiety Scale were applied. The data obtained from the survey questions were analyzed. The scores obtained from Beck depression and Beck anxiety scales were used for control in partial correlation analysis. When gender differences were examined; while emotional expression behavior score of female individuals were higher than male individuals; male individuals had higher scores on approach behavior than female subjects. When the relationships between variables were examined; preoccupied and fearful attachment types were negatively related to conflict resolution. Avoidance and self-punishment were found to be negatively related to conflict resolution. When personality dimensions were examined; approach behavior showed a positive relationship with antisocial and narcissistic personality disorder, and all other relationships were negatively correlated as expected. As a result, the relationship between conflict resolution approaches and attachment, coping and personality was observed, with the majority being weak.

Keywords: 1.Conflict; 2.Conflict Resolution; 3.Attachment; 4.Coping; 5.Personality

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
KISALTMALAR xii
ÖZGEÇMİŞ xiii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Problem 1
1.1.1. Çatışma 1
1.1.1.1. Çift Çatışmaları 6
1.1.2. Bağlanma 7
1.1.3. Başa Çıkma 11
1.1.4. Kişilik Özellikleri ve Çatışma 16
1.2. Araştırmanın Amacı 22
1.3. Araştırmanın Önemi 22
1.4. Varsayımlar 22
1.5. Sınırlılıklar 23
1.6. Tanımlar 23
BÖLÜM 2. YÖNTEM 24
2.1. Araştırma Modeli 24
2.2. Evren ve Örneklem 24
2.3. Veriler ve Toplanması 27
2.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu 28
2.3.2. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği 28
2.3.3. Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu 29

2.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi 30
2.3.5. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği 31
2.3.6. Beck Depresyon Ölçeği 32
2.3.7. Beck Anksiyete Ölçeği 32
2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 33
BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR 34
3.1. Bulgular 34
3.1.1. Cinsiyete Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Alt Boyutlarının Karşılaştırılması 34
3.1.2. Değişkenler Arası İlişkiler 35
3.1.2.1. Depresyon ve Anksiyete Ölçek Puanlarının Kontrol Edilmediği Değişkenler Arası İlişkiler 35
3.1.2.2. Depresyon ve Anksiyete Ölçek Puanları Kontrol Edildikten Sonra Değişkenler Arası İlişkiler 44
3.1.3. Hiyerarşik Regresyon Analizleri 52
3.1.3.1. Tüm Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizleri 52
3.1.3.2. Kadın Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizleri 57
3.1.3.3. Erkek Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizleri 62
3.2. Yorumlar 67
3.2.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği t-Testi Yorumları 67
3.2.2. İlişkisel Analizler ve Yorumları 68
3.2.2.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi İlişkisel Analizler ve Yorumları 68
3.2.2.2. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği İlişkisel Analizler ve Yorumları 71
3.2.2.3. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği ile Kişilik İnanç Ölçeği İlişkisel Analizler ve Yorumları 73
BÖLÜM 4. SONUÇ 77
4.1. Özet 77
4.2. Yargı 80
4.3. Öneriler 81
EK'LER 82

EK – 1 82
EK – 2 82
EK – 3 85
EK – 4 88
EK – 5 89
EK – 6 91
EK – 7 93
KAYNAKÇA 95

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Tüm Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 24

Tablo 2. Tüm Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (devamı) 25

Tablo 3. Kadın Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 25

Tablo 4. Kadın Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (devamı) 26

Tablo 5. Erkek Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 26

Tablo 6. Erkek Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (devamı) 27

Tablo 7. Cinsiyete Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Alt Boyutlarına Göre Karşılaştırılmasını İçeren Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları 34

Tablo 8. Tüm Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 35

Tablo 9. Cinsiyete Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .. 36

Tablo 10. Tüm Katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 37

Tablo 11. Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 39

Tablo 12. Tüm Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 41

Tablo 13. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 42

Tablo 14. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları (devamı) 43

Tablo 15. Tüm Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları 44

Tablo 16. Cinsiyete Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları 45

Tablo 17. Tüm Katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları 46

Tablo 18. Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları 48

Tablo 19. Tüm Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları 49

Tablo 20. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları 51

Tablo 21. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları (devamı) 52

Tablo 22. Tüm Katılımcıların Yüzleşme Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 53

Tablo 23. Tüm Katılımcıların Genel Davranışın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 54

Tablo 24. Tüm Katılımcıların Kendini Açma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 55

Tablo 25. Tüm Katılımcıların Yaklaşma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 56

Tablo 26. Tüm Katılımcıların Duygusal İfade Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 57

Tablo 27. Kadın Katılımcıların Yüzleşme Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 58

Tablo 28. Kadın Katılımcıların Genel Davranışın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 59

Tablo 29. Kadın Katılımcıların Kendini Açma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 60

Tablo 30. Kadın Katılımcıların Yaklaşma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 61

Tablo 31. Kadın Katılımcıların Duygusal İfade Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 62

Tablo 32. Erkek Katılımcıların Yüzleşme Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 63

Tablo 33. Erkek Katılımcıların Genel Davranışın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 64

Tablo 34. Erkek Katılımcıların Kendini Açma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 65

Tablo 35. Erkek Katılımcıların Yaklaşma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 66

Tablo 36. Erkek Katılımcıların Duygusal İfade Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 67

KISALTMALAR

n: Toplam Sayı

%: Yüzde

Ort.: Ortalama

SS.: Standart Sapma

Med: Medyan Değeri

Min: Minimum Değer

Maks: Maksimum Değer

p: Anlamlılık Düzeyi

r: Korelasyon Katsayısı

t: T- Testi Değeri

β: Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı

ÖZGEÇMİŞ

Zeynep Demirbilek

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y. Ls.	2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2017	Doğuş Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2011	İstek Acıbadem Fen Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*	
2019	Gönüllü Psikolog	Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi
2018	Stajyer Psikolog	Çadem Psikoloji
2018	Stajyer Psikolog	Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
2016 – 17	Görevli Öğrenci	Doğuş Üniversitesi Kurumsal İletişim Birimi
2015 – 16	Görevli Öğrenci	Doğuş Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	*Burs/Ödül*
2012	ÖSYM Tam Lisans Bursu – Doğuş Üniversitesi

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : İstanbul, 1993 Cinsiyet: K

Yabancı diller : İngilizce

GSM / e-posta : 05424130675 / zeynepdemirbilek@hotmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bir toplumda birlikte yaşamak, başka bireylerle etkileşim halinde olmayı gerektirir. Bireyler için kişilerarası ilişkiler genellikle önemlidir. Kişilerarası ilişkiler var olduğu sürece anlaşmazlıkların, problemlerin, fikir ayrılıklarının ya da çatışmaların ortaya çıkması da olağan bir durumdur. Bireyler romantik olarak ilişkide bulundukları partnerleri ile zaman zaman inişler ve çıkışlar yaşayabilirler. Çatışma da etkileşim gerektiren bu inişli çıkışlı süreçlerden biridir ve kaçınılmazdır. Çatışmadan söz edildiğinde asıl önemli olan çiftlerin bu çatışma yaratan durumlarda nasıl davranışlar sergiledikleri ve nasıl çözüme ulaştırmaya çalıştıklarıdır. Kimileri çatışmadan kaçınmaz ve bunu karşısındaki bireyi daha iyi anlamak açısından faydalı olarak görebilirken, kimileri de çatışmadan yani bu huzursuzluk yaratan durumdan kaçınma davranışı gösterebilir. Her bireyin kendine özel olduğu düşünüldüğünde çatışma durumlarında da farklı davranış kalıpları görmeyi beklemek olasıdır. Çiftlerin çatışma çözümü, onların kişiliklerinden, bağlanma türlerinden ve başa çıkma tutumlarından etkilenebilir. Bu bölümde, araştırmanın kimlik bilgilerinden olan problem, amaç, önem, varsayımlar, sınırlıklar ve tanımlar birlikte yaşayan çiftler için kişilerarası çatışma çözme, bağlanma, başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri doğrultusunda açıklanacaktır.

1.1. Problem

1.1.1. Çatışma

Çatışma; ana hatlarıyla anlaşmazlık, uyumsuzluk ve geçimsizliği ifade eder. Çatışma; etkileşimli bir süreçtir ve birey hem kendisi, hem de diğer bireyler ile etkileşime girer (Rahim, 2002). Çatışma, birden fazla tarafı içerir ve bu tarafların amaçlarında uyuşmazlık ve engellenme duygusu yaşadığı bir durumdur (Arslan, 2005). Çatışma algısı sosyal ilişkilerden, bireylerin deneyimlerinden ve bunları ele alış şekillerinden etkilenir (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Rahim'e (2002) göre çatışma şu durumlarda meydana gelebilir:

1) Bireyin karşısı tarafın ihtiyaçlarına ya da çıkarlarına uymayan bir eylemde bulunması,
2) Bireyin kendi davranış tercihlerinin karşı tarafın davranış tercihleriyle uyuşmaması,
3) Bir tarafın kısa süre içinde arzu ettiği kaynaklara ulaşmak istemesi ama her iki tarafın da isteklerinin tam olarak karşılanamaması,
4) Bir taraf diğer bireyin davranışlarını belirgin olarak yöneten tutumlara, becerilere, değerlere ve hedeflere sahipken karşı tarafın bunu ayrıcalık olarak algılaması,
5) İki tarafın da ortak eylemler için özel davranış tercihlerinin olması,
6) Tarafların gösterdikleri aktivite performansında birbirlerine bağlı olmaları.

Oluştuğu durumlar incelendiğinde çatışmanın sadece bireylerin sergilediği aktivitelerle değil, aynı zamanda tercihler ve hedefler ile de ilişkili olabileceği düşünülebilir (Rahim, 2002). Arslan'a (2005) göre bireylerin aralarında yaşadığı çatışmalar farklı amaç, istek, değer, ilgi ve ihtiyaçlardan doğabilir. Arslan'a (2005) göre çatışmalar, bireylerin içinde yaşadıkları çatışmalar ve kişilerarası çatışmalar olarak ayrılabilir. İçsel çatışmalar, bireyin farklı amaç ya da isteklerinin aynı anda ortaya çıkmasıyla oluşan bir durumdur. Kişilerarası çatışmalar ise iki ya da daha fazla tarafın amaç ve isteklerinin uyuşmaması durumlarında gerçekleşir.

Rahim ve Bonoma (1979) çatışmayı tarafların iki temel boyutu ile farklılaştırmıştır: kendileri için endişe ve başkaları için endişe. Bu boyutlar bireyin kendi endişesini yatıştırmaya çalışma derecesini (düşük/yüksek) ve başkalarının endişesini yatıştırmaya çalışma derecesini (düşük/yüksek) içerir. Bu iki boyutun birleşimi kişilerarası çatışmayı ele alan beş özel stil ile sonuçlanır:

1) Bütünleşme stili, kendi ve diğerleri için yüksek kaygı içerir. Bilgi alışverişi, açıklık, her iki taraf için de uygun bir çözüm bulma arayışı ile ilişkilidir. Kısacası problem çözme ile ilişkilidir.
2) Yardımcı stil, başkaları için yüksek kendi için düşük kaygı içerir. Diğer tarafın endişesini gidermek için ayrışımları azaltmaya ve ortaklıkları vurgulamaya çalışmakla ilişkilidir. Yardımcı taraf kendi endişesini ihmal eder ve karşı tarafın endişesini yatıştırmak için uğraşır.

3) Hakim stili, kendi için yüksek başkaları için düşük kaygı içerir. Hakim yani patronluk vasfında olan birey kendi hedeflerini kazanmak için diğer tarafın ihtiyaç ve beklentilerini göz ardı eder.
4) Kaçınma stili, kendi ve diğerleri için düşük kaygı içerir. Genellikle geri çekilme ve sorumluluktan kaçınma ya da sorumluluğu başkasına yükleme ile ilişkilidir.
5) Uzlaşma stili, kendi ve diğerleri için orta kaygı içerir. İki tarafın da karşılıklı olarak kabul edilebilir bir karara varma için bazı şeylerden vazgeçmeleri ile ilişkilidir.

Ricco ve Sierra'ya (2017) göre dört çatışma yönetimi taktiği vardır. Bunlar: baskınlık (dominating), kaçınma (avoiding), bütünleşme (integrating) ve itaat etmedir (obliging). Baskınlık ve kaçınma taktiklerinde diğer bireylere odaklanma düşüktür ve bu durum göz önüne alındığında, baskınlık ve kaçınma taktiklerinin genellikle uyumsuz taktikler olduğu düşünülebilir (Ricco & Sierra, 2017). Yani romantik ilişkilerde baskınlık ve kaçınma taktiklerinin ilişki memnuniyetine ve çatışma çözümüne fayda sağlamasının zor olduğu söylenebilir (Ricco & Sierra, 2017).

Ricco ve Sierra'ya (2017) göre tartışma yaşama hakkındaki inançlar (faydalı olarak görme/tehdit edici olarak görme) bireyden bireye değişir. Bu inançların nasıl oluştuğu düşünüldüğünde ise sosyal, kültürel, aile değerleri, kişilik özellikleri gibi birçok etkenden söz edilebilir (Ricco & Sierra, 2017). Bireylerin tartışma hakkındaki inançları onların çatışmaya yaklaşımlarını etkileyebilir (Ricco & Sierra, 2017). Tartışmanın tehdit olarak algılanması, çatışma taktiklerinden baskınlık ve kaçınmayı desteklerken, bu tehdit algısı bütünleşme taktiği ile uyuşmamaktadır (Ricco & Sierra, 2017). Tartışmanın yararlı olduğu inancı ise bütünleşme ve itaat etme taktiklerini desteklerken kaçınma taktiği ile uyuşmamaktadır (Ricco & Sierra, 2017).

Sillars ve arkadaşlarına (2002) göre, çatışma davranışlarının üç farklı şekli bulunmaktadır. Bunlar; yapıcı davranış, yıkıcı davranış ve çatışmadan kaçınma davranışlardır. Yapıcı davranışlar; karşıdaki bireye katılmak, destek vermek, açıklama yapmak ve sorumluluk almak gibi olumlu problem çözmeyi yansıtır. Yıkıcı davranışlar; suçlama ve manipülasyon içeren zorlayıcı davranışlardır. Çatışmadan kaçınma davranışları ise kendini geri çekme, uzaklaşma, konuyu tartışmaktan kaçınma gibi

davranışları içerir. Bu durumda, sadece yapıcı davranışlar karşılıklı tartışmayı yani iletişimi ve müzakereyi içerir (aktaran Feeney & Karantz, 2017).

Kişilerarası çatışmaların sonuçları, çatışmaların ele alınma şekillerinden de etkilenir (Moeller & Kwantes, 2015). Kişilerarası çatışmaların duygusal deneyimler oldukları düşünüldüğünde, yoğun duygu ve tepkiler içermesi beklenir (Moeller & Kwantes, 2015). Yüzleşmenin ve otoriter taktiklerin çatışmalardaki olumsuz etkileri arttırdığı düşünülmektedir (Moeller & Kwantes, 2015). Bireyin kişilerarası çatışmalara yaklaşımı iki şekilde olabilir: Olumlu veya olumsuz çatışma algısı (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Olumsuz çatışma algısı, çatışmanın istenmeyen bir durum olması, gereksiz görülmesini kapsamakta iken; olumlu çatışma algısı ise çatışmayı yararlı bir süreç olarak görebilmek anlamına gelir (Ben-Ari & Hirshberg, 2009).

Çatışma çözümü; çatışmanın azaltılması, ortadan kaldırılması veya feshedilmesi olarak ifade edilir (Rahim, 2002). Çatışmanın algılanma şekli ve çözümü için nasıl bir yaklaşım sergilendiği, çatışma çözme kavramı olarak ortaya çıkmaktadır (Basım, Çetin & Meydan, 2009). Çatışma çözme; iki ya da daha fazla tarafın yaşadığı uyuşmazlık durumunun ortadan kaldırılması ve bu anlaşmazlıkların üstesinden gelmektir (Arslan, 2005). Arslan'a (2005) göre; çatışmanın oluşması ve çatışma çözme; bilişsel özellikler, toplumsal özellikler, iletişim biçimleri ve problem çözme tarzlarından etkilenir. Çatışma çözme kavramı deneyimlerden, kültürden, sosyal ilişkilerden etkilendiği gibi iletişim biçiminden de etkilenir (Goldstein, 1999). Goldstein'a (1999) göre; çatışma çözümünde beş iletişim biçimi bulunur. Bunlar; yüzleşme, genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma, kendini açma ve duygusal ifadedir.

Yüzleşme:

Yüzleşme tarafların çatışabilmesi için atılan ilk adımdır. Yüzleşme boyutunun düzeyi, bireylerin yüzleşmeye verdiği önemin derecesi ile ilgilidir ve yüzleşme olmadan çatışma çözme yapılamayacağı gibi taraflar arasında arabuluculuk da gerçekleşemez (Arslan, 2005). Yani yüzleşme, taraflar arasındaki arabuluculuğu sağlamanın bir anahtarıdır.

Genel/özel davranış:

Genel davranışlar, her durumda ve ortamda rahatça yapılabilir iken özel veya aile ortamıyla sınırlandırılabilen davranışlar, yabancı bireylerin varlığında

gerçekleştirilemeyebilir (Goldstein, 1999). Arslan'a (2005) göre özel davranışların genel davranış haline gelmesinde toplumsal özellikler etkilidir. Yani bireyler ve kültürel gruplar arasında farklılıklar olduğu için, kimi toplumda çatışma genel davranış olarak iyi bir davranış şekli iken kimi toplumlarda halk arasında veya çevremizde tanıdığımız başka insanlar varken karşımızdaki birey ile çatışma yaratan durumla yüzleşmek kötü bir davranıştır (Arslan, 2005). Bu durumda özel ya da genel çatışma davranışlarının toplumdan topluma değişmesi beklenen bir durum olacaktır.

Yaklaşma/kaçınma:

Çatışmaya yaklaşma davranışında çatışma olumlu ve yapıcı olarak görünür iken çatışmadan kaçınma, arabuluculuk durumlarında kişilerarası çatışmaları ortaya koymakta zorlanmaya işaret eder (Goldstein, 1999). Yani taraflar arasındaki çatışmanın çözümünü yaklaşma davranışı kolaylaştırırken; kaçınma davranışı zorlaştırmaktadır.

Kendini açma:

Kendini açma; bireylerin amaçlarını, ihtiyaçlarını, arzularını ve isteklerini ortaya koymasıdır (Goldstein, 1999). Bireyin kendi rolü ve geçmiş deneyimleri ile ilgili olarak yüksek derecede kendini açmasını içerir ve çatışmanın çözümü için önemlidir (Goldstein, 1999).

Duygusal ifade:

Duygusal ifade, bireylerin duygu ifadelerini kendilerini rahat hissettikleri derecede açmalarına işaret eder (Goldstein, 1999). Tarafların çatışma yaşadıkları durumlarda duygularını rahatça ifade edebilmesi bireyden bireye değişkenlik gösterebilir. Bazı insanlar kendi duygularını konuşmayı rahatça gerçekleştirirken bazıları bunu gerçekleştiremeyebilir. Fakat çatışma durumlarında bireyin duygularını karşı tarafa açması çatışmanın daha ılımlı bir hal almasına yardımcı olabilir ve çatışma çözümünü kolaylaştırabilir.

1.1.1.1. Çift Çatışmaları

Çatışmandan söz edebilmemiz için en az iki taraf gerekir. Doğal olarak çiftlerin de çatışma yaşaması beklenen bir durumdur. Marchand'a (2004) göre çatışma bir ilişki deneyimidir ve kaçınılmazdır. Feeney ve Karantzas'a (2017) göre çatışma deneyimi genellikle romantik çiftler tarafından stresli bir ilişkisel olgu olarak tanımlanır ve ilişki tatmini ve ilişkinin uzun ömürlülüğü için olumsuz etkileri olabilir. Campbell ve arkadaşları (2005), romantik ilişkilerin kimi zaman hız trenine binmek gibi olduğunu ve partnerlerin duygusal yükselmelerin ardından kalp kırıklıkları yaşayabildiklerini belirtmişlerdir. Pek çok insan, stresli durumlarda neşe ve umutsuzluk durumları yaşayabilmekle birlikte bazı bireylerde de bu hız trenine binmeye benzetilen durumlar partnerlerle günlük etkileşimleri sırasında düzenli olarak gerçekleşebilir (Campbell, Simpson, Boldry & Kashy, 2005). Günlük ilişki olaylarının nasıl algılandığı ve bu algıların tanımlanması, günlük ilişki deneyimlerindeki iniş çıkışları anlamak için önemlidir (Campbell vd., 2005).

Çatışma, evli çiftlerin problemleri çözme aşamasında yaşadıkları zorluklardır ve çatışma sıklığı, çatışmanın içeriği ve çözüm şekli açısından farklılıklar barındırır (Öner, 2013). Bazı çiftler gün içinde birden fazla çatışma yaşayabilir iken bazı çiftlerde ise bu sayı daha kısıtlıdır ya da yaşanan çatışmalar daha uzun bir süreye yayılmıştır. Çatışmanın içeriğini ise maddi durum, evde çekirdek aile haricinde bir bireyin yaşayıp yaşamaması ya da çocuk sahibi olmak gibi birçok konu oluşturabilir. Çatışma çözme stratejileri evlilikteki anlaşmazlıklarda kullanılan kişilerarası davranışları yansıtır (Marchand, 2004). Özellikle genç yetişkinler (18-25 yaş) için sağlıklı romantik ilişkiler kurmak ve bunları sürdürmek önemli bir görevdir ve gelişim için gereklidir (Marchand-Reilly, 2012). Marchand-Reilly'e (2012) göre çatışma davranışları romantik ilişkileri yönetmede önemli bir araçtır ve bu çatışma davranışları saldırganlık ve uzlaşma olarak ikiye ayrılmaktadır. Ayrıca, evli çiftlerin çatışma çözüm biçimlerinin (kızgın, depresif ve yapıcı) karşılıklı olarak birbirini etkilediği ve depresif semptomların çatışma çözüm stilleri ve evlilik doyumunda azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Schudlich, Papp & Cummings 2011).

Paradis ve arkadaşlarına (2017) göre romantik ilişkilerde olumlu ya da olumsuz iletişim davranışları ilişkide gösterilen şiddeti etkilemektedir. Olumlu iletişim davranışları; destek/onaylama (partnerine destek ve anlayış gösterme, dikkatli dinleme),

pozitif etki (yüz ifadeleri ve ses tonu ile pozitif olma), iletişim becerileri (duygularını açıkça ifade etmek gibi) ve problem çözme becerileridir. Olumsuz iletişim davranışları ise negatif etki (kızgın ses tonu, sinirli bir yüz ifadesi vb.), geri çekilme (konuyu değiştirme gibi tartışmadan kaçınma) ve çatışmadır. Erkeğin partnerine karşı şiddet kullanımı hem kendisinin hem de partnerinin olumsuz iletişim davranışları ile ilişkili iken; kadının partnerine karşı şiddet kullanımı partnerinin olumsuz iletişim davranışı ile ilişkili bulunmuştur.

1.1.2. Bağlanma

Bağlanma kuramının temel noktası, annenin bebeğine dış dünyayı keşfedebileceği ve ihtiyaç halinde geri dönebileceği güvenilir bir ortam oluşturmasına dayanır (Tüzün & Sayar, 2006). Çocuklar, tehlike anında onun yanına dönecek ve onun için bir şeyler yapacak bir figüre bağlanırlar, bu figür de genellikle annedir (Bowlby, 1982). Bowlby (1982) bağlanma teorisini hem bağlanma davranışını (bakım veren birey ile) hem de başka bireylerle gerçekleşen kalıcı bağları açıklama çalışması olarak tanımlamıştır. Ainsworth'a (1989) göre; ilk olarak bebek ile ilk bakım veren (genellikle anne) arasında bir bağlanma tipi oluşur. Bu bağlanma tipi bireyin yaşamında sonraki ilişkileri de etkilemektedir.

