



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNERLERİN UYUM  
DÜZEYLERİ İLE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE ORTAK  
ANLAM YARATMA BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**CEREN KIRKIM**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Yasemin OZAN**

**İSTANBUL- 2024**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNERLERİN UYUM  
DÜZEYLERİ İLE ÇATIŞMA ÇÖZME STİLLERİ VE ORTAK  
ANLAM YARATMA BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**CEREN KIRKIM**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Yasemin OZAN**

**İSTANBUL- 2024**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezim içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere, atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi gibi uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm. Çalışmamamda alıntılanmayan tüm ifadelerin bana ait olduğunu onaylarım.

12/02/2024

CEREN KIRKIM

## TEŞEKKÜR

Yapılan çalışmada Romantik İlişkilerde Partnerlerin Uyum Düzeyleri ile Çatışma Çözme Stilleri ve Ortak Anlam Yaratma Becerileri Arasındaki İlişki incelenmiştir. Bu çalışmanın romantik ilişkilerde olan kişilerin uyum süreçlerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

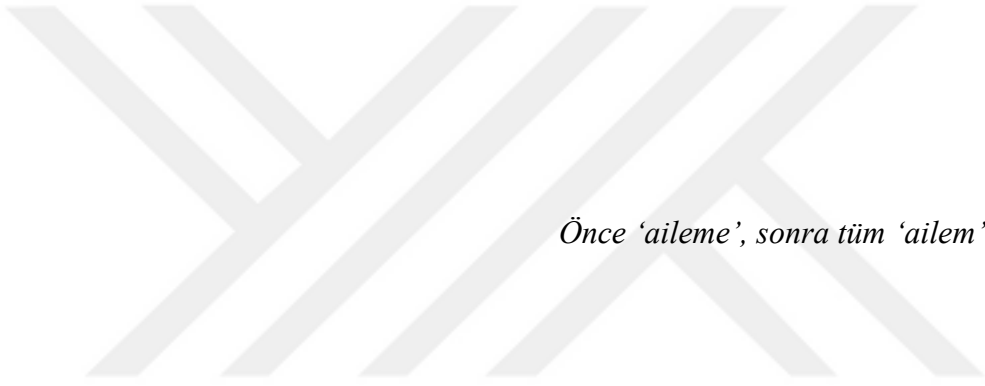
Tez sürecimde fikirleriyle, düşünceleriyle ve tüm ilgisiyle yanımda olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Ozan'a saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamda bu yola beni teşvik eden, desteklerini esirgemeyen, çocukları olmaktan mutluluk ve gurur duyduğum, her zaman bana güzelliklerle yaklaşan ve yanımda olan biricik babama, anneme ve kardeşime çok çok çok teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum. Dedemlere ve anneannem babaanneme benden dualarını ve sevgilerini eksik etmedikleri için teşekkür ederim.

Bu tez yolculuğuna beraber çıktığım hem iş hem tezde canım arkadaşım Nur Gönen Kaya'ya kucak dolusu teşekkürler, ayrıca bu yola birlikte devam ettiğimiz tatlım Kübra Şaman'a teşekkür ederim. Çocukluğumdan beri her an yanımda olan ve beni her türlü zorlukta cesaretlendiren dostum Damla Yardımcı'ya ayrıca kocaman teşekkür ederim. Bu süreçte yıllardır yol arkadaşım olan Hilal Yorulmaz, Damla Köroğlu ve Defne Özlem Ak'a kocaman bir iyi ki varsınız diyorum ve teşekkür ediyorum.

İş yerinde tanıştığım ve ömürlük dostluğa adım attığım bu süreçte beni hep yüreklendiren ve yanımda olan Damla Çayır'a, bol neşesi ve pozitifliğiyle destekleyen Burcu Sabırlı'ya ve her espiye sonsuz gülmelerimizle bu yolun gelecek yolcusu Yaren Keskin'e sevgi dolu teşekkürler. Ayrıca bu yolda iş hayatının bana kattığı sevgi kelebeği, her an destekçim Yasemin Tolga'ya çok teşekkürler. İrem Yavuz ve Dalya Çağrı sizleri iyi ki tanıdı bu kalbim, hayat yolculuğumda iyi ki varsınız.

Benim için önemi büyük olan, bu yolda hep destekçim ve her yolda yanımda olacak, sevgisiyle dolu olduğuma teşekkürler, hayata teşekkürler. İsmi geçen geçmeyen herkese, düşe kalka ilerlediğim bu hayat yolculuğunda, sayfaların yetmeyeceği kadar minnet ve şükür doluyum. O sebeple tüm hayatımdan geçenlere 'İyi ki varsınız!' demek istiyorum. Sizleri çok seviyorum.



*Önce 'aileme', sonra tüm 'ailem' olanlara...*

## ÖZET

### **Romantik İlişkilerde Partnerlerin Uyum Düzeyleri ile Çatışma Çözme Stilleri ve Ortak Anlam Yaratma Becerileri Arasındaki İlişki**

KIRKIM, Ceren

Yüksek Lisans Tezi, Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Ozan

Şubat, 2024

Bu araştırmanın amacı; romantik ilişkilerde partnerlerin uyum düzeylerini ölçmek ve uyum düzeylerini çatışma çözme ve ortak anlam yaratma becerilerine göre incelemektir.