Bowlby'nin (1982) bağlanma kuramı genel olarak incelendiğinde; bağlanma davranışı, bir bireyin başka bir bireye yakınlık kazanması ve sürdürmesi olarak tanımlanmıştır. Örneğin bir birey korktuğunda, yorulduğunda ya da hastalandığında bakım veren ve rahatlatıcı birey onu yatıştırır. Bir bağlanma figürünün varlığı ve sıkıntı yaratan durumlarda karşılayıcı olarak bulunması bireye güçlü bir güvende olma hissi sağlar. Böylelikle birey içinde bulunduğu ilişkiyi sürdürmeye cesaretlenir. Bağlanma davranışı daha çok erken çocukluk döneminde görünüyor olsa da; bireyin yaşamı boyunca herhangi bir zorlu durumda da görünebilir ve bağlanma davranışı insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir.

Ainsworth'a (1989) göre sevgi bağı/duygusal bağ ile ilişki eş anlamlı değildir. İlişkilerden farklı olma sebebi şunlardır:

Sevgi bağları uzun sürelidir fakat ilişkiler uzun süreli olabilir veya olmayabilir.

İlişkiler iki taraflı iken sevgi bağları bireyseldir.

Sevgi bağı uzun süreli bir bağ olarak tanımlanır. Bu bağın yaşandığı partner eşsiz ve değiştirilemez olarak görülür.

Sevgi bağı, partnerle yakın olma ve bu yakınlığı koruma arzusunu içerir. Partner ile anlaşılmaz bir ayrılık sıkıntıya neden olurken; kalıcı bir kayıp da kedere neden olur.

Ainsworth'a (1989) göre; bağlanma, bir sevgi bağıdır ve bağlanmada da diğer sevgi bağlarında olduğu gibi yakınlığı sürdürme, ayrılıklara karşı sıkıntı, yeniden bir araya gelindiğinde haz/neşe duyma ve kaybetmeye karşı üzüntü /acı vardır. Fakat diğer duygusal bağlarda bulunmayan farklı bir bağlanma kriteri vardır: Partneriyle olan ilişkisinden elde edilen güvenlik ve rahatlık deneyimi. Bu güvenlik deneyimi tüm bağlarda bulunmayabilir.

Hazan ve Shaver (1987) romantik sevginin bir bağlanma süreci olduğunu ifade etmiştir ve üç farklı romantik bağlanma stilinden bahsetmiştir. Bunlar; güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma ve kaygılı bağlanmadır. Güvenli bağlanma; güven, yakınlık ve arkadaşça ilişkiler ile bağlantılıdır ve partner hatalı olsa bile onu kabul etmeyi ve desteklemeyi kapsamaktadır. Dolayısı ile ilişkiler daha uzun süreli olmaya yatkındır. Kaçıngan bağlanma; yakınlığa karşı korku ve partnere karşı gösterilen güvenme zorluğu ile ilişkilendirilmiştir. Kaygılı bağlanma ise duygusal olarak inişler ve çıkışlar, partnere karşı takıntılı olma, kıskançlık ve partner tarafından sevilmemekten korkma ile ilişkilendirilmiştir (aktaran Besharat, 2003).

Güvenli bağlanmada bebek ihtiyacı olduğunda kendisine cevap verebilecek biri olduğuna inanır (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Kaygılı bağlanmada bebek ihtiyacı olduğunda kendisine yardım edebilecek biri olup olmadığı konusunda kararsızdır (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Kaçıngan bağlanmada ise bebek ihtiyaç halinde bir süre için yardım alamayacağına inanır (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Güvenli bağlanan bireyler sorunlarını ifade edebilir ve yardım almayı öğrenirken, kaçıngan bireyler sıkıntıları engellemeyi öğrenir ve kaygılı bireyler de daha yüksek düzeyde talepte bulunmanın gerektiğini öğrenirler (Feeney & Karantzas, 2017).

Bağlanma; Bartholomew (1990) tarafından, insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak görülen organize bir davranış sistemi olarak açıklanmıştır. Diğer bağlanma kuramlarından sonra Bartholomew'in (1998) yetişkin modeli önem kazanmıştır. Bu yetişkin modeli iki boyutlu ve dört kategorilidir. İki boyuttan biri kendilik ile ilgilidir.

Bu kendilik boyutu, içinde olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kategori barındırır. Diğer boyut ise diğer bireyler (diğerleri) ile ilgilidir ve bu da içinde olumlu ve olumsuz olarak iki kategori barındırır. Güvenli bağlanma, olumlu kendilik yani düşük kaygı ve olumlu diğerleri yani düşük kaçınma ile ilişkilidir (Dilmaç, Hamarta & Arslan, 2009). Kayıtsız bağlanma, olumlu kendilik yani düşük kaygı ve olumsuz diğerleri yani yüksek kaçınma modellerinin birleşimidir (Dilmaç vd., 2009). Saplantılı bağlanma, olumsuz kendilik yani yüksek kaygı ve olumlu diğerleri yani düşük kaçınma ile ilişkilidir (Dilmaç vd., 2009). Son olarak korkulu bağlanma ise olumsuz kendilik yani yüksek kaygı ve olumsuz diğerleri yani yüksek kaçınmanın birleşimidir (Dilmaç vd., 2009). Sonuç olarak; güvenli bağlanan bireyler, kendilerine ve başkalarına karşı olumludur ve ihtiyaç halinde yardım geleceğine dair inançları yüksektir. Kayıtsız bağlanan bireyler, kendilerine karşı olumlu ama başkalarına karşı olumsuzdur ve başkalarından bir yardım beklentileri yoktur. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerine karşı olumsuz ve diğerlerine karşı olumludurlar ve bu durum diğer bireylere daha bağımlı olmaları anlamına gelir. Korkulu bağlanan bireyler ise hem kendilerine karşı hem de diğerlerine karşı olumsuz bir bakış açısına sahiptirler ve güvensizdirler. Çeşitli bağlanma stilleri bireylerin çatışma anlarındaki başa çıkma stilleriyle kendini gösterir (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Bu noktada bağlanma stilinin türü bireylerin çatışma çözme ve başa çıkma stratejileri açısından da önem kazanmaktadır.

Literatürdeki bağlanma ile ilgili araştırmalarda; güvenli bağlanmış bireylerin sıkıntılı bir durumda bile olsalar kendi ihtiyaçlarını belirtme ve partnerlerinden destek alma gibi yararlı iletişim tarzlarını kullandıkları; güvensiz bağlanmış bireylerin bağlanma tehdidi veya bağlanma sıkıntısı ile başa çıkabilmek için bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma gibi ikincil stratejiler geliştirdikleri görülmüştür (Taylor, Seedall, Robinson & Bradford, 2017). Bu stratejilerin, ilişki süresince çiftlerin ilişki memnuniyeti ile ilgili düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkilemesinden dolayı önemli rollere sahip olduğu söylenebilir (Taylor vd., 2017). Başka bir araştırmada, Simpson ve arkadaşları (2002) endişeli bağlanma gösteren katılımcıların tartışma sırasında daha yüksek düzeyde düşmanlık ve sıkıntı yaşadıklarını, daha sonra da ilişkilerini daha olumsuz algıladıklarını belirtmişlerdir (aktaran Feeney & Karantz, 2017). Kaçıngan ve kaygılı partnerler düşük düzeyde memnuniyet ve bağlılığa sahip olma eğilimindedir (Kurdek, 2002).

Burk ve Seiffge-Krenke'ye (2015) göre romantik ilişkideki güvenli bireyler karşısındaki birey ile yakın olmaktan rahatsızlık duymazlar ve partnerlerini desteklerler. Diğer taraftan da güvensiz bağlanan bireyler, ilişkilerinde yüksek düzeyde kaygı ve/veya kaçınma yaşayabilirler. Endişeli bireyler, partnerlerinin onlar için hazır bulunurluğu konusunda güvensiz olabilirler. Bu güvensizlik de eşlerine daha yakın olma konusunda daha istekli olmaları ile sonuçlanabilir. Kaçıngan bireyler, partnerlerinden destek alma, yakın olma ve bağlanma konularında zorluk çekerler.

Marchand-Reilly (2012) romantik ilişkideki genç yetişkinlerin (yaş aralığı; 18 – 25 yıl) depresif belirtileri ile bağlanma kaygısı ve çatışma davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmada, yetişkin bireylerin bağlanma kaygıları ve romantik partnerlerinin saldırgan davranışları ile depresif belirtileri pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Daha şiddetli terk edilme ya da reddedilme kaygısı ve daha sık saldırgan davranışlar kullanma ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Aynı şekilde romantik ilişkideki partnerlerin saldırgan davranışları ile karşısındaki bireyin depresyon belirtileri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Kaygılı bağlanan bireylerin partnerleriyle çatışmayı daha şiddetli algıladıkları ve çatışmaların şiddetinin artma eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Campbell vd., 2005). Günlük ilişkiye dayalı çatışmanın algılanması kaygılı bireylerin memnuniyet/yakınlık ve ilişki geleceklerini algılamalarını olumsuz etkilerken, günlük desteğin yüksek algılanması ise bu iki değişkeni olumlu etkilemektedir (Campbell vd., 2005). Marchand (2004) tarafından yapılan çalışmada, güvensiz bağlanma stili olan eşlerin (kadın), güvenli bağlanma stili olan eşlere (kadın) göre daha düşük düzeyde yapıcı yani uzlaşmacı çatışma çözme yaklaşımı kullandıkları ve evlilik memnuniyetlerinin daha düşük olduğu bildirilmiştir. Ricco ve Sierra (2017), çatışma durumlarında tartışmayı tehdit olarak algılamanın kaçıngan bağlanmadan çok kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, kaçıngan bağlanma tartışmanın faydadan yoksun olduğunu düşünme ile ilişkili bulunmuştur.

1.1.3. Başa Çıkma

Başa çıkma; bireylerin yaşadıkları sorunlu sosyal deneyimlerinden, onları psikolojik olarak zarar görmekten koruyan davranış anlamına gelir (Pearlin & Schooler, 1978). Başa çıkma kavramı; duygusal sıkıntıyı önlemek, kaçınmak ya da kontrol etmek amacıyla bireyin yaşamındaki dışsal sebeplerden dolayı oluşan gerginliklere verilen herhangi bir cevaptır (Pearlin & Schooler, 1978). Bu sebeple başa çıkmanın hem bireylerin yaşadığı gerginliklerden hem de içsel duygusal yaşantılarından ayrılmaz olduğu düşünülmektedir (Pearlin & Schooler, 1978). Başa çıkma tepkileri, bireylerin yaşamlarındaki gerginliklerle başa çıkmak için gösterdikleri somut çabalardır (Pearlin & Schooler, 1978). Başa çıkma çok boyutlu bir davranıştır; çeşitli fonksiyonları vardır ve bu fonksiyonlar birçok davranış, biliş ve algı tarafından sağlanır (Pearlin & Schooler, 1978). Başa çıkma süreci, başa çıkmakta olan bireyden ve durumun bağlamından ayrılamayacağı gibi; kişisel ve sosyal zorlanmalara, kişilik özelliğine ya da bir stile karşı geliştirilen bir süreç olarak düşünülebilir (Lazarus, 2006). Lazarus'a (2006) göre; başa çıkma duygu sürecinin de bir özelliğidir ve içinde bulunulan çevreden de ayrı tutulmaması gerektiği vurgulanmıştır.

Başa çıkma denilince akla gelen kavramlardan biri de strestir. Başa çıkma, stresli durumlara verilen bir tepkidir. Lazarus'a (2006) göre, bireyin refahındaki önemli olan tek şey stres değildir, ancak bireyin stresle nasıl baş edeceği önemlidir. Stres, bireylerin yaşamında doğal ve beklenen bir durumdur ve bu nedenle başa çıkma önemli bir hale gelir (Lazarus, 2006). Başa çıkma süreci etkisiz olduğunda stres; sağlık, moral ve sosyal işlevsellik alanlarında olumsuz sonuçlar doğurabilirken, başa çıkma süreci etkili ise stresin kontrol altında tutulabilmesi olasıdır (Lazarus, 2006). Lazarus, stresi üç aşamalı bir süreçle açıklamaktadır. İlk olarak birey kendisine yönelik bir tehdit algılar. İkinci olarak tehdite karşı olası bir tepki akla getirilir. Başa çıkma da bu akla gelen tepkiyi yerine getirme sürecidir (aktaran Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Stres bir etkidir fakat negatif bir zorlama olması gerekmemektedir (Lazarus, 2006). Çünkü stres başarıya ulaşmamız için bizi harekete geçirebilir (Lazarus, 2006). Bilişsel kurama göre ise baş etme yöntemleri, bireyin stresli durumlara yanıt vermesini sağlayan bilinçli süreçlerdir (Ben-Ari & Hirshberg, 2009). Bu baş etme yöntemleri, bireyin yaşamı boyunca gelişirler ve kişilik özelliklerini oluştururlar (Ben-Ari & Hirshberg, 2009).

Pearlin ve Schooler'a (1978) göre; başa çıkma davranışı, koruyucu işlev sağlaması amacıyla üç şekilde kullanılabilir:

1) Sorunlara sebep olan koşulları değiştirme ya da ortadan kaldırma,
2) Sorunun duygusal sonuçlarını yönetilebilir sınırlarda tutma,
3) Yaşanılan deneyimin anlamını kontrol edebilme (problemi etkisiz hale getirebilme gibi).

Pearlin ve Schooler (1978) tarafından yapılan çalışmada; psikolojik başa çıkma, evlilikte başa çıkma, ebeveynlikte başa çıkma, ev ekonomisinde başa çıkma ve mesleki başa çıkma üzerinde durulmuştur. Psikolojik başa çıkma kaynakları; kendini eleştirme ustalık ve özgüvendir. Sonuçlara göre; yaş ile özgüven pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Evlilikte başa çıkma tepkileri; özgüven, kontrollü yansıtma, olumlu karşılaştırma, müzakere, kendini ortaya koyma ve seçici yok saymadır. Sonuçlara göre; gelir ile özgüven pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Yaş ve gelir durumu ile kendini ortaya koyma negatif ilişkili bulunmuştur. Ebeveynlikte başa çıkma tepkileri; ebeveynlik gücünü kullanma, özgüven, cezalandırmama, olumlu karşılaştırma ve seçici yok saymadır. Sonuçlara göre; gelir ile özgüven arasında negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. Cezalandırmama ile eğitim, gelir ve yaşın pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu karşılaştırma ile kadın cinsiyet, yaş ve gelir pozitif ilişkili çıkmıştır. Seçici yok saymanın yaş ile pozitif, gelir ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ev ekonomisindeki başa çıkma tepkileri; paranın değersizleştirilmesi, iyimser inanç, olumlu karşılaştırmalar ve seçici yok saymadır. Sonuçlara göre; seçici yok sayma eğitim ile pozitif, gelir ile negatif ilişkili bulunmuştur. Mesleki başa çıkma yanıtları; ödüllerin değiştirilmesi, olumlu karşılaştırmalar, iyimser eylem ve seçici yok saymadır. Olumlu karşılaştırma kadınlarla negatif yönde ilişkili, gelir ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. İyimser eylem ile yaş arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Billings ve Moss'a (1981) göre başa çıkma türlerinin olumlu ya da olumsuz olarak belirlenmesi mümkün olmayabilir. Daha etkili başa çıkma stratejilerinin kullanımı, eğitim ve gelir düzeyi yüksek olan katılımcılarda daha yaygın bulunmuştur (Billings & Moos, 1981). Bunun da sosyoekonomik durum ve psikopatoloji arasındaki negatif ilişkiden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmüştür (Billings & Moos, 1981). Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde; erkek katılımcıların aktif davranışsal, kaçınma ve

duygu odaklı başa çıkmayı kadın katılımcılara göre daha az kullandığı görülmüştür. Ayrıca eğitim seviyesi daha yüksek olan katılımcılar daha fazla aktif bilişsel ve problem odaklı başa çıkma kullanırken; kaçınmacı başa çıkmayı daha az kullanmışlardır. Yani gelir miktarı ile aktif davranışsal, aktif bilişsel ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ilişkili bulunmuştur. Yaş ve iş ise bu başa çıkma tutumları ile zayıf ilişkili çıkmıştır.

Carver ve arkadaşları (1989) insanların strese verdikleri farklı tepkileri belirlemek için çok boyutlu bir başa çıkma envanteri geliştirmişlerdir. Bu envanter, problem odaklı başa çıkmayı, duygu odaklı başa çıkmayı ve daha az yararlı olan başa çıkma tepkilerini ölçmektedir. Problem odaklı başa çıkma şunları içerir: aktif başa çıkma, planlama, rekabetçi faaliyetlerin bastırılması, kısıtlayarak başa çıkma, araçsal nedenlerden dolayı sosyal destek arama. Duygu odaklı başa çıkma şunları içerir: duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek arama, olumlu yeniden yorumlama, kabul etme, inkar, dine dönme. Daha az yararlı başa çıkmalar ise şunları içerir: odaklanma ve duygularını açığa vurma, duygusal çözülme, zihinsel çözülme. Envanter, 13 kavramsal alt ölçekten oluşmaktadır:

1) Aktif başa çıkma (active coping); stres yaratan faktörü ortadan kaldırmak, atlatmak ya da etkilerini azaltmak için aktif adımlar atma sürecidir (problem odaklı başa çıkma).
2) Planlama (planning); stres yaratan faktör ile nasıl başa çıkılacağını düşünme sürecidir. Eyleme geçmek için strateji geliştirmeyi, atılacak adımları düşünmeyi içerir (problem odaklı başa çıkma).
3) Rekabetçi faaliyetlerin bastırılması (suppression of competing activities); birey o anda yaşadığı zorluğa ya da tehdide daha fazla odaklanabilmek için rekabetçi faaliyetlere katılımını bastırabilir. Rekabetçi faaliyetlerin bastırılması; içinde bulunduğu zorluk ya da tehdit durumunda başka projeleri bir kenara koymayı, diğer olayların dikkatini dağıtmasından kaçınmaya çalışmayı içerir (problem odaklı başa çıkma).
4) Kısıtlayarak başa çıkma (restraint coping); bireyin harekete geçmesini uygun bir fırsat çıkana kadar beklemesini, kendisini geri çekmesini ve erken hareket etmemesini ifade eder (problem odaklı başa çıkma).

5) Araçsal nedenlerden dolayı sosyal destek arama (seeking of instrumental social support); içinde bulunulan durumla ilgili tavsiye, yardım ya da bilgi aramaktır (problem odaklı başa çıkma).
6) Duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek arama (seeking of emotional social support); içinde bulunulan durumla ilgili manevi destek, sempati ya da anlayış görmek için yapılır (duygu odaklı başa çıkma).
7) Olumlu yeniden yorumlama ve büyüme (positive reinterpretation and growth); stresli bir durumu olumlu bir şekilde görmeye çalışmaktır. Bu da bireyin aktif bir şekilde eylemlerine devam etmesine olanak sağlar (duygu odaklı başa çıkma).
8) Kabullenme (acceptance); inkarın karşıtıdır. İki yönü vardır. Bu yönlerden birincisi; stres yaratan faktörün varlığını kabul etmek ve başa çıkma girişiminde bulunmaktır. İkincisi ise bireyin aktif başa çıkma stratejisinin eksik olduğunu kabul etmesidir (duygu odaklı başa çıkma).
9) İnkar (denial); stres yaratan faktörün varlığını reddetme ya da gerçek değilmiş gibi davranmayı içerir (duygu odaklı başa çıkma).
10) Dine dönme (turning to religion); bireyin stres yaratan faktörle karşılaşma durumlarında dine daha çok yönelmesini ifade eder (duygu odaklı başa çıkma).
11) Odaklanma ve duygularını açığa vurma (focus on and venting of emotions); bireyin stres yaratan faktöre odaklanmasını ve sıkıntı üzüntü gibi yaşadığı duyguları açığa vurmasını içerir (daha az yararlı başa çıkma).
12) Davranışsal boşverme (behavioral disengagement); bireyin stres yaratan faktörle başa çıkma çabalarını azaltması hatta bırakmasıdır (daha az yararlı başa çıkma).
13) Zihinsel boşverme (mental disengagement); bireyin stres yaratan faktörle ilgili davranışsal boyut ya da amaç hakkında düşünmekten uzaklaşmasıdır. Hayal kurma gibi (daha az yararlı başa çıkma).

Carver ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, bu kavramsal alt ölçekler ile başa çıkma tarzlarındaki bireysel farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Sonuçlara göre; kadınların erkeklere göre hem duygusal hem de araçsal nedenlerden dolayı daha fazla sosyal destek aradıklarını ve duygulara daha fazla odaklanıp duyguları daha fazla açığa vurduklarını göstermiştir. Ayrıca aktif başa çıkma

ve planlama ölçekleri iyimserlik ile pozitif ilişkili; inkar ve davranışsal boşverme ölçekleri sürekli kaygı ile pozitif ilişkili ve iyimserlikle negatif ilişkili bulunmuştur.

Zuckerman ve Gagne'e (2003) göre ise beş başa çıkma faktörü vardır. Bunlar; kendine yardım, yaklaşım, uzlaşma, kaçınma ve kendine cezadır.

1) Kendine yardım; duyguları ifade etmek, duyguları anlamak ve hem duygusal hem de araçsal nedenlerden dolayı destek arama alt ölçeklerini barındırmaktadır.
2) Yaklaşım; aktif başa çıkma, planlama, rekabetçi faaliyetlerin bastırılması ve araçsal nedenlerden dolayı destek arama alt ölçeklerini içermektedir.
3) Uzlaşma; duyguları anlama, olumlu yeniden yorumlama, kabul, iyimserliği sürdürme, kısıtlayarak başa çıkma ve hedef değiştirme alt ölçeklerini kapsar.
4) Kaçınma; zihinsel ve davranışsal boşverme, inkar, hedef değiştirme ve başkalarını suçlama alt ölçeklerini barındırmaktadır.
5) Kendine ceza; kendine odaklı düşünme, kendini suçlama, rekabetçi faaliyetlerin bastırılması ve iyimserliği koruma (ters puanlanır) alt ölçeklerini içermektedir.

Bu beş faktör uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki başa çıkma kümesine ayrılmıştır. Uyumlu küme; kendine yardım, yaklaşım, uzlaşma faktörlerini içerir. Uyumsuz küme ise kaçınma ve kendine ceza faktörlerini içerir. Alt ölçekler arasındaki korelasyonlar değerlendirildiğinde iki faktörlü (uyumlu ve uyumsuz) çözümün beş faktörlü çözümden daha anlamlı olabileceği öne sürülmüştür. Kadınların kendine yardım ve uzlaşma stillerini kullanma olasılıkları daha yüksek iken; yaklaşım, kaçınma ve kendine ceza stillerini kullanma olasılıkları daha düşük bulunmuştur.

İkili ilişkilerde çatışma kaçınılmaz bir durum olarak düşünülebilir. Bu noktada bireylerin çatışma ile baş etme becerileri, ilişkilerin devamlılığı için önemlidir ve kullanılan çatışma çözme yöntemlerinin ilişkide bulunan her iki tarafın iyilik hallerini ve ilişkiden aldıkları doyumunu etkilemesi beklenir (Özen, Salman-Engin & Sakallı-Uğurlu, 2016). Bu sebeple başa çıkma kavramının çatışma çözmeyle de ilgili olacağı düşünülmüştür.

1.1.4. Kişilik Özellikleri ve Çatışma

Kişilik, psikolojik işlevlerin her alanında hızlı bir şekilde ve otomatik olarak kendini gösteren derinlere yerleşmiş özelliklerin karmaşık bir modelidir (Millon, Grossman, Millon, Meagher & Ramnath, 2004). DSM 5'e göre kişilik bozuklukları süregiden bir içsel yaşantı ya da davranış örüntüsü olarak tanımlanır ve bu örüntü biliş, duygulanım, kişilerarası işlevsellik ve dürtü denetimi alanlarından en az ikisinde kendini gösterir. Kişilik bozukluklarının bilişsel teorisine göre öne çıkan özelliğin işlevsiz inançlar olduğu vurgulanmıştır (Beck, Butler, Brown, Dahlsgaard, Newman & Beck, 2001). Butler ve arkadaşlarına (2007) göre; kişilik bozukluklarının bilişsel kavramsallaştırılması, işlevsiz varsayımlar ve inançlar ile yapılır. Örneğin bağımlı bireylerde karşı taraftan onay bekleme ve kendileri için aşırı güven ihtiyaçları vardır. Bunun altında da çaresiz oldukları ve başka insanlar kadar bir şeyleri başaramayacakları inancı vardır. Narsisistik bireylerde ise kibirli, kendini beğenmiş davranışlar ve özel muamele beklentisi bulunur. Bunun altında da özel olma ve diğerlerinden daha özel oldukları inancı yatar.

Kişilik bozukluklarında uzlaşılmaz ve inatçı başa çıkma davranışlardan dolayı bu bireyler yaşamlarındaki ihtiyaçlar için daha az sayıda seçeneğe sahip olurlar ve bu sebeple yeni bir duruma karşı da en uygun seçeneği kullanamayabilirler (Leite, Lopes & Fernandes Lopes, 2012). Bu bireylerde, bazı davranış kalıplarının daha ön planda bazılarının daha geri planda kaldıkları bilinmektedir (Leite vd., 2012).

Million ve arkadaşlarına (2004) göre; tüm kişilik bozuklukları çeşitli sayılarda ölçüt listesi içerir ve bu ölçütler dahil olduğu bozuklukla ilişkili karakteristik özellikleri, tutumları ve davranışları ayrıntılandırır. Örneğin; antisosyal kişilik bozukluğunda hilekarlık; histriyonik kişilik bozukluğunda baştan çıkarıcılık bir kişilik özelliğidir. Fakat bu özellikler tek başına kişilik bozukluğu olduğunu göstermez. Bu özelliklerden birden fazlası birlikte gözlendiğinde bozukluk olarak adlandırılabilir. Örneğin; antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bir bireyin sadece hilekarlık özelliğine sahip olması değil; aynı zamanda manipülatif, umursamaz, agresif, sorumsuz, sömürücü, empati ve vicdan yoksunu olma gibi özelliklerden bir kaçına daha sahip olması gerekir. Tüm bu özellikler bir arada bulunduğunda bir kişilik prototipi oluştururlar ve bu prototip de kişilik bozukluğu olarak tanımlanır.

Leite ve arkadaşları (2012) kişilik bozukluklarını paranoid, şizoid, antisosyal, borderline, histriyonik, narsisistik, çekingen, bağımlı, obsesif kompülsif ve pasif agresif olmak üzere incelemiştir. Bu kişilik bozuklukları Beck ve arkadaşlarından (2003) yararlanılarak açıklanacaktır:

1) Paranoid kişilik bozukluğuna sahip bireyler başkalarının niyetlerini ve hareketlerini sürekli ve gerçekçi olmayan bir şekilde tehdit olarak kabul ederler. Paranoid bireyler, kişilerarası problemler için başkalarını suçlama eğilimindedirler ve bunun için de başkalarını suçlu çıkaracak şekilde konuşabilirler ve kendi problemlerini inkar ederler.

2) Şizoid kişilik bozukluğuna sahip bireylerde görünen temel özellik kişilerarası ilişkilerin eksikliği ve kişilerarası ilişkilere karşı olan ilgisizliktir. Sosyal ilişkilerden kopma gösterirler ve genellikle içine kapanık ve yalnız görünürler. Başkalarıyla ilişkileri çok azdır ve bu sınırlı ilişkiden de çok az memnunlardır ya da hiç değillerdir. Genellikle yalnız zaman geçirirler ve başkalarıyla vakit geçirmektense hiçbir aktivite gerçekleştirmemeyi seçerler. Şizoid kişilik bozukluğu olan bireylerin gösterdikleri tepkilerde kısıtlamalar gözlenir, yavaş ve uyuşuk görünebilirler. Konuşmaları da yavaş ve monotondur. Olaylara karşı ruh hallerindeki değişiklikleri nadiren belli ederler ve ruh halleri ne pozitif ne negatif olsa da genellikle orta derecede negatiftir. Bu bireyler bir sorgulama anında öfke ve neşe gibi güçlü duyguları çok nadir gösterirler.

3) Antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bireyler, gençliklerinde davranış bozukluğu gösterirler ve yetişkinliğe doğru da sorumsuz, sosyal olarak tehdit oluşturabilecek davranışlar sergilerler. Bu kişiler toplum için sorun yaratır çünkü bu bozukluk, insanları ve malları tehdit eden veya zarar veren suç eylemlerini içerir.

4) Borderline kişilik bozukluğu olan dengesizlikleri ile dikkat çekerler ve bu dengesizlikler ilişkilerinde, benlik saygılarında, duygulanımlarında ve davranışlarında kendini gösterir.

5) Histriyonik kişilik bozukluğu duygusallık ve dikkat çekme isteği ile karakterize edilir. Bu bireyler fiziksel çekicilikleriyle aşırı ilgilidirler, çoğu zaman baştan çıkarıcı davranırlar sergilerler ve dikkatler üzerinde olduklarında daha rahattırlar. Bunu tüm sahne ışıklarını üzerlerinde isterler şeklinde yorumlayabiliriz. Davranışları

aşırı tepki ve yoğunluk içerir. Küçük durumlara karşı orantısız öfke nöbeti gösterebilirler ve duygusal olarak oldukça heyecanlı ve dürtüsel olabilirler. Kişilerarası ilişkileri bozuktur ve başkaları tarafından sığ, bağımlı ve sinirli olarak tanımlanabilirler. Kişilerarası ilişkileri fırtınalı ve nahoş olabilir. Başka bireylerin dikkatlerini çekmeye bağımlı olmalarından dolayı ayrılık kaygısına karşı hassastırlar.

6) Narsisistik kişilik bozukluğunda bireyin başkaları ve kendi için olan önem verme derecesi bozulmuştur. Bu bireyler kendilerine karşı aşırı derecede önemli olma tutumu sergilerler. Oldukça yüksek bir özgüvenleri vardır ve kendileriyle fazlaca meşgul olurlar. Ayrıca aktif ve rekabetçi bir tutumları da vardır ve statü onlar için kişisel değerin bir ölçüsüdür. Başkaları onların özel statüsünü onaylamadıklarında; o bireylere karşı kötü davranıp sinirlenebilirler, savunmacı ve depresif olabilirler. Bu şekilde tepki vermelerinin ve hassas olmalarının sebebi önemsizlik, güçsüzlük, aşağılık inançlarına karşı kendilerini koruma ve savunma stratejileri olabilir.

7) Çekingen kişilik bozukluğuna sahip bireylerde davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak kaçınma davranışı bulunur. Bu bireylerin genellikle sosyal çevreleri kısıtlıdır ve az sayıda arkadaşları vardır. Kişilerarası ilişkilerinde reddedilme korkusundan dolayı yalnızlık, mutsuzluk ve endişe yaşayabilirler.

8) Bağımlı kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerde aşırı miktarda başkasına bağımlı olma davranışı gözlenir. Bu bireyler itaatkârlık ve terkedilmekten korkma gibi davranışlar sergilerler. Bir karar alırken kendi kararlarından ziyade başkaları ile aynı kararda olmayı seçerler. Yalnız başlarına bir şey yaparken rahatsız olabilirler ve genellikle başka bireylerle bu süreci yürütmek isterler. İlişkilerinde mesafe algıladıklarında çaresiz hissedebilir ve terk edilme korkusu yaşayabilirler. Bu bireylerin kendine güvenleri de oldukça düşük olabilir.

9) Obsesif Kompülsif kişilik bozukluğuna sahip bireyler detaylara dikkat etme, öz disiplin, duygularını kontrol etme gibi özelliklere kendilerine sıkıntı verecek derecede sahiptirler. Yani katı, mükemmelliyetçi ve esnek olmayan bireylerdir. Bu özelliklerinden dolayı sıklıkla kaygı sorunları yaşayabilirler.

10) Pasif Agresif kişilik bozukluğuna sahip bireylerde sürekli bir olumsuzluk, duygu karmaşası, direnç, başkalarının beklentilerini karşılamada isteksiz olma, özerkliklerini sürdürmek isteme gibi davranış kalıpları bulunur. Bu bireyler,

kişilerarası ilişkilerinde tutarsız, öfkeli ve karşıt olma özellikleri gösterirler. Öfkelendikleri zaman bunu pasif yollarla gösterebilirler. Örneğin; iş yerinde bir sıkıntı yaşadıklarında, tepkilerini işe geç gelerek gösterme gibi.

DSM 4'e göre A kümesi paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozukluklarını içerir ve bu kümeden bir bozukluğa sahip olan bireyler genellikle tuhaf ya da değişik görünebilirler. B kümesi antisosyal, borderline, histriyonik ve narsisistik kişilik bozukluklarını içerir ve bu kümeden bir bozukluğa sahip olan bireyler sıklıkla dramatik, duygusal ya da kararsız olabilirler. C kümesi ise çekingen, bağımlı ve obsesif kompülsif kişilik bozukluklarını içerir ve bu kümeden bir bozukluğa sahip olan bireyler genellikle kaygılı ya da korkulu görünebilirler (aktaran Butler ve ark, 2007).

Maultsby (2013) B kümesi kişilik bozukluklarının dramatik, duygusal veya düzensiz davranış özelliklerine sahip olduğu ve bu özelliklerin bireyleri sürekli olarak yoğun çatışmalara çektiği belirtilmiştir. Bir birey kişilik bozukluğuna sahipse ve aynı zamanda "ikna edici suçlayıcı" (persuasive blamer) ise yüksek çatışmalı bir kişiliğe sahiptir (Maultsby, 2013). İkna edici suçlayıcı, bireyin içsel problemlerine başkasının ya da başkalarının sebep olduğuna ikna etmek olarak tanımlanmıştır ve bu durum uzun vadede yüksek bir çatışmaya dönüşür (Eddy, aktaran Maultsby, 2013). Yüksek çatışmalı bireylerin ortak özellikleri şu şekilde tanımlanmıştır: başkalarını suçlama, sorumluluk almaktan kaçınma, ilgi ve sempati arama, dramatik konuşma ve aşırı davranışlar. (Eddy, aktaran Maultsby, 2013).

Kasalova ve arkadaşlarına (2018) göre; kişilik bozukluğuna sahip bireyler evlilik doyumunu sağlayacak kriterleri karşılamada ya da ilişkinin bozulmasına sebep olacak kriterleri sergilemede problem yaşayabilirler. Bu bireyler yanlış anlaşılma, yanlış yorumlama, yetersiz iletişim kurma, sözel ve fiziksel saldırganlığa karşı tetikte olma gibi tavırlara sahip olup; ilişkilere başlamada ve sürdürmede sorunlar yaşayabilirler. Çiftler kendi davranışlarını anlamada yetersiz olduğunda, bu durum evlilik işleyişinde problemlere neden olur. Karşısındaki bireyi yanlış anlama, onu rahatsız edecek şekilde davranma ve tehdit altında hissetme de bu problemlere eklenir. Bu sebeple kişilik bozukluğuna sahip bireyler, evliliklerinde genellikle doyumsuz olurlar (Kasalova vd., 2018). Yaşadıkları çatışmaların, duyguların nedenini anlayamaz ve kendi içsel süreçlerinin sebep olduğunun farkına varamazlar (South, aktaran Kasalova vd., 2018).

Kişilik bozuklukları, kişilerarası problemlerle ilişkili olması ile beraber dengesiz ve işlevsiz romantik ilişkileri de içermektedir (South, 2014). Bu araştırmada, katılımcılar çatışmanın ne kadar acı verici/üzücü/sıkıntılı olduğunu, ne kadar ciddi olduğunu ve çözümünün ne kadar başarılı olduğunu değerlendirmişlerdir. Bireysel (actor effect) sonuçlara göre; paranoid kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, şizotipal kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu ve çekingen kişilik bozukluğu ile çatışmanın ciddi algılanması pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Çekingen kişilik bozukluğu ile de çatışmanın çözümünün başarılı olması negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Partner sonuçlarına (partner effect) göre ise paranoid kişilik bozukluğu çatışmayı ciddi algılama ile pozitif ilişkili, antisosyal kişilik bozukluğu ve borderline kişilik bozukluğu çatışmanın acı verici algılanması ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Chen ve arkadaşları (2004) ergenlikten yetişkinliğe geçmede romantik partnerlerle yaşanan çatışmalar ve ergenlikteki kişilik özellikleri üzerinde durmuştur. Bu araştırmaya göre; kişilik bozuklukları kümeleri ile partner çatışmaları arasında kişilerarası ve duygusal açıdan farklı kalıplar olması beklenmiştir. Örneğin; B kümesinde kişilerarası ve duygusal düzensizliklerden dolayı, yüksek ve sürekli partner çatışmalar beklenebilir. A kümesinde bireyler şüphelerinden ya da başka bireylerle yakın olmaya ihtiyaç duymadıklarından dolayı kişilerarası yakınlıktan kaçınma gösterebilirler. C kümesinde ise kaygılı ve korkulu oldukları için kişilerarası ilişkilerden kaçınabilirler. Bu sebeple A ve C kümeleri ile B kümesi arasında partner çatışması açısından farklılıklar olacağı varsayılmıştır. Sonuçlara göre; kişilik bozukluğu olmayan katılımcıların partner çatışmaları 17 yaşından 19 yaşına kadar düşmüş ve 24 yaşına kadar hızla artmıştır. Kişilik bozukluğu olan katılımcılar ise kişilik bozukluğu olmayan katılımcılara göre daha fazla partner çatışması bildirmişlerdir. Kişilik bozukluğu olan katılımcıların partner çatışması 17 yaşından 23 yaşına kadar artmış ve sonrasında ılımlı bir düşüş göstermiştir. A kümesi ve C kümesi 23 yaşından önce artan partner çatışması ve 23 yaşından sonra da azalan partner çatışması ile ilişkilendirilmiştir. B kümesi ise sürekli olarak artan partner çatışması ile ilişkilendirilmiştir (Chen vd., 2004).

Bono ve arkadaşları (2002) görev ve ilişki çatışmaları ile beş kişilik özelliği arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Bu kişilik özellikleri: dışa dönüklük, uyumluluk, özdenetim, nörotizm ve deneyime açıklıktır. Görev ve ilişki çatışmaları arasındaki

farklar şu şekildedir: çatışma bir görevle mi ilgili yoksa kişilerarası ilişkilerle mi ilgili ve çatışmanın bakış açısını, düşünceleri, fikirleri, heyecanları ya da duyguları içerip içermediği. Örnek vermek gerekirse; nerede yemek yenileceği ya da tatile nereye gidileceği gibi çatışmalar görevle ilgili çatışmalarken ilişki çatışmaları bir tarafın fikirlerini belirtememe gibi karakteristik özelliklerine ya da ilişkilerine odaklıdır. Ama görevle ilgili bir çatışma da duyguları içererek ilişki çatışması olarak algılanabilir ve bu sebeple çatışmaların hangi türden olduğu da öznel bir durumdur. Ayrıca görev çatışmalarının ilişki çatışmalarına göre daha az zararlı ve daha pozitif olduğu belirtilmiştir.

Yukarıda sözü edilen beş kişilik özelliğini kısaca açıklamak gerekirse;

Dışadönüklük, daha çok sosyallik ve cana yakınlık düzeyi ile ilgilidir ve temel özellikleri sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, heyecan arama ve olumlu duygular yaşamaya yatkın olmaktır (Horzum, Ayas & Padır, 2017).

Uyumluluk, daha çok kişilerarası ilişkilerle ilgilidir ve kişilerarası işbirliğine katılım ve bu işbirliğini onaylama derecesini ifade eder (Horzum vd., 2017).

Özdenetim; planlı olma, dikkat ve öz-kontrol derecesini ile ilgilidir ve dürtüleri üzerinde kontrole sahip, çalışkan, işine düşkün, düzenli ve hedeflerine ulaşmak konusunda çalışkan olmaya yatkınlardır (Horzum vd., 2017).

Nörotizm; duygusal dengesizlik, kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaya daha yatkın olmayı ifade eder (Horzum vd., 2017).

Deneyime açıklık; entellektüel etkinliklere katılma, yeni duygu ve düşüncelere açık olma, estetik duyarlılık, hayal gücü, esneklik ve geleneksel olmayan tutumlara yatkın olma ile ilişkilidir (Horzum vd., 2017).

Sonuçlara göre ilişki çatışmaları uyumluluk ile negatif yönde ilişkili çıkarken, deneyime açıklık ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır (Bono, Boles, Judge & Lauver, 2002). Ek olarak, görevle ilgili çatışmalar ile deneyime açıklık pozitif yönde ilişkili çıkmıştır (Bono vd., 2002).

Bu bağlamda, çatışma çözme yaklaşımlarının seçiminde birçok faktörün etkisi vardır denilebilir. Bağlanma stili, kişilerarası ilişkilerle ilişkili olarak çatışma çözme yaklaşımını etkileyebilir. Diğer önemli bir kavram ise başa çıkmadır ve bireylerin

karşılaştıkları sorunlarla nasıl başa çıktıkları da çatışma çözme becerilerini doğrudan etkileyebilir. Kişilik, kişilerarası süreçlerde çatışma çözme biçimlerinde değişikliklere sebep olabilir. Bu araştırma bağlanma, başa çıkma tutumları ve kişiliğin birlikte yaşayan çiftlerdeki kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına etkisini araştıracaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını, kişilik özelliklerini, bağlanmayı ve başa çıkma tutumlarını incelemek üzere oluşmuştur. Bu amaçla cevaplandırılmaya çalışılan sorular şunlardır:

1) Kişilik özelliklerinin şiddetinin birlikte yaşayan çiftlerdeki kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına etkisini belirlemek.
2) Birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını saptamak.
3) Bağlanmanın ve başa çıkma tutumlarının birlikte yaşayan çiftlerdeki kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına etkisini belirlemek.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına bağlanmanın, başa çıkma tutumlarının ve kişiliğin etkisini araştıracaktır. Kişilik ve çatışma ile ilgili araştırmaların sayısının az olması sebebiyle çiftlerin hangi kişilik özelliklerine sahip oldukları ve buna bağlı olarak nasıl bir çatışma çözme yaklaşımı sergilediklerini saptamak bu araştırmanın literatüre katkısı olacaktır. Ayrıca bu çalışma kişilik özellikleri ile birlikte bağlanma ve başa çıkma tutumlarının çatışma çözme yaklaşımlarına etkisini anlamamızda yardımcı olacaktır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın amaçları doğrultusunda çalışmada aşağıdaki varsayımlar test edilmiştir. Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

1) Çiftlerden en az birinin kişilik özelliklerinin şiddeti, birlikte yaşayan çiftlerdeki kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını olumsuz yönde etkilemektedir.
2) Güvenli bağlanması olan bireylerden oluşan çiftler çatışmalarını çözme konusunda daha ılımlı sonuçlar göstermektir.

3) Birlikte yaşayan çiftlerin başa çıkma tutumları, kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını olumlu yönde etkilemektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Çatışma yaşanılan durumların şiddeti bireyden bireye değişmektedir ve bu araştırmada çatışma şiddeti ölçülmemektedir. Çalışmada birlikte yaşayan çiftlerden veri toplamıştır fakat ilişkiden aldıkları doyumu ölçen herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Ayrıca bu araştırma ilişkisel bir çalışmadır. Bu sebeple gelecekteki araştırmalar, nedensellik üzerine yoğunlaşabilir ve ilişki doyumu ölçülebilir.

1.6. Tanımlar

Çatışma; ana hatlarıyla anlaşmazlık, uyumsuzluk ve geçimsizliği ifade eder.

Bağlanma kuramının temeli, annenin bebeğine dış dünyayı keşfedebileceği ve ihtiyaç halinde geri dönebileceği güvenilir bir ortam oluşturmasına dayanır.

Başa çıkma, stres verici olayların olumsuz etkilerini azaltmak ya da yok etmek için kullanılan davranışlardır.

Kişilik bozuklukları süregiden bir içsel yaşantı ya da davranış örüntüsü olarak tanımlanır ve bu örüntü biliş, duygulanım, kişilerarası işlevsellik ve dürtü denetimi alanlarından en az ikisinde kendini gösterir.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veriler ve toplanması, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması bilgilerine yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Çalışma nicel bir araştırmadır ve birlikte yaşayan heteroseksüel çiftlerden veri toplanmıştır. Katılımcılara; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu, Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemi 102 çiftten oluşmaktadır. Bu araştırmaya 21 ile 53 yaşları arasındaki altı aydan uzun süredir birlikte yaşayan heteroseksüel çiftler dahil edilmiştir. Normal dağılım için tüm verilerden 10 birey, çift verilerinden de beş çift çıkarılmış ve analizler 194 birey ve 97 çift ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Tüm Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Toplam (n=194)						
Değişkenler	**n**	**Ort.**	**SS.**	**Med**	**Min**	**Maks**
Yaş (yıl)	97	32.30	5.89	32	22	51
Çiftlerin Birlikte Yaşamadan Önceki İlişki Süresi (ay)	94	35.04	26.12	30	0	108
Çiftlerin Birlikte Yaşama Süresi (ay)	97	94.61	77.84	72	3	348
Haftada Birlikte Geçirilen Süre (saat)	84	45.81	28.91	40	2	168

Tablo 2. Tüm Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (devamı)

Değişkenler	**n**	**%**
Cinsiyet		
Kadın	95	49.0
Erkek	99	51.0
Eğitim		
İlkokul mezunu	7	3.6
Ortaokul mezunu	6	3.1
Lise mezunu	45	23.2
Önlisans mezunu	29	14.9
Lisans mezunu	80	41.2
Yüksek Lisans mezunu	25	12.9
Doktora mezunu	2	1.0
İş		
Çalışıyor	157	80.9
Çalışmıyor	37	19.1
Çocuk		
Var	116	59.8
Yok	78	40.2
Çocuk Sayı		
0	78	40.2
1	64	33.0
2	41	21.1
3	11	5.7
Çekirdek Aile Dışında Evde Yaşayan		
Var	13	6.7
Yok	181	93.3
Gelir (TL)		
2001 – 5000	66	34.0
5001 ve üzeri	113	58.2

Tablo 3. Kadın Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Kadın (n=97)

Değişkenler	n	Ort.	SS.	Med	Min	Maks
Yaş (yıl)	97	32.30	5.89	32	22	51
Çiftlerin Birlikte Yaşamadan Önceki İlişki Süresi (ay)	94	35.04	26.12	30	0	108
Çiftlerin Birlikte Yaşama Süresi (ay)	97	94.61	77.84	72	3	348
Haftada Birlikte Geçirilen Süre (saat)	84	45.81	28.91	40	2	168

Tablo 4. Kadın Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (devamı)

Değişkenler	**n**	**%**
Eğitim		
İlkokul mezunu	3	3.1
Ortaokul mezunu	3	3.1
Lise mezunu	19	19.6
Önlisans mezunu	20	20.6
Lisans mezunu	36	37.1
Yüksek Lisans mezunu	15	15.5
Doktora mezunu	1	1.0
İş		
Çalışıyor	64	66.0
Çalışmıyor	33	34.0
Çocuk		
Var	59	60.8
Yok	38	39.2
Çocuk Sayı		
0	38	39.2
1	33	34.0
2	20	20.6
3	6	6.2
Çekirdek Aile Dışında Evde Yaşayan		
Var	7	7.2
Yok	90	92.8
Gelir (TL)		
2001 – 5000	33	34.0
5001 ve üzeri	56	57.7

Tablo 5. Erkek Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Erkek (n=97)

Değişkenler	n	Ort.	SS.	Med	Min	Maks
Yaş (yıl)	97	34.72	6.38	34	23	53
Çiftlerin Birlikte Yaşamadan Önceki İlişki Süresi (ay)	95	35.53	26.86	30	0	108
Çiftlerin Birlikte Yaşama Süresi (ay)	97	94.98	77.89	84	6	348
Haftada Birlikte Geçirilen Süre (saat)	88	44.90	27.80	40	3	120

Tablo 6. Erkek Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (devamı)

Değişkenler	n	%
Eğitim		
İlkokul mezunu	5	5.2
Ortaokul mezunu	3	3.1
Lise mezunu	23	23.7
Önlisans mezunu	11	11.3
Lisans mezunu	44	45.4
Yüksek Lisans mezunu	10	10.3
Doktora mezunu	1	1.0
İş		
Çalışıyor	93	95.9
Çalışmıyor	4	4.1
Çocuk		
Var	59	60.8
Yok	38	39.2
Çocuk Sayı		
0	38	39.2
1	33	34.0
2	20	20.6
3	6	6.2
Çekirdek Aile Dışında Evde Yaşayan		
Var	6	6.2
Yok	91	93.8
Gelir (TL)		
2001 – 5000	33	34.0
5001 ve üzeri	58	59.8

2.3. Veriler ve Toplanması

Bu araştırmada; Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile demografik bilgileri elde etmek amacıyla da Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçekler aşağıda tek tek açıklanacaktır.

2.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireyler hakkında bilgi almak amacıyla sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Sosyo-demografik Bilgi Formu'nda; bireyin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu gibi sorular yer almaktadır.

2.3.2. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği

Kişilerarası Çatışma Çözme Ölçeği, Goldstein tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması, Arslan (2005) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik değerleri incelendiğinde; yüzleşme faktörü için 0.71, genel/özel davranış faktörü için 0.77, yaklaşma/kaçınma faktörü için 0.78, kendini açma faktörü için 0.71 ve duygusal ifade faktörü için 0.75 değerleri bulunmuştur. Kişilerarası Çatışma Çözme Ölçeği beş alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte 15 madde bulunmakta ve ölçekte toplamda 75 madde bulunmaktadır. Yedili likert tipi bir ölçektir Alt ölçekler şu şekildedir: "yüzleşme", "özel/genel davranış", "duygusal ifade", "yaklaşma/kaçınma" ve "kendini açma". Ölçekten alınan yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde yüzleşme davranışını, genel davranışı, duygusal ifade davranışını, çatışmaya yaklaşmayı ve kendini açmayı göstermektedir. Alt ölçekler incelendiğinde:

Yüzleşme alt ölçeği: 1*, 8*, 12*, 20, 22, 25*, 29*, 31*, 38, 43, 48, 53, 57*, 61 ve 67* numaralı maddelerden oluşmaktadır. Yüzleşme alt ölçeği, "*Bir arkadaşımın yaptığı bir şeyden dolayı üzülürsem, onunla hemen bunu tartışırım"* gibi maddeler içermektedir.

Özel/Genel Davranış alt ölçeği: 2*, 11*, 16, 21, 24, 26*, 30*, 35*, 45, 49, 51*, 59, 63, 70 ve 74 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Özel/Genel Davranış alt ölçeği, "*Bir lokantada tartışma yapmaktan rahatsız olmam"* gibi maddeler içermektedir.

Duygusal İfade alt ölçeği: 5*, 9*, 14*, 19*, 27*, 37*, 42*, 47, 50*, 54, 58, 62, 64*, 68 ve 72 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Duygusal İfade alt ölçeği, "*Bana göre, duyguları açıklamak, tartışmaları çözmenin önemli bir bölümüdür"* gibi maddeler içermektedir.

Yaklaşma/kaçınma alt ölçeği: 4*, 6*, 15*, 18, 23*, 33, 40, 46, 52, 55, 66, 69, 71, 73* ve 75* numaralı maddelerden oluşmaktadır. Yaklaşma/kaçınma alt ölçeği, "*Çatışmaları ilginç bulurum"* gibi maddeler içermektedir.

Kendini açma alt ölçeği: 3*, 7*, 10*, 13*, 17*, 28*, 32*, 34, 36, 39, 41, 44, 56*, 60 ve 65* numaralı maddelerden oluşmaktadır. Kendini açma alt ölçeği, "*Tartışma sırasında, görüşlerimi açıkça belirtirim"* gibi maddeler içermektedir.

(* işaretli maddeler ters puanlanmaktadır.)

2.3.3. Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu

Kişilik İnanç Ölçeği orijinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Trull ve arkadaşları (1993) tarafından hem üniversite öğrencilerinde hem de Beck ve arkadaşları (2001) ve Butler ve arkadaşları (2002) tarafından psikiyatrik hasta örneklemi ile yapılmıştır. Ölçeğin Kısa Formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Taymur ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Uygulama sonucunda Pearson korelasyon katsayısı sırasıyla çekingen 0.66, bağımlı 0.69, pasif-agresif 0.80, obsesif-kompulsif 0.82, antisosyal 0.71, narsistik 0.80, histrionik 0.70, şizoid 0.65, paranoid 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçek on alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte yedi madde bulunmaktadır. Bazı maddeler her iki ölçekte de bulunabilmektedir. Ölçek, toplamda 65 maddeden oluşmaktadır. Her madde, sıfır (hiç inanmıyorum) ile dört (tamamıyla inanıyorum) arasında puanlanmaktadır. Alt ölçeklere incelendiğinde:

Çekingen alt ölçeği: 1, 2, 5, 31, 33, 39 ve 43 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Çekingen alt ölçeği, *"Başkalarının dikkatini çektiğim durumlardan kaçınmalı ve mümkün olduğunca göze çarpmamalıyım"* gibi maddeler içermektedir.

Bağımlı alt ölçeği: 15, 18, 44, 45, 56, 62 ve 63 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Bağımlı alt ölçeği, "*Olabilecek en kötü şey terk edilmektir"* gibi maddeler içermektedir.

Pasif Agresif alt ölçeği: 4, 7, 20, 21, 41, 47 ve 51 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Pasif Agresif alt ölçeği, *"İnsanlar çok fazla patronluk taslarlarsa onların isteklerini dikkate almamaya hakkım vardır"* gibi maddeler içermektedir.

Obsesif Kompülsif alt ölçeği: 6, 9, 11, 19, 30, 40 ve 57 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Obsesif Kompülsif alt ölçeği, *"Kusurlar, eksikler ya da yanlışlar hoş görülemez"* gibi maddeler içermektedir.

Antisosyal alt ölçeği: 23, 32, 35, 38, 42, 59 ve 61 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Antisosyal alt ölçeği, *"Vahşi bir ortamda yaşıyoruz ve güçlü olan hayatta kalır"* gibi maddeler içermektedir.

Narsisistik alt ölçeği: 10, 16, 26, 27, 46, 58 ve 60 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Narsisistik alt ölçeği, *"Hak ettiğim saygının gösterilmemesi veya hakkım olanı alamamak katlanılmaz bir durumdur"* gibi maddeler içermektedir.

Histriyonik alt ölçeği: 8, 22, 34, 37, 52, 54 ve 55 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Histriyonik alt ölçeği, *"İlgi merkezi olmalıyım"* gibi maddeler içermektedir.

Şizoid alt ölçeği: 12, 25, 28, 29, 36, 50 ve 53 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Şizoid alt ölçeği, *"İnsan ilişkileri karışıktır ve özgürlüğe engeldir"* gibi maddeler içermektedir.

Borderline alt ölçeği: 31, 44, 45, 49, 56, 64 ve 65 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Borderline alt ölçeği, "*Rahatsız edici duygular giderek artar ve kontrolden çıkar"* gibi maddeler içermektedir.

2.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi 1994 yılında Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilmiştir. Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümündeki paragraflarından, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İlişki Anketi ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde kullanılan maddelerden oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Alt ölçekler arasındaki test tekrar test korelasyonları incelendiğinde korelasyon katsayıları; güvenli bağlanma için 0.54, korkulu bağlanma için 0.60, saplantılı bağlanma için 0.78 ve kayıtsız bağlanma için 0.69'dur. Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, maddeleri yedi basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 = tamamıyla beni tanımlıyor). Ölçekteki 30 maddeden 17'si dört bağlanma stili için kullanılmaktadır. Bu alt ölçekler: Güvenli, Korkulu, Kayıtsız ve Saplantılı'dır. Bu araştırma özelinde, güvenli bağlanma için maddeler arası iç tutarlılık değeri incelendi.

Güvenli bağlanma alt ölçeği: 3, 9*, 10, 15 ve 28* numaralı maddelerden oluşmaktadır. Güvenli bağlanma alt ölçeği, *"Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım"* gibi maddeler içermektedir.

Korkulu bağlanma alt ölçeği: 1, 5, 12 ve 24 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Korkulu bağlanma alt ölçeği, *"Başkalarına kolaylıkla güvenememem"* gibi maddeler içermektedir.

Kayıtsız bağlanma alt ölçeği: 2, 6, 19, 22 ve 26 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Kayıtsız bağlanma alt ölçeği, *"Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli"* gibi maddeler içermektedir.

Saplantılı bağlanma alt ölçeği: 6*, 8, 16 ve 25 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Saplantılı bağlanma alt ölçeği, *"Başkalarıyla tam anlamda duygusal yakınlık kurmak istiyorum"* gibi maddeler içermektedir.

(*işaretli maddeler ters puanlanmaktadır.)

2.3.5. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği 1989 yılında Carver, Scheier ve Weintraub tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 60 maddeden oluşmaktadır ve 15 alt ölçeği vardır. Ölçek 2003 yılında Zuckerman ve Gagne tarafından Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza isimli 5 faktör ve 40 madde olarak yenilenmiştir. 2015 yılında Abdullah Nuri Dicle ve Kurtman Ersanlı tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış ve uyumsuz maddeler çıkarılarak ölçek 32 madde olarak düzenlenmiştir. Ölçeğin korelasyon katsayıları, "Kendine Yardım" alt ölçeğin açısından r= 0.922, "Yaklaşım" alt ölçeğin açısından r= 0.903, "Uyum Sağlama" alt ölçeğin açısından r= 0.918, "Sakınma-Kaçınma" alt ölçeğin açısından r= 0.901, "Kendine Ceza" alt ölçeğin açısından r= 0.897 ve toplam puan açısından r= 0.932 olarak $p<0.001$ düzeyinde anlamlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur. Ölçekte olumsuz madde bulunmamaktadır. Ölçek dörtlü likert tipi bir ölçektir (1: Asla Böyle Yapmam; 4: Çoğunlukla Böyle Yaparım). Ölçekten alınan yüksek puan başa çıkma tutum düzeyinin yüksek olması, düşük puan ise başa çıkma tutum düzeyinin düşük olması anlamına gelmektedir. Alt ölçeklere incelendiğinde:

Kendine Yardım alt ölçeği: 1, 2, 3, 4, 5 ve 6 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Kendine Yardım alt ölçeği, *"Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım"* gibi maddeler içermektedir.

Yaklaşım alt ölçeği: 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Yaklaşım alt ölçeği, *"Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşırım"* gibi maddeler içermektedir.

Uyum Sağlama alt ölçeği: 14, 15, 16, 17, 18, 19 ve 20 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Uyum Sağlama alt ölçeği, *"Her durumda iyimser olmaya çalışırım"* gibi maddeler içermektedir.

Sakınma-Kaçınma alt ölçeği: 21, 22, 23, 24, 25 ve 26 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Sakınma-Kaçınma alt ölçeği, *"Kendime bu durumun gerçek olmadığını söylerim"* gibi maddeler içermektedir.

Kendine Ceza alt ölçeği: 27, 28, 29, 30, 31 ve 32 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Kendine Ceza alt ölçeği, *"Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm"* gibi maddeler içermektedir.

2.3.6. Beck Depresyon Ölçeği

Beck tarafından 1961'de geliştirilen ve ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hisli (1988) tarafından yapılan Beck Depresyon Ölçeği karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum almama, suçluluk duyguları, huzursuzluk, yorgunluk, iştah azalması, kararsızlık, uyku bozukluğu, sosyal çekilme gibi depresif belirtilere ilişkin 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde, depresyona özgü bir durumu belirleyen dört dereceli kendini değerlendirme ifadesidir. Maddeler sıfır ile üç arasında puanlanmaktadır.

2.3.7. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla kullanılan kendini değerlendirme ölçeğidir. 21 maddeden oluşan, sıfır ile üç arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Türkiye'de geçerlik ve güvenirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır.

2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

En az altı aydır birlikte yaşayan çiftlerden veri toplanmıştır. Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu, Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Bağımlı örneklem t-testi, korelasyon analizi, kısmi korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına uygun olarak yapılan istatistiksel analizlere ve yorumlara yer verilmiştir.

3.1. Bulgular

3.1.1. Cinsiyete Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Birlikte yaşayan çiftlerdeki kadın ve erkek bireylerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği alt boyutlarını incelemek için bağımlı örneklem t- testi yapıldı. Sonuçlara göre; yaklaşma davranışında erkek bireyler daha yüksek sonuçlar gösterdi ($t = -4.279$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışında kadın bireyler daha yüksek sonuçlar gösterdi ($t = 2.227$, $p = 0.028$). Yüzleşme davranışı, genel davranış ve kendini açma davranışı alt ölçekleri arasında ise kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmadı (Tablo 7).

Tablo 7. Cinsiyete Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Alt Boyutlarına Göre Karşılaştırılmasını İçeren Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	**n**	**Ort.**	**SS.**	**p**
Kadın-Yüzleşme	97	76.05	11.16	0.349
Erkek- Yüzleşme	97	77.46	11.64	
Kadın- Genel Davranış	97	43.33	13.46	0.073
Erkek- Genel Davranış	97	46.75	17.12	
Kadın- Kendini Açma	97	73.75	10.81	0.245
Erkek- Kendini Açma	97	72.06	11.84	
Kadın- Yaklaşma	97	44.75	11.01	**< 0.001**
Erkek- Yaklaşma	97	51.20	11.47	
Kadın- Duygusal İfade	97	79.97	12.03	**0.028**
Erkek- Duygusal İfade	97	76.18	12.88	

3.1.2. Değişkenler Arası İlişkiler

İlk olarak tüm katılımcılar analiz edildi, daha sonra da cinsiyet açısından farklılıklar incelendi. Analizlerde, katılımcıların depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların kontrolü yapılarak ve yapılmayarak analizler gerçekleştirildi.

3.1.2.1. Depresyon ve Anksiyete Ölçek Puanlarının Kontrol Edilmediği Değişkenler Arası İlişkiler

Katılımcıların ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre; yüzleşme davranışı puanı ile saplantılı bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.193$, $p = 0.007$). Kendini açma davranışı puanı ile korkulu bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.167$, $p = 0.020$). Genel davranış, kendini açma ve duygusal ifade davranışları puanları ile hiçbir ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 8). Güvenli bağlanma için maddeler arası iç tutarlılık değeri 0.230 bulundu.

Tablo 8. Tüm Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Korkulu	r	-0.068	-0.058	**-0.167**	-0.008	-0.108
	p	0.343	0.422	**0.020**	0.914	0.134
Kayıtsız	r	-0.058	-0.044	-0.066	0.006	-0.033
	p	0.422	0.545	0.364	0.933	0.648
Güvenli	r	0.083	-0.001	0.129	0.038	0.057
	p	0.248	0.992	0.074	0.600	0.432
Saplantılı	r	**-0.193**	-0.140	-0.002	-0.051	-0.106
	p	**0.007**	0.051	0.976	0.476	0.142

Katılımcıların cinsiyete göre ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre kadın bireylerde; genel davranış puanı ile saplantılı bağlanma puanı arasında anlamlı negatif yönde ilişki bulundu ($r = -0.225$, $p = 0.027$). Kendini açma davranışı puanı ile korkulu bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki

bulundu (r = -0.330, p = 0.001). Duygusal ifade davranışı puanı ile korkulu bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu (r = -0.263, p = 0.009). Yüzleşme ve yaklaşma davranışlarının puanları ile hiçbir ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Kadın katılımcılarda, güvenli bağlanma için maddeler arası iç tutarlılık değeri 0.300 bulundu. Sonuçlara göre erkek bireylerde; yaklaşma davranışı puanı ile saplantılı bağlanma puanı arasında anlamlı pozitif ilişki buludur (r = 0.258, p = 0.011). Yüzleşme, genel davranış, kendini açma ve duygusal ifade davranışlarının puanları ile hiçbir ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Erkek katılımcılarda, güvenli bağlanma için maddeler arası iç tutarlılık değeri 0.189 bulundu (Tablo 9).

Tablo 9. Cinsiyete Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Kadın	**Korkulu**	r	-0.112	-0.039	**-0.330**	0.030	**-0.263**
		p	0.275	0.705	**0.001**	0.770	**0.009**
	Kayıtsız	r	-0.067	-0.008	-0.182	0.097	-0.187
		p	0.512	0.935	0.074	0.345	0.067
	Güvenli	r	0.079	-0.053	0.179	-0.003	-0.066
		p	0.440	0.603	0.080	0.975	0.523
	Saplantılı	r	-0.146	**-0.225**	0.084	-0.180	-0.107
		p	0.153	**0.027**	0.413	0.077	0.299
Erkek	**Korkulu**	r	-0.037	-0.061	-0.057	0.034	-0.060
		p	0.722	0.552	0.582	0.739	0.557
	Kayıtsız	r	-0.079	-0.085	-0.012	-0.090	0.042
		p	0.440	0.407	0.908	0.383	0.684
	Güvenli	r	0.059	-0.045	0.036	-0.019	0.175
		p	0.563	0.659	0.724	0.851	0.086
	Saplantılı	r	-0.139	0.183	0.053	**0.258**	-0.106
		p	0.175	0.074	0.605	**0.011**	0.304

Katılımcıların başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre; yüzleşme davranışı puanı ile yaklaşım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunurken ($r = 0.274$, $p < 0.001$); sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.362$, $p < 0.001$) ve ($r = -0.244$, $p = 0.001$). Genel davranış puanı ile uyum sağlama ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif bir ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.209$, $p = 0.003$) ve ($r = -0.166$, $p = 0.020$). Kendini açma davranışı puanı ile kendine yardım ve yaklaşım puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.266$, $p < 0.001$) ve ($r = 0.193$, $p = 0.007$). Kendini açma davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.302$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile kendine yardım ve yaklaşım puanları arasında anlamlı ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.273$, $p < 0.001$) ve ($r = 0.262$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.412$, $p < 0.001$) ve ($r = -0.147$, $p = 0.041$). Yaklaşma davranışı puanı ile hiçbir başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 10).

Tablo 10. Tüm Katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	**Değerler**	**Yüzleşme**	**Genel Davranış**	**Kendini Açma**	**Yaklaşma**	**Duygusal İfade**
Kendine Yardım	r	0.077	-0.051	**0.266**	-0.132	**0.273**
	p	0.285	0.476	< **0.001**	0.067	< **0.001**
Yaklaşım	r	**0.274**	-0.128	**0.193**	-0.064	**0.262**
	p	< **0.001**	0.075	**0.007**	0.374	< **0.001**
Uyum Sağlama	r	0.106	**-0.209**	0.030	-0.135	0.119
	p	0.140	**0.003**	0.677	0.061	0.097
Sakınma/Kaçınma	r	**-0.362**	0.074	**-0.302**	0.096	**-0.412**
	p	< **0.001**	0.303	< **0.001**	0.185	< **0.001**
Kendine Ceza	r	**-0.244**	**-0.166**	-0.088	-0.115	**-0.147**
	p	**0.001**	**0.020**	0.220	0.110	**0.041**

Katılımcıların cinsiyete göre başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre kadın bireylerde; yüzleşme davranışı puanı ile yaklaşım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.215$, $p = 0.035$). Yüzleşme davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.275$, $p = 0.006$) ve ($r = -0.201$, $p = 0.045$). Kendini açma davranışı puanı ile kendine yardım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.459$, $p < 0.001$). Kendini açma davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.386$, $p < 0.001$). Yaklaşma davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu($r = 0.205$, $p = 0.044$). Duygusal ifade davranışı puanı ile kendine yardım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.587$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.484$, $p < 0.001$). Genel davranış puanı ile hiçbir başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Sonuçlara göre erkek bireylerde; yüzleşme davranışı puanı ile yaklaşım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.314$, $p = 0.002$). Yüzleşme davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.500$, $p < 0.001$) ve ($r = -0.293$, $p = 0.004$). Genel davranış puanı ile uyum sağlama puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.312$, $p = 0.002$). Kendini açma davranışı puanı ile yaklaşım ve uyum sağlama puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.292$, $p = 0.004$) ve ($r = 0.203$, $p = 0.046$). Kendini açma davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.313$, $p = 0.002$). Duygusal ifade davranışı puanı ile yaklaşım ve uyum sağlama puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.379$, $p < 0.001$) ve ($r = 0.331$, $p = 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.400$, $p < 0.001$) ve ($r = -0.213$, $p = 0.036$). Yaklaşma davranışı puanları ile hiçbir başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 11).

Tablo 11. Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Kadın	**Kendine Yardım**	r	0.192	0.021	**0.459**	0.043	**0.487**
		P	0.060	0.837	**<0.001**	0.673	**< 0.001**
	Yaklaşım	r	**0.215**	-0.125	0.072	-0.066	0.094
		p	**0.035**	0.224	0.483	0.521	0.360
	Uyum Sağlama	r	0.017	-0.174	-0.123	-0.148	-0.125
		p	0.870	0.089	0.229	0.148	0.221
	Sakınma/Kaçınma	r	**-0.275**	0.167	**-0.386**	**0.205**	**-0.484**
		p	**0.006**	0.102	**<0.001**	**0.044**	**< 0.001**
	Kendine Ceza	r	**-0.201**	-0.148	-0.105	-0.117	-0.174
		p	**0.048**	0.147	0.305	0.254	0.088
Erkek	**Kendine Yardım**	r	0.048	-0.071	0.113	-0.155	0.080
		p	0.644	0.491	0.271	0.129	0.437
	Yaklaşım	r	**0.314**	-0.175	**0.292**	-0.082	**0.378**
		p	**0.002**	0.087	**0.004**	0.424	**< 0.001**
	Uyum Sağlama	r	0.194	**-0.312**	**0.203**	-0.179	**0.331**
		p	0.056	**0.002**	**0.046**	0.079	**0.001**
	Sakınma/Kaçınma	r	**-0.500**	0.056	**-0.313**	0.045	**-0.400**
		p	**< 0.001**	0.588	**0.002**	0.662	**< 0.001**
	Kendine Ceza	r	**-0.293**	-0.156	-0.108	-0.033	**-0.213**
		p	**0.004**	0.127	0.292	0.749	**0.036**

Katılımcıların kişilik inanç ölçeğinin alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre; yüzleşme davranışı puanı ile narsisistik ve histriyonik puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.164$, $p = 0.022$) ve ($r = -0.194$, $p = 0.007$). Kendini açma davranışı puanı ile çekingen, bağımlı, pasif agresif, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve borderline puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.221$, $p = 0.002$), ($r = -0.224$, $p = 0.002$), ($r = -0.145$, $p = 0.044$), ($r = -0.151$, $p = 0.035$), ($r = -0.190$, $p = 0.008$), ($r = -0.170$, $p = 0.018$) ve ($r = -0.208$, $p = 0.004$). Duygusal ifade davranışı puanı ile çekingen, bağımlı, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve borderline puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.198$, $p = 0.006$), ($r = -0.184$, $p = 0.010$), ($r = -0.142$, $p = 0.049$), ($r = -0.205$, $p = 0.004$), ($r = -0.193$, $p = 0.007$) ve ($r = -0.199$, $p = 0.005$). Genel davranış ve yaklaşma davranışı puanları ile hiçbir kişilik inanç ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı (Tablo 12).

Tablo 12. Tüm Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Çekingen	r	-0.111	-0.061	**-0.221**	-0.030	**-0.198**
	p	0.124	0.398	**0.002**	0.682	**0.006**
Bağımlı	r	-0.126	-0.096	**-0.224**	-0.048	**-0.184**
	p	0.080	0.183	**0.002**	0.507	**0.010**
Pasif Agresif	r	-0.101	-0.020	**-0.145**	0.060	-0.111
	p	0.160	0.784	**0.044**	0.404	0.122
Obsesif Kompülsif	r	-0.009	-0.051	-0.082	-0.020	-0.072
	p	0.898	0.483	0.257	0.786	0.321
Antisosyal	r	-0.020	-0.004	**-0.151**	0.135	**-0.142**
	p	0.787	0.959	**0.035**	0.060	**0.049**
Narsisistik	r	**-0.164**	0.098	**-0.190**	0.162	**-0.205**
	p	**0.022**	0.174	**0.008**	0.024	**0.004**
Histriyonik	r	**-0.194**	0.007	**-0.170**	0.120	**-0.193**
	p	**0.007**	0.921	**0.018**	0.095	**0.007**
Şizoid	r	-0.128	0.025	-0.025	-0.004	-0.054
	p	0.075	0.727	0.731	0.956	0.457
Paranoid	r	0.006	-0.050	-0.114	0.027	-0.137
	p	0.934	0.485	0.114	0.713	0.057
Borderline	r	-0.043	-0.045	**-0.208**	-0.006	**-0.199**
	p	0.552	0.535	**0.004**	0.939	**0.005**

Katılımcıların cinsiyete göre kişilik inanç ölçeğinin alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre kadın bireylerde; kendini açma davranışı puanı ile çekingen ve pasif agresif puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.234$, $p = 0.021$) ve ($r = -0.244$, $p = 0.016$). Yaklaşma davranışı puanı ile antisosyal puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.220$, $p = 0.030$). Duygusal ifade davranışı puanı ile çekingen, şizoid, paranoid ve borderline puanları arasında negatif

yönde anlamlı bir ilişki bulundu, sırasıyla (r = -0.320, p = 0.001), (r = -0.206, p = 0.043), (r = -0.251, p = 0.013) ve (r = -0.210, p = 0.039). Yüzleşme ve genel davranış puanları ile hiçbir kişilik inanç ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Sonuçlara göre erkek bireylerde; yüzleşme davranışı puanı ile narsisistik ve histriyonik puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla (r = -0.226, p = 0.026) ve (r = -0.348, p < 0.001). Kendini açma davranışı puanı ile bağımlı, antisosyal, narsisistik ve histriyonik puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla (r = -0.236, p = 0.020), (r = -0.254, p = 0.012), (r = -0.271, p = 0.007) ve (r = -0.243, p = 0.017). Duygusal ifade davranışı puanı ile bağımlı, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve borderline puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla (r = -0.239, p = 0.018), (r = -0.218, p = 0.032), (r = -0.237, p = 0.020), (r = -0.344, p = 0.001) ve (r = -0.202, p = 0.047). Genel davranış ve yaklaşma davranışı puanları ile hiçbir kişilik inanç ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı (Tablo 13 – 14).

Tablo 13. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Kadın	**Çekingen**	r	-0.165	-0.100	**-0.234**	0.057	**-0.320**
		p	0.106	0.327	**0.021**	0.582	**0.001**
	Bağımlı	r	-0.196	-0.004	-0.192	0.025	-0.171
		p	0.054	0.968	0.060	0.806	0.093
	Pasif Agresif	r	-0.152	-0.074	**-0.244**	0.077	-0.172
		p	0.138	0.471	**0.016**	0.453	0.092
	Obsesif Kompülsif	r	-0.093	-0.139	-0.055	-0.005	-0.166
		p	0.364	0.176	0.592	0.958	0.104
	Antisosyal	r	-0.017	0.022	-0.042	**0.220**	-0.099
		p	0.866	0.832	0.679	**0.030**	0.336
	Narsisistik	r	-0.196	0.014	-0.081	0.196	-0.171
		p	0.054	0.894	0.430	0.055	0.094
	Histriyonik	r	-0.158	0.035	-0.105	0.080	-0.085
		p	0.123	0.734	0.304	0.434	0.406

Tablo 14. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları (devamı)

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
	Şizoid	r	-0.166	-0.101	-0.076	0.014	**-0.206**
		p	0.104	0.324	0.458	0.895	**0.043**
	Paranoid	r	-0.060	-0.156	-0.124	0.067	**-0.251**
		p	0.557	0.127	0.224	0.515	**0.013**
	Borderline	r	-0.086	-0.070	-0.189	0.035	**-0.210**
		p	0.400	0.495	0.064	0.733	**0.039**
Erkek	**Çekingen**	r	-0.172	-0.019	-0.196	-0.154	-0.123
		p	0.092	0.857	0.054	0.132	0.232
	Bağımlı	r	-0.161	-0.161	**-0.236**	-0.145	**-0.239**
		p	0.116	0.116	**0.020**	0.157	**0.018**
	Pasif Agresif	r	-0.099	-0.004	-0.037	-0.010	-0.074
		p	0.333	0.970	0.716	0.921	0.474
	Obsesif Kompülsif	r	0.000	0.003	-0.128	-0.107	0.002
		p	0.997	0.979	0.210	0.295	0.986
	Antisosyal	r	-0.136	-0.001	**-0.254**	0.001	**-0.218**
		p	0.183	0.991	**0.012**	0.989	**0.032**
	Narsisistik	r	**-0.226**	0.161	**-0.271**	0.090	**-0.237**
		p	**0.026**	0.114	**0.007**	0.383	**0.020**
	Histriyonik	r	**-0.348**	-0.022	**-0.243**	0.133	**-0.344**
		p	**< 0.001**	0.831	**0.017**	0.194	**0.001**
	Şizoid	r	-0.178	0.138	-0.028	-0.037	-0.008
		p	0.081	0.179	0.784	0.716	0.939
	Paranoid	r	0.004	-0.019	-0.057	-0.104	-0.044
		p	0.970	0.856	0.582	0.310	0.669
	Borderline	r	-0.070	-0.034	-0.176	-0.090	**-0.202**
		p	0.495	0.741	0.085	0.378	**0.047**

3.1.2.2. Depresyon ve Anksiyete Ölçek Puanları Kontrol Edildikten Sonra Değişkenler Arası İlişkiler

Katılımcıların ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre; yüzleşme davranışı puanı ile saplantılı bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu (r = -0.173, p = 0.017). Kendini açma davranışı puanı ile korkulu bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu (r = -0.157, p = 0.029). Genel davranış, yaklaşma ve duygusal ifade davranışlarının puanları ile hiçbir ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 15).

Tablo 15. Tüm Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Korkulu	r	-0.044	-0.013	**-0.157**	0.034	-0.116
	p	0.544	0.862	**0.029**	0.641	0.110
Kayıtsız	r	-0.048	-0.025	-0.059	0.023	-0.035
	p	0.504	0.727	0.414	0.749	0.631
Güvenli	r	0.070	-0.019	0.122	0.026	0.054
	p	0.337	0.790	0.091	0.724	0.459
Saplantılı	r	**-0.173**	-0.126	0.009	-0.047	-0.093
	p	**0.017**	0.082	0.897	0.519	0.200

Katılımcıların cinsiyete göre ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre kadın bireylerde; genel davranış puanı ile saplantılı bağlanma puanı arasında anlamlı negatif yönde ilişki bulundu (r = -0.206, p = 0.015). Kendini açma davranışı puanı ile korkulu bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu (r = -0.352, p < 0.001). Duygusal ifade davranışı puanı ile korkulu bağlanma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu (r = -0.269, p = 0.008). Yüzleşme ve yaklaşma davranışlarının puanları ile hiçbir ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Sonuçlara göre erkek bireylerde; yaklaşma davranışı puanı ile saplantılı bağlanma puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu (r =

0.247, p = 0.016). Yüzleşme, genel davranış, kendini açma ve duygusal ifade davranışlarının puanları ile hiçbir ilişki ölçekleri anketi alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 16).

Tablo 16. Cinsiyete Göre İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Kadın	**Korkulu**	r	-0.131	0.025	**-0.352**	0.088	**-0.269**
		p	0.205	0.810	**< 0.001**	0.396	**0.008**
	Kayıtsız	r	-0.072	0.025	-0.180	0.126	-0.180
		p	0.488	0.810	0.080	0.224	0.081
	Güvenli	r	0.081	-0.059	0.182	-0.009	-0.067
		p	0.433	0.567	0.078	0.931	0.517
	Saplantılı	r	-0.152	**-0.206**	0.091	-0.169	-0.101
		p	0.142	**0.045**	0.381	0.101	0.332
Erkek	**Korkulu**	r	-0.010	-0.048	-0.046	0.028	-0.051
		p	0.925	0.643	0.658	0.787	0.627
	Kayıtsız	r	-0.086	-0.067	-0.008	-0.077	0.029
		p	0.410	0.519	0.939	0.459	0.777
	Güvenli	r	0.029	-0.055	0.026	-0.006	0.162
		p	0.777	0.600	0.799	0.957	0.116
	Saplantılı	r	-0.117	0.184	0.059	**0.247**	-0.088
		p	0.257	0.075	0.567	**0.016**	0.395

Katılımcıların başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre; yüzleşme davranışı puanı ile yaklaşım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunurken (r = 0.268, p < 0.001); sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu (r = -0.350, p < 0.001) ve (r = -0.230, p = 0.001). Genel davranış puanı ile uyum sağlama puanı arasında anlamlı negatif bir ilişki bulundu (r = -0.211, p = 0.003). Kendini açma davranışı puanı

ile kendine yardım ve yaklaşım puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.274$, $p < 0.001$) ve ($r = 0.190$, $p = 0.008$). Kendini açma davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.298$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile kendine yardım ve yaklaşım puanları arasında anlamlı ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.291$, $p < 0.001$) ve ($r = 0.262$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.408$, $p < 0.001$) ve ($r = -0.150$, $p = 0.038$). Yaklaşma davranışı puanı ile hiçbir başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 17).

Tablo 17. Tüm Katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	**Değerler**	**Yüzleşme**	**Genel Davranış**	**Kendini Açma**	**Yaklaşma**	**Duygusal İfade**
Kendine Yardım	r	0.092	-0.049	**0.274**	-0.140	**0.291**
	p	0.203	0.497	< **0.001**	0.053	< **0.001**
Yaklaşım	r	**0.268**	-0.140	**0.190**	-0.071	**0.262**
	p	< **0.001**	0.054	**0.008**	0.325	< **0.001**
Uyum Sağlama	r	0.103	**-0.211**	0.029	-0.133	0.115
	p	0.153	**0.003**	0.687	0.066	0.111
Sakınma/Kaçınma	r	**-0.350**	0.089	**-0.298**	0.102	**-0.408**
	p	< **0.001**	0.220	< **0.001**	0.160	< **0.001**
Kendine Ceza	r	**-0.230**	-0.138	-0.077	-0.092	**-0.150**
	p	**0.001**	0.056	0.286	0.205	**0.038**

Katılımcıların cinsiyete göre başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre kadın bireylerde; yüzleşme davranışı puanı ile yaklaşım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.215$, $p = 0.036$). Yüzleşme davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.263$, $p = 0.010$) ve ($r = -0.222$, $p = 0.030$). Kendini açma davranışı puanı ile kendine yardım puanı arasında anlamlı

pozitif ilişki bulundu ($r = 0.457$, $p < 0.001$). Kendini açma davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.367$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile kendine yardım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.488$, $p < 0.001$). Duygusal ifade davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.460$, $p < 0.001$). Genel davranış ve yaklaşma davranışları puanları ile hiçbir başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Sonuçlara göre erkek bireylerde; yüzleşme davranışı puanı ile yaklaşım puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.300$, $p = 0.003$). Yüzleşme davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.489$, $p < 0.001$) ve ($r = -0.271$, $p = 0.008$). Genel davranış puanı ile uyum sağlama puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.283$, $p = 0.006$). Kendini açma davranışı puanı ile yaklaşım ve uyum sağlama puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.294$, $p = 0.004$) ve ($r = 0.225$, $p = 0.028$). Kendini açma davranışı puanı ile sakınma/kaçınma puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.311$, $p = 0.002$). Duygusal ifade davranışı puanı ile yaklaşım ve uyum sağlama puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = 0.366$, $p < 0.001$) ve ($r = 0.304$, $p = 0.003$). Duygusal ifade davranışı puanı ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.394$, $p < 0.001$) ve ($r = -0.210$, $p = 0.041$). Yaklaşma davranışı puanı ile hiçbir başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 18).

Tablo 18. Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Kadın	**Kendine Yardım**	r	0.189	0.013	**0.457**	0.048	**0.488**
		p	0.066	0.897	**<0.001**	0.647	**< 0.001**
	Yaklaşım	r	**0.215**	-0.128	0.071	-0.068	0.094
		p	**0.036**	0.215	0.494	0.514	0.367
	Uyum Sağlama	r	0.039	-0.190	-0.095	-0.199	-0.085
		p	0.711	0.065	0.360	0.053	0.415
	Sakınma/Kaçınma	r	**-0.263**	0.172	**-0.367**	0.182	**-0.460**
		p	**0.010**	0.096	**<0.001**	0.077	**< 0.001**
	Kendine Ceza	r	**-0.222**	-0.113	-0.118	-0.076	-0.190
		p	**0.030**	0.275	0.256	0.462	0.065
Erkek	**Kendine Yardım**	r	0.063	-0.109	0.110	-0.187	0.108
		p	0.546	0.292	0.290	0.070	0.297
	Yaklaşım	r	**0.300**	-0.169	**0.294**	-0.065	**0.366**
		p	**0.003**	0.102	**0.004**	0.534	**< 0.001**
	Uyum Sağlama	r	0.171	**-0.283**	**0.225**	-0.138	**0.304**
		p	0.098	**0.006**	**0.028**	0.182	**0.003**
	Sakınma/Kaçınma	r	**-0.489**	0.060	**-0.311**	0.035	**-0.394**
		p	**< 0.001**	0.566	**0.002**	0.739	**< 0.001**
	Kendine Ceza	r	**-0.271**	-0.140	-0.096	-0.041	**-0.210**
		p	**0.008**	0.176	0.357	0.694	**0.041**

Katılımcıların kişilik inanç ölçeğinin alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre; yüzleşme davranışı puanı ile narsisistik ve histriyonik puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.149$, $p = 0.039$) ve ($r = -0.180$, $p = 0.015$). Kendini açma davranışı puanı ile çekingen, bağımlı, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve borderline puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.214$, $p = 0.003$), ($r = -0.217$, $p = 0.003$), ($r = -0.144$, $p = 0.047$), ($r = -0.186$, $p = 0.010$), ($r = -0.166$, $p = 0.021$) ve ($r = -0.200$, $p = 0.005$). Yaklaşma davranışı

puanı ile antisosyal ve narsisistik puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu, sırasıyla (r = 0.169, p = 0.019) ve (r = 0.162, p = 0.025). Duygusal ifade davranışı puanı ile çekingen, bağımlı, antisosyal, narsisistik, histriyonik, paranoid ve borderline puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla (r = -0.191, p = 0.008), (r = -0.192, p = 0.008), (r = -0.149, p = 0.039), (r = -0.193, p = 0.007), (r = -0.180, p = 0.012), (r = -0.157, p = 0.029) ve (r = -0.197, p = 0.006). Genel davranış puanı ile hiçbir kişilik inanç ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 19).

Tablo 19. Tüm Katılımcıların Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Çekingen	r	-0.082	-0.033	**-0.214**	-0.016	**-0.191**
	p	0.261	0.647	**0.003**	0.829	**0.008**
Bağımlı	r	-0.109	-0.062	**-0.217**	-0.017	**-0.192**
	p	0.132	0.392	**0.003**	0.814	**0.008**
Pasif Agresif	r	-0.082	0.011	-0.136	0.087	-0.111
	p	0.256	0.883	0.060	0.231	0.124
Obsesif Kompülsif	r	0.008	-0.033	-0.074	-0.008	-0.066
	p	0.908	0.651	0.309	0.909	0.362
Antisosyal	r	-0.005	0.027	**-0.144**	**0.169**	**-0.149**
	p	0.950	0.707	**0.047**	**0.019**	**0.039**
Narsisistik	r	**-0.149**	0.107	**-0.186**	**0.162**	**-0.193**
	p	**0.039**	0.141	**0.010**	**0.025**	**0.007**
Histriyonik	r	**-0.180**	0.013	**-0.166**	0.119	**-0.180**
	p	**0.012**	0.859	**0.021**	0.102	**0.012**
Şizoid	r	-0.107	0.058	-0.012	0.019	-0.049
	p	0.138	0.422	0.870	0.792	0.496
Paranoid	r	0.017	-0.012	-0.106	0.071	**-0.157**
	p	0.812	0.866	0.142	0.329	**0.029**
Borderline	r	-0.013	-0.011	**-0.200**	0.018	**-0.197**
	p	0.863	0.882	**0.005**	0.807	**0.006**

Katılımcıların cinsiyete göre kişilik inanç ölçeğinin alt boyutlarının puanları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendi. Sonuçlara göre kadın bireylerde; yüzleşme davranışı puanı ile bağımlı puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.210$, $p = 0.041$). Kendini açma davranışı puanı ile çekingen ve pasif agresif puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.205$, $p = 0.047$) ve ($r = -0.230$, $p = 0.025$). Yaklaşma davranışı puanı ile antisosyal puanı arasında anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.254$, $p = 0.013$). Duygusal ifade davranışı puanı ile çekingen ve paranoid puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.271$, $p = 0.008$) ve ($r = -0.253$, $p = 0.013$). Genel davranış puanı ile hiçbir kişilik inanç ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Sonuçlara göre erkek bireylerde; yüzleşme davranışı puanı ile histriyonik puanı arasında anlamlı negatif ilişki bulundu ($r = -0.323$, $p = 0.001$). Kendini açma davranışı puanı ile bağımlı, antisosyal, narsisistik ve histriyonik puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -0.232$, $p = 0.023$), ($r = -0.245$, $p = 0.017$), ($r = -0.276$, $p = 0.007$) ve ($r = -0.248$, $p = 0.015$). Duygusal ifade davranışı puanı ile bağımlı, antisosyal, narsisistik ve histriyonik puanları arasında anlamlı negatif ilişki bulundu, sırasıyla ($r = -.235$, $p = 0.022$), ($r = -0.234$, $p = 0.02$), ($r = -0.214$, $p = 0.037$) ve ($r = -0.327$, $p = 0.001$). Genel davranış ve yaklaşma davranışı puanları ile hiçbir kişilik inanç ölçeği alt boyutlarının puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadı (Tablo 20 – 21).

Tablo 20. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Kadın	**Çekingen**	r	-0.162	-0.063	**-0.205**	0.052	**-0.271**
		p	0.118	0.541	**0.047**	0.620	**0.008**
	Bağımlı	r	**-0.210**	0.046	-0.189	0.059	-0.155
		p	**0.041**	0.660	0.067	0.567	0.133
	Pasif Agresif	r	-0.157	-0.023	**-0.230**	0.101	-0.122
		p	0.129	0.827	**0.025**	0.331	0.238
	Obsesif Kompülsif	r	-0.079	-.124	-.018	-0.026	-0.115
		p	0.446	0.230	0.862	0.802	0.268
	Antisosyal	r	-0.018	0.060	-0.030	**0.254**	-0.078
		p	0.862	0.565	0.771	**0.013**	0.452
	Narsisistik	r	-0.191	0.037	-0.055	0.199	-0.133
		p	0.064	0.720	0.596	0.053	0.197
	Histriyonik	r	-0.149	0.050	-0.082	0.070	-0.047
		p	0.150	0.632	0.429	0.500	0.649
	Şizoid	r	-0.180	-0.054	-0.068	0.052	-0.196
		p	0.081	0.600	0.515	0.618	0.057
	Paranoid	r	-0.072	-0.111	-0.126	0.119	**-0.253**
		p	0.486	0.284	0.225	0.252	**0.013**
	Borderline	r	-0.086	-0.019	-0.171	0.057	-0.172
		p	0.406	0.853	0.097	0.584	0.096

Tablo 21. Cinsiyete Göre Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu Alt Boyutları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları (devamı)

Cinsiyet	Değişkenler	Değerler	Yüzleşme	Genel Davranış	Kendini Açma	Yaklaşma	Duygusal İfade
Erkek	**Çekingen**	r	-0.139	-0.003	-0.189	-0.177	-0.108
		p	0.179	0.977	0.067	0.086	0.297
	Bağımlı	r	-0.118	-0.148	**-0.232**	-0.174	**-0.235**
		p	0.256	0.153	**0.023**	0.091	**0.022**
	Pasif Agresif	r	-0.084	0.024	-0.026	-0.005	-0.077
		p	0.416	0.817	0.804	0.962	0.461
	Obsesif Kompülsif	r	0.015	0.052	-0.116	-0.093	-0.011
		p	0.885	0.616	0.265	0.371	0.914
	Antisosyal	r	-0.106	0.056	**-0.245**	0.010	**-0.234**
		p	0.305	0.590	**0.017**	0.924	**0.022**
	Narsisistik	r	-0.201	0.152	**-0.276**	0.063	**-0.214**
		p	0.051	0.141	**0.007**	0.541	**0.037**
	Histriyonik	r	**-0.323**	-0.040	**-0.248**	0.105	**-0.327**
		p	**0.001**	0.698	**0.015**	0.311	**0.001**
	Şizoid	r	-0.165	0.160	-0.019	-0.038	-0.005
		p	0.110	0.122	0.853	0.715	0.962
	Paranoid	r	0.030	0.057	-0.034	-0.085	-0.066
		p	0.776	0.586	0.746	0.414	0.524
	Borderline	r	-0.010	-0.028	-0.173	-0.134	-0.184
		p	0.926	0.789	0.094	0.195	0.074

3.1.3. Hiyerarşik Regresyon Analizleri

3.1.3.1. Tüm Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizleri

Yüzleşme davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F = 5.264$, $p < 0.001$) ve toplam varyansın % 15'ini açıkladı. Regresyon

katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; yaklaşım ve sakınmanın yüzleşme davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü, sırasıyla (β = 0.206, t = 2.919, p = 0.004) ve (β = -0.213, t = -2.539, p = 0.012) (Tablo 22).

Tablo 22. Tüm Katılımcıların Yüzleşme Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Yüzleşme	Depresyon	-0.018	0.815	0.014
		Anksiyete	-0.110	0.157	
2	Yüzleşme	Depresyon	0.002	0.974	0.185
		Anksiyete	-0.030	0.688	
		Saplantılı	-0.096	0.195	
		Yaklaşım	**0.206**	**0.004**	
		Sakınma	**-0.213**	**0.012**	
		Kendine ceza	-0.061	0.451	
		Narsisistik	-0.056	0.502	
		Histriyonik	-0.029	0.732	

R = 0.119 R^2 = 0.014 F(2,94) = 1.361 Model 1 (p) = 0.359

R = 0.431 R^2 = 0.185 F(8,185) = 5.264 Model 2 (p) < 0.001

Genel davranışın yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı. Basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu (F = 5.224, p = 0.001) ve toplam varyansın % 8'ini açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; uyum sağlama ve kendine cezanın genel davranış için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü, sırayla (β = -0.237, t = -3.389, p = 0.001) ve (β = -0.180, t = -2.513, p = 0.013) (Tablo 23).

Tablo 23. Tüm Katılımcıların Genel Davranışın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Genel Davranış	Depresyon	-0.159	0.041	0.026
		Anksiyete	-0.008	0.921	
2	Genel Davranış	Depresyon	-0.123	0.105	0.100
		Anksiyete	0.000	0.999	
		Uyum sağlama	**-0.237**	**0.001**	
		Kendine ceza	**-0.180**	**0.013**	

R = 0.162 R^2 = 0.026 F(2,94) = 2.569 Model 1 (p) = 0.079

R = 0.316 R^2 = 0.100 F(4,189) = 5.224 Model 2 (p) = 0.001

Kendini açma davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu.($F=3.785$, $p < 0.001$) ve toplam varyansın % 16'sını açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; kendine yardım ve sakınmanın kendini açma davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü, sırayla ($\beta = 0.263$, $t = 3.706$, $p < 0.001$) ve ($\beta = -0.195$, $t = -2.512$, $p = 0.013$) (Tablo 24).

Tablo 24. Tüm Katılımcıların Kendini Açma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Kendini açma	Depresyon	-0.037	0.639	0.003
		Anksiyete	-0.034	0.661	
2	Kendini açma	Depresyon	0.035	0.658	0.215
		Anksiyete	0.000	0.996	
		Korkulu	-0.119	0.107	
		Kendine yardım	**0.263**	**< 0.001**	
		Yaklaşım	0.097	0.199	
		Sakınma	**-0.195**	**0.013**	
		Çekingen	-0.165	0.086	
		Bağımlı	-0.210	0.093	
		Pasif agresif	0.059	0.504	
		Antisosyal	0.011	0.918	
		Narsisistik	-0.036	0.723	
		Histriyonik	0.024	0.816	
		Borderline	0.130	0.318	

$R = 0.059$ $R^2 = 0.003$ $F(2,191) = 0.335$ Model 1 (p) = 0.716

$R = 0.463$ $R^2 = 0.215$ $F(13,180) = 3.785$ Model 2 (p) < 0.001

Yaklaşma davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu.($F = 3.057$, $p = 0.018$) ve toplam varyansın % 4 ünü açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; depresyonun yaklaşma davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü ($\beta = -0.201$, $t = -2.560$, $p = 0.011$) (Tablo 25).

Tablo 25. Tüm Katılımcıların Yaklaşma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Yaklaşma	Depresyon	-0.186	0.017	0.030
		Anksiyete	0.064	0.407	
2	Yaklaşma	**Depresyon**	**-0.201**	**0.011**	0.061
		Anksiyete	0.046	0.557	
		Antisosyal	0.109	0.280	
		Narsisistik	0.086	0.392	

R = 0.172 R^2 = 0.030 F(2,191)=2.908 Model 1 (p) = 0.057

R = 0.246 R^2 = 0.061 F(4,189)=3.057 Model 2 (p) = 0.018

Duygusal ifade davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu.($F = 1.319$, $p < 0.001$) ve toplam varyansın % 23'ünü açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; kendine yardım ve sakınmanın duygusal ifade davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü, sırayla ($\beta = 0.263$, $t = 3.864$, $p < 0.001$) ve ($\beta = -0.346$, $t = -4.301$, $p < 0.001$) (Tablo 26).

Tablo 26. Tüm Katılımcıların Duygusal İfade Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Duygusal İfade	Depresyon	0.088	0.260	0.014
		Anksiyete	-0.117	0.133	
2	Duygusal İfade	Depresyon	0.124	0.103	0.280
		Anksiyete	-0.082	0.275	
		Kendine yardım	**0.263**	**< 0.001**	
		Yaklaşım	0.114	0.109	
		Sakınma	**-0.346**	**< 0.001**	
		Kendine ceza	0.029	0.700	
		Çekingen	-0.082	0.354	
		Bağımlı	-0.089	0.446	
		Antisosyal	-0.030	0.783	
		Narsisistik	-0.011	0.907	
		Histriyonik	0.007	0.943	
		Paranoid	0.005	0.959	
		Borderline	0.047	0.712	

$R = 0.117$ $R^2 = 0.014$ $F(2,191) = 1.319$ Model 1 (p) = 0.270

$R = 0.530$ $R^2 = 0.280$ $F(13,180) = 5.395$ Model 2 (p) < 0.001

3.1.3.2. Kadın Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizleri

Yüzleşme davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F = 2.492$, $p = 0.028$) ve toplam varyansın % 8'ini açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; değişkenler önemli bir etkiye sahip değildi (Tablo 27).

Tablo 27. Kadın Katılımcıların Yüzleşme Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Yüzleşme	Depresyon	0.076	0.483	0.012
		Anksiyete	-0.106	0.326	
2	Yüzleşme	Depresyon	0.135	0.218	0.142
		Anksiyete	-0.065	0.539	
		Bağımlı	-0.131	0.230	
		Yaklaşım	0.177	0.079	
		Sakınma	-0.150	0.179	
		Kendine ceza	-0.130	0.240	

$R = 0.110$ $R^2 = 0.012$ $F(2,94) = 0.577$ Model 1 (p) = 0.564

$R = 0.377$ $R^2 = 0.142$ $F(6,90) = 2.492$ Model 2 (p) = 0.028

Genel davranışın yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı. İkinci basamakta ise saplantılı bağlanma değişkeni eklendi. Basamaklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde; saplantılı bağlanmanın genel davranış için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü ($\beta = -0.205$, $t = -2.031$, $p = 0.045$) (Tablo 28).

Tablo 28. Kadın Katılımcıların Genel Davranışın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Genel Davranış	Depresyon	-0.173	0.108	0.029
		Anksiyete	0.015	0.886	
2	Genel Davranış	Depresyon	-0.146	0.172	0.070
		Anksiyete	0.023	0.829	
		Saplantılı	**-0.205**	**0.045**	

R = 0.169 R^2 = 0.029 F(2,94) = 1.385 Model 1 (p) = 0.255

R = 0.264 R^2 = 0.070 F(3,93) = 2.329 Model 2 (p) = 0.080

Kendini açma davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F = 7.457$, $p < 0.001$) ve toplam varyansın % 32'sini açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; korkulu bağlanma, kendine yardım ve sakınmanın kendini açma davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü, sırasıyla ($\beta = -0.222$, $t = -2.312$, $p = 0.023$), ($\beta = 0.366$, $t = 4.189$, $p < 0.001$) ve ($\beta = -0.225$, $t = -2.438$, $p = 0.017$) (Tablo 29).

Tablo 29. Kadın Katılımcıların Kendini Açma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Kendini açma	Depresyon	0.062	0.560	0.028
		Anksiyete	-0.175	0.104	
2	Kendini açma	Depresyon	0.176	0.075	0.370
		Anksiyete	-0.061	0.521	
		Korkulu	**-0.222**	**0.023**	
		Kendine yardım	**0.366**	**< 0.001**	
		Sakınma	**-0.225**	**0.017**	
		Çekingen	0.036	0.767	
		Pasif agresif	-0.160	0.175	

R = 0.167	R^2 = 0.028	F(2,94) = 1.349	Model 1 (p) = 0.264
R = 0.608	R^2 = 0.370	F(7,89) = 7.457	Model 2 (p) < 0.001

Yaklaşma davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu.(F=3.742, p = 0.007) ve toplam varyansın % 10 unu açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; depresyon ve antisosyal kişiliğin yaklaşma davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü, sırasıyla (β = -0.262, t = -2.528, p = 0.013) ve (β = 0.228, t = 2.257, p = 0.026) (Tablo 30).

Tablo 30. Kadın Katılımcıların Yaklaşma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Yaklaşma	Depresyon	-0.226	0.034	0.061
		Anksiyete	0.192	0.071	
2	Yaklaşma	**Depresyon**	**-0.262**	**0.013**	0.140
		Anksiyete	0.142	0.173	
		Sakınma	0.139	0.169	
		Antisosyal	**0.228**	**0.026**	

R = 0.247 R^2 = 0.061 F(2,94) = 3.063 Model 1 (p) = 0.051

R = 0.374 R^2 = 0.140 F(4,92) = 3.742 Model 2 (p) = 0.007

Duygusal ifade davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F = 7.581$, $p < 0.001$) ve toplam varyansın % 38 ini açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; kendine yardım ve sakınmanın duygusal ifade davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü, sırasıyla ($\beta = 0.393$, $t = 4.619$, $p < 0.001$) ve ($\beta = -0.336$, $t = -3.803$, $p < 0.001$) (Tablo 31).

Tablo 31. Kadın Katılımcıların Duygusal İfade Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Duygusal İfade	Depresyon	0.185	.523	0.060
		Anksiyete	0.145	.016	
2	Duygusal İfade	Depresyon	0.107	0.261	0.440
		Anksiyete	-0.125	0.179	
		Korkulu	-0.076	0.427	
		Kendine yardım	**0.393**	**< 0.001**	
		Sakınma	**-0.336**	**< 0.001**	
		Çekingen	-0.131	0.250	
		Şizoid	0.040	0.693	
		Paranoid	-0.052	0.673	
		Borderline	0.045	0.692	

R = 0.245 R^2 = 0.060 F(2,94) = 2.991 Model 1 (p) = 0.055

R = 0.663 R^2 = 0.440 F(9,87) = 7.581 Model 2 (p) < 0.001

3.1.3.3. Erkek Katılımcıların Hiyerarşik Regresyon Analizleri

Yüzleşme davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F = 5.160$, $p < 0.001$) ve toplam varyansın % 23'ünü açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; sakınmanın yüzleşme davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü ($\beta = -0.340$, $t = -2.528$, $p = 0.013$) (Tablo 32).

Tablo 32. Erkek Katılımcıların Yüzleşme Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Yüzleşme	Depresyon	-0.014	0.898	0.021
		Anksiyete	-0.140	0.197	
2	Yüzleşme	Depresyon	-0.028	0.773	0.289
		Anksiyete	0.002	0.988	
		Yaklaşım	0.174	0.091	
		Sakınma	**-0.340**	**0.013**	
		Kendine ceza	-0.018	0.874	
		Narsisistik	-0.063	0.557	
		Histriyonik	-0.123	0.297	

$R = 0.145$ $R^2 = 0.021$ $F(2,94) = 1.009$ Model 1 (p) = 0.368

$R = 0.537$ $R^2 = 0.289$ $F(7,89) = 5.160$ Model 2 (p) < 0.001

Genel davranışın yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı. Basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F = 4.341$, $p = 0.007$) ve toplam varyansın % 9'unu açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; uyum sağlamanın genel davranış için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü ($\beta = -0.299$, $t = -2.842$, $p = 0.006$) (Tablo 33).

Tablo 33. Erkek Katılımcıların Genel Davranışın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Genel Davranış	Depresyon	-0.228	0.035	0.216
		Anksiyete	0.081	0.446	
2	Genel Davranış	Depresyon	-0.148	0.168	0.350
		Anksiyete	-0.030	0.784	
		Uyum sağlama	**-0.299**	**0.006**	

R = 0.216 R^2 = 0.047 F(2,94) = 2.299 Model 1 (p) = 0.106

R = 0.350 R^2 = 0.123 F(3,93) = 4.341 Model 2 (p) = 0.007

Kendini açma davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu.(F=2.701, p = 0.008) ve toplam varyansın % 14'ünü açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; anlamlı bir yordayıcı olmadığı görüldü (Tablo 34).

Tablo 34. Erkek Katılımcıların Kendini Açma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Kendini açma	Depresyon	-0.064	0.555	0.005
		Anksiyete	-0.018	0.870	
2	Kendini açma	Depresyon	-0.063	0.588	0.218
		Anksiyete	0.162	0.164	
		Yaklaşım	0.262	0.053	
		Uyum sağlama	0.064	0.627	
		Sakınma	-0.092	0.453	
		Bağımlı	-0.111	0.385	
		Antisosyal	-0.107	0.469	
		Narsisistik	-0.176	0.185	
		Histriyonik	-0.002	0.986	

R = 0.072 R^2 = 0.005 F(2,94) = 0.245 Model 1 (p) = 0.783

R = 0.467 R^2 = 0.218 F(9,87) = 2.701 Model 2 (p) = 0.008

Yaklaşma davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise sınırda istatistiksel olarak anlamlı bulundu (F=2.697, p = 0.050) ve toplam varyansın % 5 ini açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; saplantılı bağlanmanın yaklaşma davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü (β = 0.249, t = 2.462, p = 0.016) (Tablo 35).

Tablo 35. Erkek Katılımcıların Yaklaşma Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Yaklaşma	Depresyon	-0.118	0.275	0.142
		Anksiyete	0.124	0.251	
2	Yaklaşma	Depresyon	-0.113	0.285	0.283
		Anksiyete	0.080	0.453	
		Saplantılı	**0.249**	**0.016**	

R = 0.142 R^2 = 0.020 F(2,94) = 0.962 Model 1 (p) = 0.386

R = 0.283 R^2 = 0.080 F(3,93) = 2.697 Model 2 (p) = 0.050

Duygusal ifade davranışının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizine birinci basamakta depresyon ve anksiyete değişkenleri alındı ve basamak 1 istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Basamak 2 ise istatistiksel olarak anlamlı bulundu (F = 3.221, p = 0.001) ve toplam varyansın % 20 sini açıkladı. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise; yaklaşımın duygusal ifade davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü (β = 0.269, t = 2.057, p = 0.043) (Tablo 36).

Tablo 36. Erkek Katılımcıların Duygusal İfade Davranışının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Basamak	**Bağımlı Değişken**	**Bağımsız Değişken**	**β**	**p**	**R^2**
1	Duygusal İfade	Depresyon	0.098	0.365	0.019
		Anksiyete	-0.134	0.218	
2	Duygusal İfade	Depresyon	0.097	0.391	0.294
		Anksiyete	0.062	0.589	
		Yaklaşım	**0.269**	**0.043**	
		Uyum sağlama	0.113	0.379	
		Sakınma	-0.138	0.326	
		Kendine ceza	-0.029	0.809	
		Bağımlı	-0.113	0.505	
		Antisosyal	-0.138	0.346	
		Narsisistik	-0.061	0.644	
		Histriyonik	-0.109	0.418	
		Borderline	0.069	0.696	

R = 0.138 R^2 = 0.019 F(2,94) = 0.914 Model 1 (p) = 0.404

R = 0.542 R^2 = 0.294 F(9,87) = 3.221 Model 2 (p) = 0.001

3.2. Yorumlar

Bu araştırmada; birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile bağlanmanın, başa çıkma tutumlarının ve kişiliğin ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Değişkenlere ilişkin t-test, korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi sonuçları literatürdeki konuyla ilişkili araştırmalar bağlamında yorumlanmıştır.

3.2.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği t-Testi Yorumları

Çatışma durumlarında onu ele alma şekli ve nasıl bir yaklaşım sergilendiği ile çatışma çözme kavramı ortaya çıkar ve bireylerin farklı davranışlar sergilemesi olası bir

durumdur (Basım vd., 2009). Çatışma çözme yaklaşımları; deneyimlerden, içinde yaşanılan toplumdan, sosyal ilişkilerden ve iletişim biçimlerinden etkilenebilir (Goldstein, 1999). Çatışma yaşamak zaman zaman herkesin karşılaşabileceği bir durumdur. Çiftlerin de çatışma yaşaması kaçınılmaz bir deneyimdir. Çalışmamızda, kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeğinin alt boyutları cinsiyet açısından değerlendirildi. Erkeklerde yaklaşma davranışının kadınlara göre daha fazla tercih edildiği ve kadınlarda duygusal ifade davranışının erkeklere göre daha fazla tercih edildiği saptandı. Bir araştırmada kadın bireylerin erkek bireylere göre daha fazla kendini açma, duygusal ifade sergiledikleri; erkek bireylerin de kadın bireylere göre daha fazla yaklaşım ve genel davranış sergiledikleri gözlenmiştir (Hisli Şahin, Basım & Çetin, 2009).

3.2.2. İlişkisel Analizler ve Yorumları

3.2.2.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi İlişkisel Analizler ve Yorumları

Bowly (1982) bağlanmayı başka bir bireye yakınlık kazanma ve bu yakınlığı sürdürme; Bartholomew (1990) insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak ifade etmişlerdir. Literatürde farklı bağlanma çeşitlerinden bahsedilmiştir. Örneğin: Hazan ve Shaver (1987) güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma ve kaygılı/kaçıngan bağlanmadan bahsetmiştir. Güvenli bağlanma; güven, yakınlık ve arkadaşça ilişkiler ile ilişkilendirilmiştir ve bireyin partneri hatalı olsa bile onu kabul etmeyi ve desteklemeyi içermektedir (Hazan & Shaver, 1987). Dolayısı ile ilişkiler daha uzun süreli olmaya yatkındır. Kaçıngan bağlanma; yakınlığa karşı korku ve partnere karşı gösterilen güvenme zorluğu ile ilişkilendirilmiştir (Hazan & Shaver, 1987). Kaygılı/kaçıngan bağlanma ise duygusal olarak yükselmeler ve düşüşler, partnere karşı takıntılı olma, kıskançlık ve partner tarafından sevilmemekten korkma ile ilişkilendirilmiştir (Hazan & Shaver, 1987). Batholomew (1990) korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve güvenli bağlanmadan bahsetmiştir. Bir araştırmada erkek bireylerin kadın bireylerden daha kaçıngan bağlanma eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Burk & Seiffge-Krenke, 2015). Başka bir araştırmada ise kadın bireylerin erkek bireylerden daha korkulu bağlanma eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Brase, 2014). Bizim bulgularımızda da kadınlarda korkulu bağlanma ile kendini açma ve duygusal ifade davranışları negatif

ilişki göstermiştir. Regresyon analizine göre; korkulu bağlanma arttıkça, kendini açma davranışında azalma olduğunu bulduk. Ayrıca tüm katılımcılarda, korkulu bağlanma ile kendini açma negatif ilişki göstermiştir. Burk ve Seiffge-Krenke'ye (2015) göre romantik ilişkideki güvenli bireyler karşısındaki birey ile yakın olmaktan rahatsızlık duymazlar ve partnerlerini desteklerler. Diğer taraftan, güvensiz bağlanan bireyler, ilişkilerinde yüksek düzeyde kaygı ve/veya kaçınma yaşayabilirler. Kaygılı bireyler, partnerlerinin onlar için hazır bulunurluğu konusunda güvensiz olabilirler. Bu güvensizlik de eşlerine daha yakın olma konusunda daha istekli olmaları ile sonuçlanabilir. Kaçıngan bireyler, partnerlerinden destek alma, yakın olma ve bağlanma konularında zorluk çekerler. Başka bir araştırmada; güvenli bağlanmış bireylerin sıkıntılı bir durumda bile olsalar kendi ihtiyaçlarını belirtme ve partnerlerinden destek alma gibi yararlı iletişim tarzlarını kullanırken; güvensiz bağlanmış bireyler bağlanma tehditi veya bağlanma sıkıntısı ile başa çıkabilmek için bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma gibi ikincil stratejiler geliştirdikleri belirtilmiştir (Taylor vd., 2017). Başka bir araştırmada katılımcıların; bağlanma stillerine (güvenli ve kaygılı), çatışma çözme davranışlarına (saldırgan ve uzlaşmacı) ve evlilik memnuniyetleri incelenmiştir (Marchand, 2004). Sonuçlara göre; erkek katılımcıların güvenli bağlanmaları ile saldırgan davranışları negatif, evlilik memnuniyetleri pozitif ilişkili çıkmıştır. Erkek katılımcıların bağlanma kaygıları ile saldırgan davranışları pozitif ilişkili, evlilik memnuniyetleri negatif ilişkili çıkmıştır. Kadın katılımcıların güvenli bağlanmaları ile saldırgan davranışları negatif, uzlaşma davranışları pozitif ilişkili çıkmıştır. Kadın katılımcıların bağlanma kaygıları ile saldırgan davranışları pozitif, uzlaşma davranışı ve evlilik memnuniyetleri negatif ilişkili çıkmıştır. Bizim çalışmamızda, güvenli bağlanma ile çatışma çözümü alt boyutları arasında pozitif ilişki olması beklenmiştir. Fakat hiçbir boyut ile güvenli bağlanma arasında ilişki bulunmadı. Bir araştırmada bağlanma (güvenli, kaygılı, kaçıngan) ve ilişki durumları (fikir birliği, memnuniyet, bağlılık gibi) incelenmiştir. Güvenli bağlanan çiftler güvensiz bağlanan çiftlerine göre daha az evlilik problemi bildirmişlerdir (Besharat, 2003). Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin şiddetli çatışma yaşamamaları ve/veya kullandığımız ölçeğin maddeler arası iç tutarlılık değerinin düşük olması nedeniyle sonuçlarımız bu şekilde çıkmış olabilir. Literatür gözden geçirildiğinde; güvenli bağlanmış bireylerin partnerlerini destekledikleri ve güvenli bağlanma ile uzlaşma davranışının olumlu

ilişkisi olduğu; kaygılı bağlanmış bireylerin çatışmayı şiddetli algıladıkları ve kaygılı bağlanma ile uzlaşma davranışının olumsuz ilişkisi olduğu bulunmuştur (Burk & Seiffge-Krenke, 2015). Bu nedenle güvenli bağlanan bireylerde, belli çatışma yaklaşımları kullanılsa bile çatışmaların çok kısa sürmesi ve uzlaşmaya çabuk varılması beklenebilir.

Bartholomew ve Shaver'a (1998) göre; Hazan ve Shaver'ın üçüncü kategorisi olan kaygılı bağlanma aynı zamanda saplantılı bağlanma olarak ifade edilmiştir. Sonuçlarımıza göre; saplantılı bağlanma, tüm katılımcılarda yüzleşme davranışı ile negatif ilişki, kadın katılımcılarda genel davranış ile negatif ilişkili ve erkek katılımcılarda yaklaşma davranışı ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Burk ve Seiffge-Krenke'ye göre (2015) kaygılı bağlanmış bireyler, çatışmayı daha şiddetli algılamış ve uzlaşma negatif ilişki göstermiştir. Ayrıca güvensiz bağlanan bireylerin, yüksek düzeyde kaçınma ve kaygı yaşayabildikleri belirtilmiştir (Burk & Seiffge-Krenke, 2015). Simpson ve arkadaşlarına (2002) göre kaygılı bağlanma gösteren katılımcılar tartışma sırasında daha fazla düşmanlık ve sıkıntı yaşadıklarını, daha sonra da ilişkilerini daha olumsuz algıladıklarını belirtmişlerdir (aktaran Feeney & Karantz, 2017). Kaygılı bağlanan bireylerin partnerleriyle çatışmayı daha şiddetli algıladıkları ve çatışmaların şiddetinin artma eğilimi gösterdiği bulunmuştur (Campbell vd., 2005). Günlük ilişkiye dayalı çatışmanın algılanması kaygılı bireylerin memnuniyet/yakınlık algılamalarını ve ilişki geleceklerini olumsuz etkilerken, günlük desteğin yüksek algılanması ise bu iki değişkeni olumlu etkilemiştir (Campbell vd., 2005). Ricco ve Sierra (2017), çatışma durumlarında tartışmayı tehdit olarak algılamanın kaçıngan bağlanmadan çok kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Regresyon analizine göre; saplantılı bağlanma gösteren kadın bireylerin genel davranış açısından kendilerini toplum içinde rahat hissetmedikleri ve başka bireylerin yanında rahat olmadıkları şeklinde yorumlanabilir. Regresyon analizine göre; saplantılı bağlanma gösteren erkek bireylerin, yaklaşma davranışı ile çatışmayı olumlu ve yapıcı görmeleri şeklinde yorumlanabilir.

3.2.2.2. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği İlişkisel Analizler ve Yorumları

Başa çıkma, stres yaratan durumlara verilen bir tepkidir. Başa çıkma davranışları, yaşanılan sıkıntıyı önlemek, sıkıntıdan kaçınmak ya da sıkıntıyı kontrol etmek amacıyla yapılan davranışlardır (Pearlin & Schooler, 1978). Folkman (1980) problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadan bahsetmiştir. Problem odaklı başa çıkma bilişsel problem çözme çabalarını ve yaşanılan problemi değiştirmek ya da yönetmek için yapılan davranış stratejilerini içerir (Folkman & Lazarus, 1980). Duygu odaklı başa çıkma, duygusal sıkıntıyı azaltmak ya da yönetmek için yapılan bilişsel ve davranışsal çabalardır. Sonuçlara göre erkekler bireylerin kadın bireylerden daha fazla problem odaklı başa çıkma kullanmaya eğilimli oldukları belirtilmiştir (Folkman & Lazarus, 1980). Başka bir araştırma aktif bilişsel, aktif davranışsal, kaçınma, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma davranışlarını incelenmiştir (Billings & Moos, 1981). Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde; erkek katılımcıların aktif davranışsal, kaçınma ve duygu odaklı başa çıkmayı kadın katılımcılara göre daha az kullandığı görülmüştür (Billings & Moos, 1981). Diğer bir araştırmada aktif başa çıkma, planlama, pozitif yeniden oluşturma, kabul, mizah, din, duygusal destek arama, araçsal destek arama, kendi kendine dikkat dağıtma, inkar, madde kullanımı, davranışsal boş verme ve kendini suçlama başa çıkma davranışları incelenmiştir (Tremolada, Bonichini & Taverna, 2016). Sonuçlara göre; din, duygusal ve araçsal nedenlerden destek arama daha çok kadınlar tarafından kullanılmış, mizah ise erkekler tarafından kullanılmıştır (Tremolada vd., 2016). Carver ve arkadaşları (1989) problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve daha az yararlı olan başa çıkma tepkilerini incelemiştir. Problem odaklı başa çıkma şunları içerir: aktif başa çıkma, planlama, rekabetçi faaliyetlerin bastırılması, kısıtlayarak başa çıkma, araçsal nedenlerden dolayı sosyal destek arama. Duygu odaklı başa çıkma şunları içerir: duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek arama, olumlu yeniden yorumlama, kabul etme, inkar, dine dönme. Daha az yararlı başa çıkmalar ise şunları içerir: odaklanma ve duygularını açığa vurma, duygusal çözülme, zihinsel çözülme. Sonuçlara göre; kadınların erkeklere göre hem duygusal hem de araçsal nedenlerden dolayı daha fazla sosyal destek aradıklarını ve duygulara daha fazla odaklanıp duyguları daha fazla açığa vurduklarını göstermiştir. Zuckerman ve Gagne'e (2003) göre ise beş başa çıkma

faktörü vardır. Bunlar; kendine yardım, yaklaşım, uzlaşma, kaçınma ve kendine cezadır. Sonuçlara göre; kadınların kendine yardım ve uzlaşma stillerini kullanma olasılıkları daha yüksek iken; yaklaşım ve kendine ceza stillerini kullanma olasılıkları daha düşük bulunmuştur. Çatışma yaşamak ikili ilişkilerde kaçınılmaz bir durum olarak düşünülebilir. Bireylerin yaşanılan çatışmalarla baş etme becerileri, ilişkilerini sürdürmeleri için önemlidir (Özen vd., 2016). Ayrıca kullanılan çatışma çözme yöntemleri ilişki yaşayan kişilerin iyi olma durumlarını ve ilişkiden aldıkları doyumu da etkileyebilir (Özen vd., 2016).

Çalışmamızda; kadın, erkek ve tüm katılımcılarda yüzleşme davranışı ile yaklaşım pozitif ilişkili, sakınma ve kendine ceza davranışları negatif ilişkili çıkmıştır. Genel olarak sakınma/kaçınma ve kendine ceza davranışları ile çatışma yaklaşımı ilişkili ise; bu ilişki negatif ilişkili çıkmıştır. Kendine ceza davranışının kendi odaklı düşünme ve kendini cezalandırma gibi davranışları barındırdığı düşünüldüğünde; eğer birey kendine ceza başa çıkmasını kullanıyorsa, çatışma durumlarında karşı taraf ile etkileşime geçmemeyi tercih ediyor olabilir. Bu sebeple de hiçbir çatışma alt boyutu ile pozitif ilişki göstermemiş olabilir. Sakınma/kaçınma davranışı zihinsel ve davranışsal boşverme, inkar ve başkalarını suçlama gibi davranışları içermesi ile uyumsuz bir başa çıkma davranışı olarak tanımlanmıştır (Zuckerman & Gagne, 2003). Sözü edilen çalışmadaki bulgular, uyumsuz kümenin çatışma çözümü yaklaşımları ile negatif ilişki göstermesini desteklemektedir. Kadın katılımcılarda kendini açma ve duygusal ifade davranışları ile kendine yardım davranışı pozitif ilişkili, sakınma/kaçınma davranışı negatif ilişkili bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları; kadınlarda ve tüm katılımcılarda kendini açma ve duygusal ifadenin kendine yardım davranışından köken aldığını gösterdi. Erkek katılımcılarda ise; yaklaşma davranışının duygusal ifade ve uyum sağlama davranışından köken aldığını gösterdi.

Depresyon ve anksiyete ölçek puanları kontrol edildiğinde; kadın katılımcılarda yaklaşma ile sakınma/kaçınma davranışı arasındaki ilişki ortadan kalktı. Marchand-Reilly'e (2012) göre; depresif belirtiler ile saldırganlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Burk ve Seiffge-Krenke'ye (2015) göre; kaçınarak başa çıkma ile saldırganlık pozitif ilişkili bulunmuştur. Başka bir araştırmada da depresyon hastalarının daha yıkıcı başa çıkma taktikleri rapor ettikleri belirtilmiştir (Coyne, Thompson &

Palmer, 2002). Bütün bunlardan hareketle yaklaşma davranışı ile sakınma-kaçınma pozitif ilişki göstermiş olabilir.

Uyum sağlama ile kendini açma ve duygusal ifade davranışları pozitif ilişki gösterdi. Kendini açma davranışının; bireylerin amaçlarını, ihtiyaçlarını, arzularını ve isteklerini ortaya koyması, kendi rolü ve geçmiş deneyimleri ile ilgili olarak yüksek derecede kendini açması çatışmanın çözümü için önemlidir. Duygusal ifade, bireylerin duygu ifadelerini kendilerini rahat hissettikleri derecede açmalarına işaret eder ve çatışma çözümünü kolaylaştırabilir (Goldstein, 1999). Bu sebeple kendini açma ve duygusal ifade ile uyum sağlamanın pozitif ilişki göstermesi beklenen bir bulgudur. Uyum sağlama ile genel davranış negatif ilişki gösterdi. Bunun sebebi olarak genel davranış sergilemenin kimi toplumlarda iyi bir davranış şekli olarak algılanırken; kimi toplumlarda halk arasında veya çevremizde tanıdığımız başka insanlar varken karşımızdaki bireyle yüzleşmenin kötü bir davranış olarak algılanmasıdır (Arslan, 2005). Yani çatışmanın yaşanacağı yer ile ilgili olarak, bireyler ve kültürel gruplar arasında farklılıklar vardır. Bu durumda özel ya da genel çatışma davranışlarının toplumdan topluma değişmesi beklenen bir durum olacaktır. Sakınma/kaçınma ve kendine cezanın da uyumsuz küme olarak düşünülmesi, çatışma çözme yaklaşımları ile bulunan negatif ilişkiyi açıklayabilmektedir.

3.2.2.3. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği ile Kişilik İnanç Ölçeği İlişkisel Analizler ve Yorumları

Millon ve arkadaşları (2004) kişiliği, psikolojik işlevlerin her alanında hızlı bir şekilde ve otomatik olarak kendini gösteren derinlere yerleşmiş özelliklerin karmaşık bir modeli olarak tanımlamıştır. DSM 5'e göre kişilik bozuklukları süregiden bir içsel yaşantı ya da davranış örüntüsü olarak tanımlanır ve bu örüntü biliş, duygulanım, kişilerarası işlevsellik ve dürtü denetimi alanlarından en az ikisinde kendini gösterir.

Kasalova ve arkadaşlarına (2018) göre; çiftler kendi davranışlarını anlamada yetersiz olduğunda, bu durum evlilik işleyişinde problemlere neden olur. Karşısındaki bireyi yanlış anlama, onu rahatsız edecek şekilde davranma ve tehdit altında hissetme de bu problemlere eklenir. Kişilik bozukluğuna sahip bireyler evlilik doyumunu sağlayacak özellikleri karşılamada ya da ilişkinin bozulmasına sebep olacak özellikleri sergilemede problem yaşayabilirler. Bu bireyler yanlış anlaşılma, yanlış yorumlama,

yetersiz iletişim kurma, sözel ve fiziksel saldırganlığa karşı tetikte olma gibi tavırlara sahip olup; ilişkilere başlamada ve sürdürmede sorunlar yaşayabilirler. Bu sebeple kişilik bozukluğuna sahip bireyler, evliliklerinde genellikle memnuniyetsiz olurlar (Kasalova vd., 2018). Yaşadıkları çatışmaların, duyguların nedenini anlayamaz ve kendi içsel süreçlerinin sebep olduğunun farkına varamazlar (South, aktaran Kasalova vd., 2018).

Kişilik bozuklukları, kişilerarası problemlerle ilişkili olması ile beraber dengesiz ve işlevsiz romantik ilişkileri de içermektedir (South, 2014). Bu araştırmada, katılımcılar çatışmanın ne kadar acı verici/üzücü/sıkıntılı olduğunu, ne kadar ciddi olduğunu ve çözümünün ne kadar başarılı olduğunu değerlendirmişlerdir ve sonuçlara göre; çekingen kişilik bozukluğu ile çatışmanın çözümünün başarılı olarak değerlendirilmesi arasında negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Sonuçlarımıza göre; kadın katılımcılarda ve tüm katılımcılarda çekingen kişilik özelliği ile kendini açma ve duygusal ifade davranışları arasında negatif ilişkili bulunmuştur. Goldstein (1999) tarafından bildirilen, kendini açma ve duygusal ifade davranışlarının çatışma çözümü için yararlı olduğu bilgisi bulduğumuz negatif ilişki ile uyumludur. Başka bir araştırmada çekingen kişilik bozukluğu ile nörotisizm arasında pozitif ilişki, dışa dönüklük arasında negatif ilişki bulunmuştur (Welander-Vatn, Torvik, Czajkowski, Kendler, Reichborn-Kjennerud, Knudsen & Ystrom, 2019). Bu nedenle çekingen kişilik özelliklerinin kendini açma ve duygusal ifade davranışlarını olumsuz yönde etkilemesi şaşırtıcı değildir.

Chen ve arkadaşları (2004) ergenlikten yetişkinliğe geçmede romantik partnerlerle yaşanan çatışmalar ve ergenlikteki kişilik özellikleri üzerinde durmuştur. Bu araştırmaya göre; kişilik bozuklukları kümeleri ile partner çatışmaları arasında kişilerarası ve duygusal açıdan farklı kalıplar olması beklenmiştir. Örneğin; B kümesinde kişilerarası ve duygusal düzensizliklerden dolayı, yüksek ve sürekli partner çatışmaları beklenebilir. A kümesinde bireyler şüphelerinden ya da başka bireylerle yakın olmaya ihtiyaç duymadıklarından dolayı kişilerarası yakınlıktan kaçınma gösterebilirler. C kümesinde ise kaygılı ve korkulu oldukları için kişilerarası ilişkilerden kaçınabilirler. Bu sebeple A ve C kümeleri ile B kümesi arasında partner çatışması açısından farklılıklar olacağı varsayılmıştır. Sonuçlara göre; kişilik bozukluğu olmayan katılımcıların partner çatışmaları 17 yaşından 19 yaşına kadar düşmüş ve 24 yaşına

kadar hızla artmıştır. Kişilik bozukluğu olan katılımcılar ise kişilik bozukluğu olmayan katılımcılara göre daha fazla partner çatışması bildirmişlerdir. Kişilik bozukluğu olan katılımcıların partner çatışması 17 yaşından 23 yaşına kadar artmış ve sonrasında ılımlı bir düşüş göstermiştir. A kümesi ve C kümesi 23 yaşından önce artan partner çatışması ve 23 yaşından sonra da azalan partner çatışması ile ilişkilendirilmiştir. B kümesi ise sürekli olarak artan partner çatışması ile ilişkilendirilmiştir.

Maultsby (2013) B kümesi kişilik bozukluklarının dramatik, duygusal veya düzensiz davranış özelliklerine sahip olduğu ve bu özelliklerin bireyleri sürekli olarak yoğun çatışmalara çektiği belirtilmiştir. Maultsby (2013) B kümesi kişilik bozukluklarının bireyleri sürekli olarak yoğun çatışmalar yaşadığını belirtmiştir. Chen ve arkadaşlarına (2004) göre B kümesi kişilik bozuklukları sürekli artan çatışma ile ilişkilendirilmiştir. Sonuçlarımıza göre; tüm katılımcılarda, kadınlarda ve erkeklerde B kümesi kişilik özellikleri ile kendini açma ve duygusal ifade davranışları negatif ilişkiliydi. Kendi açma ve duygusal ifade davranışlarının azalmasının çatışmaları şiddetlendirmesi mümkündür.

Yaklaşma davranışı antisosyal ve narsisistik kişilik özelliği ile pozitif yönde bir ilişki göstermiştir. Diğer anlamlı ilişkiler ise beklenildiği şekilde negatif yönde ilişkili bulundu. Yaklaşma davranışı çatışmanın olumlu ve yapıcı bir durum olduğunu ve çatışmanın çözümünü kolaylaştırdığı şeklinde yorumlanmaktadır (Goldstein, 1999). Narsisistik kişilik özelliğinde bireyler kendilerini önemseme tutumu sergilerler. Oldukça yüksek bir özgüvenleri vardır ve kendileriyle fazlaca meşgul olurlar. Ayrıca aktif ve rekabetçi bir tutumları da vardır ve statü onlar için kişisel değerin bir ölçüsüdür (Beck, Freeman & Davis, Cognitive Therapy of Personality Disorders, 2003). Bu açıdan, aktif ve rekabetçi tutumlarından dolayı çatışmaya yaklaşma davranışı sergilemeleri beklenilen bir durum olabilir. Antisosyal kişilik özelliğine sahip bireyler ergenliklerinde davranım bozukluğu gösterirler ve yetişkinliklerinde de sosyal olarak tehdit oluşturabilecek davranışlar sergileyebilirler. Bu bireyler toplum için sorun yaratır, insanları ve malları tehdit eden veya zarar veren suç eylemlerini sergileyebilirler (Beck, Freeman & Davis, Cognitive Therapy of Personality Disorders, 2003). South'a (2004) göre antisosyal kişilik bozukluğu ile çatışmanın ciddi algılanması pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sebeple regresyon analizi sonuçları ile birlikte, antisosyal kişilik özelliği sergileyen kişilerin çatışmaları ciddi algılayarak yaklaşma davranışı

sergiledikleri şeklinde bir yorumda bulunulabilir. Ayrıca; yapıcı davranışlar, açıklama yapmak gibi olumlu problem çözme davranışlarını içerirken; yıkıcı davranışlar, suçlama gibi zorlayıcı davranışları ve kaçınma davranışları da geri çekilme gibi kaçınmacı davranışları içerir (Sillars, aktaran Feeney & Karantz, 2017). Bu sebeple antisosyal kişilik özelliğine sahip bireylerin yıkıcı davranışlardan dolayı yaklaşma davranışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu da düşünülebilir.

BÖLÜM 4. SONUÇ

Bu bölüm elde edilen sonuçların özetlenerek verildiği bir özet, elde edilen bulguların yorumlanması ve varılan nokta anlamında bir yargı ve son olarak da problemin çözümü için başka hangi çalışmaların yapılabileceğine ilişkin tavsiyelerde bulunulan öneriler kısmından oluşmaktadır.

4.1. Özet

Bu araştırma bağlanma, başa çıkma tutumları ve kişiliğin birlikte yaşayan çiftlerdeki kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına etkisini araştırmıştır. Çatışma yaşanılan durumların şiddeti bireyden bireye değişmektedir ve bu araştırmada çatışma şiddeti ölçülmemektedir. Çalışmada birlikte yaşayan çiftlerden veri toplamıştır fakat ilişkiden aldıkları doyumu ölçen herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Ayrıca bu araştırma ilişkisel bir çalışmadır.

Çalışmamızda birlikte yaşayan heteroseksüel çiftlerden veri toplanmıştır. Katılımcılara; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu, Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında istatistiksel olarak analiz edilmiştir. İlk olarak tüm katılımcılarda değişkenlerin birbirleri ile kurdukları ilişkiler incelenmiş ve karşılaştırmalar yapılmıştır. Daha sonra da bu ilişkiler ve karşılaştırmalar kadın ve erkek bireyler için yapılmıştır. Depresyon ve anksiyete ölçeklerinden alınan puanlar kontrol edilerek ve edilmeyerek analizler gerçekleştirilmiş ve sonrasında ilişkilere göre hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

Değişkenler incelendiğinde; erkeklerde yaklaşma davranışının kadınlara göre daha fazla tercih edildiği ve kadınlarda duygusal ifade davranışının erkeklere daha fazla tercih edildiği saptanmıştır.

Tüm katılımcıların ilişkisel sonuçları incelendiğinde; yüzleşme davranışı ile saplantılı bağlanma arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Yüzleşme ile yaklaşım davranışı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Yüzleşme ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza davranışları arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Yüzleşme ile bağımlı, narsisistik ve histriyonik kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel davranış ile uyum sağlama ve kendine ceza davranışları arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma ile çekingen, bağımlı, pasif agresif, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve borderline kişilik özellikleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma davranışı ile korkulu bağlanma arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma ile kendine yardım ve yaklaşım davranışları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Kendini açma ile sakınma/kaçınma davranışı arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade davranışı ile çekingen, bağımlı, antisosyal, narsisistik, histriyonik, paranoid ve borderline kişilik özellikleri arasında anlamlı negatif ilişkili bulunmuştur. Duygusal ifade davranışı ile hiçbir bağlanma boyutu ilişkili bulunmamıştır. Duygusal ifade davranışı ile kendine yardım ve yaklaşım davranışları pozitif, sakınma/kaçınma ve kendine ceza davranışları arasında anlamlı negatif ilişkili bulunmuştur.

Tüm katılımcılarda; depresyon ve anksiyete ölçek puanları kontrol edildiğinde; yüzleşme ve saplantılı bağlanma arasındaki anlamlılık düzeyi azalmıştır. Genel davranış ile kendine ceza davranışı arasındaki ilişki ortadan kalkmıştır. Yüzleşme ile histriyonik kişilik özelliği, kendine açma ile narsisistik kişilik özelliği ve duygusal ifade ile histriyonik kişilik özelliği arasındaki anlamlılık düzeyi azalmıştır. Duygusal ifade ile bağımlı kişilik özelliği arasındaki anlamlılık düzeyi artmıştır. Duygusal ifade ile paranoid kişilik özelliği arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Yaklaşma ile antisosyal kişilik özelliği arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Yaklaşma ile narsisistik kişilik özelliği arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Kadın bireylerde değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde; yüzleşme ile yaklaşım davranışı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Yüzleşme ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza davranışları arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Genel davranış ile saplantılı bağlanma arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma davranışı ile korkulu bağlanma arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma ile kendine yardım davranışı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Kendini açma ile

sakınma/kaçınma davranışı arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma davranışı ile çekingen ve pasif agresif kişili özellikleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Yaklaşma ile sakınma/kaçınma davranışı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Yaklaşma davranışı ile antisosyal kişilik özelliği arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade davranışı ile korkulu bağlanma arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade ile kendine yardım davranışı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade ile sakınma/kaçınma davranışı arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade davranışı ile çekingen, şizoid, paranoid ve borderline kişilik özellikleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur.

Kadın katılımcılarda depresyon ve anksiyete ölçek puanları kontrol edildiğinde; kendini açma ve korkulu bağlanma arasındaki anlamlılık düzeyi artmıştır. Yaklaşma ile sakınma/kaçınma davranışı arasındaki ilişki ortadan kalkmıştır. Duygusal ifade ile şizoid kişilik özelliği ve duygusal ifade ile borderline kişilik özelliği arasındaki ilişki ortadan kalkmıştır. Yüzleşme ile bağımlı kişilik özelliği arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur.

Erkek bireylerde değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde; yüzleşme davranışı ile yaklaşım arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Yüzleşme ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza davranışları arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Yüzleşme davranışı ile narsisistik ve histriyonik kişilik özellikleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Genel davranış ile uyum sağlama davranışı arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma ile yaklaşım ve uyum sağlama davranışları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Kendini açma davranışı ile sakınma/kaçınma davranışı arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kendini açma davranışı ile bağımlı, antisosyal, narsisistik ve histriyonik kişilik özellikleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Yaklaşma ile saplantılı bağlanma arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade ile yaklaşım ve uyum sağlama davranışları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade ile sakınma/kaçınma ve kendine ceza davranışları arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal ifade davranışı ile bağımlı, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve borderline kişilik özellikleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur.

Erkek katılımcılarda depresyon ve anksiyete ölçek puanları kontrol edildiğinde; yüzleşme ile yaklaşım davranışı, kendini açma ile yaklaşım davranışı, kendini açma ile uyum sağlama davranışı ve duygusal ifade ile uyum sağlama davranışı arasındaki anlamlılık düzeyleri artmıştır. Yüzleşme ile narsisistik kişilik özelliği ve duygusal ifade ile borderline kişilik özelliği arasındaki ilişki ortadan kalkmıştır. Yüzleşme ile histriyonik kişilik özelliği arasındaki anlamlılık düzeyi azalmıştır.

Tüm katılımcıların hiyerarşik regresyon analizlerine göre; yüzleşme davranışı için yaklaşım ve sakınmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Genel davranış için uyum sağlama ve kendine cezanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Kendini açma davranışı için kendine yardım ve sakınmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Yaklaşma davranışı için depresyonun anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Duygusal ifade davranışı için kendine yardım ve sakınmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Kadın katılımcıların hiyerarşik regresyon analizlerine göre; genel davranış için saplantılı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Kendini açma davranışı için korkulu bağlanma, kendine yardım ve sakınmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Yaklaşma davranışı için depresyon ve antisosyal kişilik özelliğinin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Duygusal ifade davranışı için kendine yardım ve sakınmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Erkek katılımcıların hiyerarşik regresyon analizlerine göre; yüzleşme davranışı için sakınmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Genel davranış için uyum sağlamanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Yaklaşma davranışı için saplantılı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Duygusal ifade davranışı için yaklaşımın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

4.2. Yargı

Bu çalışmada birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına bağlanmanın, başa çıkma tutumlarının ve kişiliğin etkisi incelenmiştir. Başa çıkma tutumlarının, bağlanma türlerinin ve kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile ilişkili olduğu; bu ilişkilerin cinsiyete göre farklılık gösterebileceği gözlenmiştir. Bu nedenle bu çalışma özelinde özellikle heteroseksüel çiftlerde kadın ve

erkeğin çatışma çözme yaklaşımlarının altında yatan dinamikler önemlidir. Klinik uygulamada ve özel olarak çift terapisinde kadın ve erkeklerin çatışma çözme yaklaşımları ve bunlarla ilişkili başa çıkma tutumları, bağlanma türleri ve kişilik özelliklerinin üzerinde durulması geniş çerçeveli bir bakış açısı sağlayabilir.

4.3. Öneriler

Çatışma yaşanılan durumların şiddeti bireyden bireye değişmektedir ve bu araştırmada çatışma şiddeti ölçülmemektedir. Ayrıca bireylerin çatışmayı algılama şekilleri de önem arz etmektedir. Çatışma algısı; karşılıklı oturup fikirleri paylaşmak olarak algılanabileceği gibi, daha şiddetli bir tartışmaya girmek olarak da algılanabilir. Çalışmamızda, birlikte yaşayan çiftlerden veri toplamıştır fakat ilişkiden aldıkları doyumu ölçen herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Ayrıca bu araştırma ilişkisel bir çalışmadır. Bu sebeple gelecekteki araştırmalar, nedensellik üzerine yoğunlaşabilir, ilişki doyumu, çatışma şiddeti ve çatışma algısı ölçülebilir.

EK'LER

EK – 1

Sosyo-demografik Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz: ○Kadın ○Erkek

2)Yaşınız:_____

3) Eğitim Durumunuz:_____

4) Çalışma Durumunuz: ○Çalışıyor ○Çalışmıyor

5) Partnerinizle birlikte yaşamaya başlamadan önceki ilişki süreniz nedir? _____

6) Ne zamandır birlikte yaşıyorsunuz? _____

7) Birlikte haftada ortalama kaç saat vakit geçirirsiniz? _____

8) Çocuk ya da çocuklarınız var mı?

○Var Kaç tane? ___

○Yok

9) Sizinle birlikte yaşayan başka biri ya da birileri var mı? _____

Varsa açıklayınız:

10) Eve giren aylık ortalama gelir durumu nedir?

- 0 TL – 2000 TL
- 2001 TL – 5000 TL
- 5001 TL ve üzeri

EK – 2

Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği

Aşağıda kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

1) Kesinlikle Katılmıyorum
2) Katılmıyorum
3) Biraz Katılmıyorum
4) Kararsızım

5) Biraz Katılıyorum
6) Katılıyorum
7) Kesinlikle Katılıyorum

1. Bir kimse ile telefonda tartışmak benim için, yüz yüze tartışmaktan daha rahattır.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ailemden birisi ile tartışmamı, komşular duysalardı utanırdım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Tartışma sırasında, benim ne düşündüğümü diğer kişilerin bilmesine izin vermemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir tartışmayı çözmek için harekete geçmeden önce, tartışmanın kendi kendine hallolup olmayacağını görmek için beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Bir tartışma sırasında duyguları ifade etmek bir zaman kaybıdır.	1	2	3	4	5	6	7
6.Tartışmalardan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendisi ile aynı fikirde olmadığımı rahatça söyleyebileceğim pek fazla insan yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir kimse ile tartışırken, yüz yüze oturmaktan çok yan yana oturmayı daha rahat bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Duyguları ortaya koymak, sadece çatışmaları daha kötü hale getirir.	1	2	3	4	5	6	7
10. Bir tartışmada, kendi bakış açımı mümkün olduğu kadar az açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Toplum içinde tartışan diğer insanları gördüğümde rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Komşularım çok fazla gürültü yaparlarsa, komşularımla kendim konuşmaktansa, polisi aramayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Tartıştığım insan, beni inançlarım ve düşüncelerim hakkında konuşmaya zorladığı zaman sinirlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sinirliysem, bu kontrolü kaybettiğim içindir.	1	2	3	4	5	6	7
15. Arkadaşlarımla nadiren tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Bir lokantada tartışma yapmaktan rahatsız olmam.	1	2	3	4	5	6	7
17. Bir tartışmada, kendimle ilgili tartışılmayacak pek çok şey vardır.	1	2	3	4	5	6	7
18. Tartışmalar eğlenceli olabilir.	1	2	3	4	5	6	7
19.Tartışmada duygularınızı göstermek, güçsüzlüğün işaretidir.	1	2	3	4	5	6	7
20. İnsanlarla anlaşmazlık noktalarımı, onlara yazı yazarak ifade etmektense, onlarla doğrudan konuşarak ifade etmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Halka açık bir yerde bir tartışma içerisine girmekten çekinmem.	1	2	3	4	5	6	7
22. Bir arkadaşımın bana borcu olursa, borcunu ödemesini doğrudan kendisine söyleyerek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Tartışmalardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birisi ile tartışma yaptığımda, etrafta diğerlerinin olup olmadığına dikkat etmem.	1	2	3	4	5	6	7

25. Bir tartışma sırasında, tartıştığım insanlarla göz göze gelmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Benim bulunduğum yerde diğer kişilerin birbirleriyle tartışmasından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
27. Diğer kişilerin duygularını ifade etmesi, beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
28. Bir tartışma sırasında diğer insanların kişisel inanç ya da düşüncelerini açıklaması beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
29. Bir arkadaşım beni üzerse, bunu beni üzen arkadaşımdan çok, başka bir arkadaşımla tartışmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
30. Tartıştığım konu hakkında bilgisi olması gerekenlerin dışında hiç kimsenin yanımda bulunmasını istemem.	1	2	3	4	5	6	7
31. Bir insanın neden üzgün olduğunu sormak yerine bunu tahmin etmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
32. Bana sorulmadığı sürece, fikrimi nadiren kendiliğimden açıklarım.	1	2	3	4	5	6	7
33. Çatışma durumlarında tarafsızımdır.	1	2	3	4	5	6	7
34. Tartışma sırasında, görüşlerimi açıkça belirtirim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Halka açık yerlerde tartışmaktan çekinirim.	1	2	3	4	5	6	7
36. Bir tartışmada, ilgilerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etmede rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
37. Bir tartışmada duygularımı saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
38. Bir arkadaşımın yaptığı bir şeyden dolayı üzülürsem, onunla hemen bunu tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
39. Bir tartışmada diğer kişilerin düşünceleri ve inançları hakkındaki her şeyi bilmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
40. Başkalarının, benimle tartışma başlatmasını pek önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
41. Bir tartışmada diğer kişiler, bana düşüncelerimi ve fikirlerimi sorduğunda memnun olurum.	1	2	3	4	5	6	7
42. Tartışma sırasında insanlar duygularını göstermeye başladığında kaçmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
43. Bir insanla çatıştığımda, sorunu ona karşı daha nazik olarak çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
44. Çatışma durumunda diğerleri kim olursa olsun düşüncelerimi ifade etmede kendimi rahat hissederim	1	2	3	4	5	6	7
45. Diğer kişilerin tartıştığı bir çatışma ortamında bulunmak benim canımı sıkmaz.	1	2	3	4	5	6	7
46. Diğer kişilerin fikirlerine karşı çıkmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
47. Bana göre, duyguları açıklamak, tartışmaları çözmenin önemli bir bölümüdür.	1	2	3	4	5	6	7
48. Tartışmaları, yüz yüze tartışarak çözmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
49. Bir kişi, diğer kişiler etrafta olduğu için benimle bir anlaşmazlığı tartışmayı reddettiğinde sinirlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
50. Duygularını kolayca ifade eden insanlardan çekinirim.	1	2	3	4	5	6	7
51. Diğer bir arkadaşın bulunduğu bir yerde başka bir arkadaşla tartışmaktan rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
52. Sık sık tartışmalar başlatırım.	1	2	3	4	5	6	7

53. Eğer bir iş arkadaşım, benim yaptığım bir işe karışırsa, durumu patrona anlatmaktansa bunu doğrudan kendisine söylemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
54. Bir tartışmada, duygularımı açıkça ifade ederim.	1	2	3	4	5	6	7
55. Çatışmaları ilginç bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
56. İnsanların, bir münakaşa sırasında, duygularımı anlatmamı istemesinden hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
57. Bir aile üyesinin, ne düşündüğümü ben söylemeden bilmesini umarım.	1	2	3	4	5	6	7
58. Bir tartışmada, duygular dahil her şey açık olmalı.	1	2	3	4	5	6	7
59. Toplum içinde tartışırken özel bir yerde tartıştığım kadar rahat olurum	1	2	3	4	5	6	7
60. Birisinin, bana kızgın olduğu halde konuyu benimle tartışmak istemediğini öğrenince üzülürüm.	1	2	3	4	5	6	7
61. Satın aldığım bir şey defolu olduğunda, onu geri veririm.	1	2	3	4	5	6	7
62. Duyguları açık bir şekilde ifade etmek gücü gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
63. Eğer bir arkadaş, yapmış olduğumuz bir tartışmayı, diğer insanlara söylerse bunu önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
64. Diğer insanlar, duygularımı ifade etmede cesaretimi kırdığında hayal kırıklığına uğramış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
65. Bir tartışma sırasında genellikle sessiz kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
66. Tartışmalar, benim canımı sıkmaz.	1	2	3	4	5	6	7
67. Arkadaşımla bir tartışmadan sonra, çatışma çözülmüş olsa bile, tekrar arkadaşımı görmek beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
68. İnsanlar kendi duygularını açıkladığında tartışma daha kolay çözülebilir.	1	2	3	4	5	6	7
69. Çatışmalar ilişkileri ilginç hale getirir.	1	2	3	4	5	6	7
70. Bulunduğum yerde yabancıların tartışmalarını önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
71. Diğer insanların fikirlerime meydan okumalarından hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
72. Bir tartışma sırasında, diğer insanlar kendi duygularını ifade ettiğinde, kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
73. Çatışmadan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
74. Toplum içinde tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
75. Bir tartışmadan sonra çok üzülürüm.	1	2	3	4	5	6	7

EK – 3

Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve HER BİRİNE NE KADAR İNANDIĞINIZI belirtiniz. Her bir ifadeyle ilgili olarak ÇOĞU ZAMAN nasıl hissettiğinize göre karar veriniz.

4- tümüyle inanıyorum
3- çok fazla inanıyorum
2- orta derecede inanıyorum
1- biraz inanıyorum
0- hiç inanmıyorum

	0	1	2	3	4
1. Aşağılanma veya yetersizlikle karşılaşmak katlanılamaz bir şeydir.	0	1	2	3	4
2. Ne pahasına olursa olsun rahatsızlık verici durumlardan kaçınmalıyım.	0	1	2	3	4
3. Eğer insanlar dostça davranıyorlarsa beni kullanmaya ya da sömürmeye çalışıyor olabilirler.	0	1	2	3	4
4. Bir yandan yetkili kişilerin hakimiyetine karşı direnmeli ama aynı zamanda takdir ve benimsemelerini sağlamalıyım.	0	1	2	3	4
5. Rahatsızlık verici duygulara katlanamam.	0	1	2	3	4
6. Kusurlar, eksikler ya da yanlışlar hoş görülemez.	0	1	2	3	4
7. Diğer insanlar sıklıkla çok şey isterler.	0	1	2	3	4
8. İlgi merkezi olmalıyım.	0	1	2	3	4
9. Eğer bir sistemim olmazsa her şey darmadağın olur.	0	1	2	3	4
10. Hak ettiğim saygının gösterilmemesi veya hakkım olanı alamamak katlanılmaz bir durumdur.	0	1	2	3	4
11. Her şeyde kusursuz iş çıkarmak önemlidir.	0	1	2	3	4
12. Diğer insanlarla birlikte bir şeyler yapmaktansa kendi başıma yapmaktan daha çok hoşlanırım	0	1	2	3	4
13. Eğer dikkat etmezsem başkaları beni kullanmaya ya da yönlendirmeye çalışır.	0	1	2	3	4
14. Diğer insanların gizli amaçları vardır.	0	1	2	3	4
15. Olabilecek en kötü şey terk edilmektir.	0	1	2	3	4
16. Diğer insanlar ne kadar özel biri olduğumu fark etmelidirler.	0	1	2	3	4
17. Diğer insanlar bilerek beni aşağılıyorlar.	0	1	2	3	4
18. Karar verirken diğer insanların yardımına ya da bana ne yapacağımı söylemelerine gereksinim duyarım.	0	1	2	3	4
19. Ayrıntılar son derece önemlidir.	0	1	2	3	4
20. İnsanlar çok fazla patronluk taslarlarsa onların isteklerini dikkate almamaya hakkım vardır.	0	1	2	3	4
21. Yetkili kişiler sınırlarını bilmeyen, sürekli iş isteyen, müdaheleci ve denetleyicidirler.	0	1	2	3	4
22. İstediğimi almanın yolu, insanları etkilemek ya da eğlendirmektir.	0	1	2	3	4
23. Kârlı çıkabilmek için elimden gelen her şeyi yapmalıyım.	0	1	2	3	4
24. Eğer insanlar benimle ilgili bir şeyler açığa çıkarırlarsa, bunu bana karşı kullanacaklardır.	0	1	2	3	4
25. İnsan ilişkileri karışıktır ve özgürlüğe engeldir.	0	1	2	3	4
26. Beni ancak benim gibi zeki insanlar anlayabilirler.	0	1	2	3	4
27. Çok üstün biri olduğum için özel muamele ve ayrıcalıkları hak ediyorum.	0	1	2	3	4
28. Benim için başkalarından bağımsız ve özgür olmak önemlidir.	0	1	2	3	4
29. Çoğu durumda yalnız başıma kaldığımda kendimi	0	1	2	3	4

daha iyi hissederim.					
30. Her zaman en yüksek standartlara ulaşmaya çalışmak gereklidir yoksa her şey darmadağın olur.	0	1	2	3	4
31. Rahatsız edici duygular giderek artar ve kontrolden çıkar.	0	1	2	3	4
32. Vahşi bir ortamda yaşıyoruz ve güçlü olan hayatta kalır.	0	1	2	3	4
33. Başkalarının dikkatini çektiğim durumlardan kaçınmalı ve mümkün olduğunca göze çarpmamalıyım.	0	1	2	3	4
34. Başkalarının bana olan ilgilerini sürdüremezsem benden hoşlanmazlar.	0	1	2	3	4
35. Eğer bir şey istiyorsam onu elde etmek için ne gerekirse yapmalıyım.	0	1	2	3	4
36. Diğer bir insana "bağlanıp" kalmaktansa yalnız olmak daha iyidir.	0	1	2	3	4
37. İnsanları eğlendirmedikçe ya da etkilemedikçe bir hiçim.	0	1	2	3	4
38. Eğer ilk önce harekete geçip üstünlük kurmazsam karşımdaki bana üstünlük kurar.	0	1	2	3	4
39. İnsanlarla ilişkilerimde herhangi bir gerginlik işareti bu ilişkinin kötüye gideceğini gösterir bu nedenle o ilişkiyi bitirmeliyim.	0	1	2	3	4
40. Eğer en yüksek düzeyde iş yapmıyorsam başarısız olurum.	0	1	2	3	4
41. Zaman sınırlarına uymak, istenenlere itaat etmek ve uyumlu olmak onuruma ve kendi yeterliliğime doğrudan bir darbedir.	0	1	2	3	4
42. Genellikle bana haksız davranılıyor. Bu nedenle ne şekilde olursa olsun payımı almak hakkımdır.	0	1	2	3	4
43. İnsanlar bana yakınlaşırlarsa benim "gerçekten" ne olduğum ortaya çıkar ve benden uzaklaşırlar.	0	1	2	3	4
44. Muhtaç ve zayıfım.	0	1	2	3	4
45. Yalnız başıma bırakıldığımda çaresizim.	0	1	2	3	4
46. Diğer insanlar benim ihtiyaçlarımı gidermelidir.	0	1	2	3	4
47. İnsanların beklediği şekilde kurallara uyarsam bu benim davranış özgürlüğüme engel olacaktır.	0	1	2	3	4
48. Eğer fırsat verirsem insanlar beni kullanırlar.	0	1	2	3	4
49. Her zaman hazırlıklı olmalıyım.	0	1	2	3	4
50. Özel hayatım insanlara yakın olmaktan çok daha fazla önemlidir.	0	1	2	3	4
51. Kurallar keyfidir ve beni sıkar.	0	1	2	3	4
52. İnsanların beni görmezden gelmeleri berbat bir durumdur.	0	1	2	3	4
53. İnsanların ne düşündüğünü önemsemem.	0	1	2	3	4
54.Mutlu olabilmek için diğer insanların dikkatini çekmeye ihtiyacım var.	0	1	2	3	4
55. Eğer insanları eğlendirirsem benim güçsüzlüğümü	0	1	2	3	4

fark etmezler.					
56. İşimi yaparken ya da kötü bir durumla karşılaştığımda bana yardım etmesi için her zaman yanımda birilerinin olmasına gereksinim duyarım.	0	1	2	3	4
57. Yaptığım bir işte herhangi bir hata ya da kusur felakete yol açabilir.	0	1	2	3	4
58. Çok yetenekli olduğum için mesleğimde ilerlerken insanlar benim yolumdan çekilmelidir.	0	1	2	3	4
59. Eğer başkalarını ben sıkıştırmazsam, onlar beni boyun eğmeye zorlar.	0	1	2	3	4
60. Diğer insanlara uygulanan kurallara uymak zorunda değilim.	0	1	2	3	4
61. Bir şeyi yapmanın en iyi yolu zor kullanmak ve kurnazlıktır.	0	1	2	3	4
62. Her zaman birilerine ulaşabilecek durumda olmalıyım.	0	1	2	3	4
63. Temelde yalnızım- kendimi daha güçlü bir kişiye bağlayamadığım müddetçe.	0	1	2	3	4
64. Diğer insanlara güvenemem.	0	1	2	3	4
65. Diğer insanlar kadar mücadele gücüm yok.	0	1	2	3	4

EK – 4

İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Beni hiç tanımlamıyor — Beni kısmen tanımlıyor — Beni tamamıyla tanımlıyor

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7

7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

EK – 5

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Aşağıdaki ölçek ile insanların kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştırmayı amaçlamaktayız. Sizden ölçekteki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği ("**Asla Böyle Yapmam**" için **1**'i, **"Çok Az Böyle Yaparım"** için **2**'yi, **"Böyle Yaparım"** için **3**'ü, **"Çoğunlukla Böyle Yaparım"** için **4**'ü) işaretlemeniz ve tüm maddeleri eksiksiz

doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanılan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz.

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşırım.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşırım.	1	2	3	4
8	Problemi çözümlemek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstediğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4

30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

EK – 6

Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, SON İKİ HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

1-0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
1. Cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.

3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK – 7

Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

	Hiç	**Hafif düzeyde/ Beni pek etkilemedi**	**Orta düzeyde/ Hoş değildi ama katlanabildim**	**Ciddi düzeyde/ Dayanmakta çok zorlandım**
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
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 olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
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)				

KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. Köroğlu, E. (2014). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist,* 709-716.

Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Doktora Tezi*. Konya.

Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. 25-46.

Basım, H. N., Çetin, F. & Meydan, C. H. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 58-69.

Beck, A. T., Butler, A. C., Brown, G. K., Dahlsgaard, K. K., Newman, C. F. & Beck, J. S. (2001). Dysfunctional beliefs discriminate personality disorders. *Behaviour Research and Therapy,* 1213–1225.

Beck, A. T., Freeman, A. & Davis, D. D. (2003). *Cognitive Therapy of Personality Disorders.* New York: The Guilford Press.

Ben-Ari, R. & Hirshberg, I. (2009). Attachment styles, conflict perception, and adolescents' strategies of coping with interpersonal conflict. *Negotiation Journal*.

Besharat, M. A. (2003). Relation of attachment style with marital conflict. *Psychological Reporis,* 1135-1 140.

Billings, A. & Moos, R. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events . *Journal of Behavioral Medicine*.

Bloomfield, D. R. & Blick, K. A. (1975). Personality correlates of verbal conflict resolution. *The Journal of Psychology,* 45-49.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Orthopsychiatric Association.*

Brase, G. L. (2014). Explaining sex differences in reactions to relationship infidelities: Comparisons of the roles of sex, gender, beliefs, attachment, and sociosexual orientation. *Evolutionary Psychology*,73-96.

Burk, W. J. & Seiffge-Krenke, I. (2015). One-sided and mutually aggressive couples: Differences inattachment, conflict prevalence, and coping. *Child Abuse & Neglect*.

Butler, A. C., Beck, A. T. & Cohen, L. H. (2007). The personality belief questionnaire-short form: Development and preliminary findings. *Cognitive Therapy and Research*, 357–370.

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 510–531.

Carver, C., Scheier, M. & Kumari Weintraub , J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach . *Journal of Personality and Social Psychology*, 267-283.

Chen, H., Johnson, J. G., Sneed, J. R., Cohen, P., Kasen, S. & Crawford, T. N. (2004). Adolescent personality disorders and conflict with romantic partners during the transition to adulthood. *Journal of Personality Disorders*, 507-525.

Coyne, J. C., Thompson, R. & Palmer, S. C. (2002). Marital quality, coping with conflict, marital complaints, and affection in couples with a depressed wife. *Journal of family psychology*, *16*(1), 26.

Dicle, A. N. & Ersanlı, K. (2015). Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğinin Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 111-126.

Dilmaç, B., Hamarta, E. & Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 143-159.

Feeney, J. A. & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*.

Goldstein, S. B. (1999). Construction and validation of a conflict communication scale. *Journal of Applied Social Psychology* (1803-1832).

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 511-524.

Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği.(A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample). *J. Psychol.*, *7*, 3-13.

Kurdek, L. A. (2002). On being insecure about the assessment of attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships*.

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*.

Leite, D. T., Lopes, E. J. & Fernandes Lopes, R. F. (2012). Psychometric characteristics of the personality belief questionnaire – Short form. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*.

Marchand, J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality:The role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 99–112.

Marchand-Reilly, J. F. (2012). Attachment anxiety, conflict behaviors, and depressive symptoms in emerging adults' romantic relationships. *Journal of Adult Development*(19), 170–176 .

Maultsby, B. E. (2013). High conflict family law matters and personality disorders.

Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S. & Ramnath, R. (2004). *Personality Disorders in Modern Life (2nd ed.).* New Jersey: John Wiley & Sons.

Moeller, C. & Kwantes, C. T. (2015). Too much of a good thing? Emotional intelligence and interpersonal conflict behaviors. *The Journal of Social Psychology*.

Öner, D. Ş. (2013). Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.

Özen, A., Salman-Engin, S. & Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1-19.

Paradis, A., Hébert, M. & Fernet, M. (2017). Dyadic dynamics in young couples reporting dating violence: An Actor-Partner interdependence model. *J Interpers Violence*, 130-148.

Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 2-21.

Rahim, A. & Bonoma, T. V. (1979). Managing organizational conflict: A model for diagnosis and intervention. *Psychological Reports*, 1323-1344.

Rahim, M. A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *The International Journal of Conflict Management*, 206-235.

Ricco, R. B. & Sierra, A. (2017). Argument beliefs mediate relations between attachment style and conflict tactics. *Journal of Counseling & Development*.

Schudlich, T. D., Papp, L. M. & Cummings, E. M. (2011). Relations between spouses' depressive symptoms and marital conflict: A longitudinal investigation of the role of conflict resolution styles. *Journal of Family Psychology*, 531-540.

Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, *14*(43), 71-106.

Taylor, N. C., Seedall, R. B., Robinson, W. D. & Bradford, K. (2017). The systemic interaction of attachment on psychophysiological arousal in couple conflict. *Journal of Marital and Family Therapy*.

Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Örsel, S., Sargın, E. & Akkoyunlu, S. (2011). Kişilik İnanç Ölçeği-Kısa Formunun (KİÖ-KTF) Türkçe Çevirisinin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik, Güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *14*(4), 199-209.

Tüzün, O. & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 24-39.

Ulusoy, M., Sahin, N. H. & Erkmen, H. (1998). The Beck anxiety inventory: psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *12*(2), 163-172.

Welander-Vatn, A., Torvik, F. A., Czajkowski, N., Kendler, K. S., Reichborn-Kjennerud, T., Knudsen, G. P. & Ystrom, E. (2019). Relationships Among Avoidant Personality Disorder, Social Anxiety Disorder, and Normative Personality Traits: A Twin Study. *Journal of personality disorders*, *33*(3), 289-309.