Örneklem grubu olarak İzmir sınırları içinde 18 yaş üstü evli/ilişkisi olan çiftler seçilmiştir. Araştırma için Google Forms üzerinden çevrimiçi anket uygulanmıştır. Veriler toplanırken Sosyodemografik Form, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ) ve İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ) kullanılmıştır. Araştırmaya 20-66 yaş arası 237 kişi katılmıştır. İstatistik analizleri ise IBM SPSS programı ile yapılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Çift Uyumu, Partner Uyumu Çatışma Çözme Stilleri, Aile Danışmanlığı, Çift

## ABSTRACT

### **The Relationship Between Partners' Adjustment Levels, Conflict Resolution Styles and Joint Meaning Making Skills in Romantic Relationships**

KIRKIM, Ceren

Master's Thesis, Family Counseling Department

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Ozan

February, 2024

The aim of this study is to measure the adjustment levels of partners in romantic relationships and to examine the adjustment levels according to conflict resolution and joint meaning making skills.

Married/relationship couples over the age of 18 in Izmir were selected as the sample group. For the research, an online questionnaire was applied via Google Forms. Sociodemographic Form, Revised Couple Adjustment Scale (RAS) and Conflict Resolution Reactions in Dual Relationships Scale (CRRRS) were used to collect the data. A total of 237 participants aged 20-66 years participated in the study. Statistical analyses were performed with IBM SPSS programme.

**Key Words:** Dyadic Adjustment, Partner Adjustment, Conflict Resolution Styles, Family Counseling, Couple

## İÇİNDEKİLER

Sayfa

<b>ETİK İLKELERE UYGUNLUK METNİ.....</b>	<b>i</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>ii</b>
<b>İTHAF.....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>TABLolar DİZİNİ.....</b>	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ.....</b>	<b>x</b>
<b>BÖLÜM 1</b>	
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
Problem.....	1
Amaç.....	2
Önem .....	2
Sayıtlılar.....	3
Sınırlılıklar.....	3

## **BÖLÜM 2**

<b>GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>4</b>
Romantik İlişkiler.....	4
Çatışma Çözme Stilleri.....	8
Partner Uyumu.....	12
Ortak Anlam Yaratmak.....	16

## **BÖLÜM 3**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>17</b>
3.1. Evren ve Örneklem.....	19
3.2. Veri Toplama Araçları.....	19
3.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	19
3.2.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Y-ÇUÖ).....	20
3.2.3. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ).....	21
3.3. Veri Analizi.....	22

## **BÖLÜM 4**

<b>BULGULAR.....</b>	<b>24</b>
----------------------	-----------

## **BÖLÜM 5**

<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>31</b>
5.1. Tartışma.....	31
5.2. Sonuç.....	34
5.3. Öneriler.....	35

**KAYNAKÇA.....38**

**EKLER.....45**

EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....46

EK-2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Y-ÇUÖ).....47

EK-3. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ).....48

**ÖZGEÇMİŞ.....51**



## TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa
<b>Tablo 1:</b> Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	24
<b>Tablo 2:</b> Ölçeklerin Betimleyici Analiz Sonuçları.....	25
<b>Tablo 3:</b> Çiftlerin Uyum Düzeyi ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H1).....	26
<b>Tablo 4:</b> Çiftlerin Uyum Düzeyi ve Ortak Anlam Yaratma Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H2).....	27
<b>Tablo 5:</b> Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....	28
<b>Tablo 6:</b> Ölçeklerin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi.....	29
<b>Tablo 7:</b> Ölçeklerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	30

## KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

Ort.: ortalama

Ss: standart sapma

N: toplam sayı

p: anlamlılık düzeyi

r: korelasyon katsayısı

R<sup>2</sup>: belirleme katsayısı

F: dağılım değeri

t: t-test

%: yüzde

YÇUÖ: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

İİÇÇTÖ: İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde probleme, amaca, öneme, sayılıtlara, sınırlılıklara yer verilmiştir.

### 1.1 Problem

İnsanoğlu ilk dönemlerden beri temel ihtiyaç olarak ilişki kurmaktadır. Her insanın doğduğu ve büyüdüğü aile farklıdır. Kültürü, yaşadığı toplum, getirdikleri değişiklik gösterir. Yaşamını sosyallik ile sürdüren insanoğlu çevresiyle ilişki kurmak ister, paylaşımda bulunmak ister. Bu kurulmak istenen ilişkilerden en önemlisi romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkilerin sadece doyum, sürekli geliştirilen, bağlılık, duygusal deneyimler ve karşılıklı iyi ve olumlu ilişkilerden oluşan bir ilişki türü olmadığı, fiziksel etkileşimlerin ve deneyimlerin, sorun ve çatışma durumlarını içeren ve olumsuz duyguları da barındıran bir kavram olduğu düşünülmektedir (Kaya, 2018). Romantik ilişkinin tanımına bakıldığında birçok farklı tanım ile karşılaşılmaktadır. Sternberg (1986)'e göre romantik ilişkiler, kişinin çoğunlukla gönüllü bir şekilde tercih ettiği, yakınlık, tutku ve bağlanma unsurlarını da içinde barındıran bir birliktelik olarak tanımlanmaktadır. Collins (2003) romantik ilişkiyi her iki tarafın gönüllü olduğu ve karşılıklı olarak kabul ettiği bir ilişki türü olarak tanımlamaktadır. Williams ve Connolly (1997)'ye göre romantik ilişkiler, yaşamımız boyunca farklı şekillerde ortaya çıkan, kişilerarası duygusal deneyim olarak tanımlanmaktadır.

Karşılıklı etkileşimde olan, romantik ilişkilerde fikir birliği olan ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin ilişkileri uyumlu olarak adlandırılır. Mutluluk doyum uyum ve beklentilerin gerçekleşmesi ilişkilerde karşılıklı uyum ile mümkündür. (Erbek ve ark., 2005)

Romantik ilişkilerde uyumun, çatışma çözme becerileri ve ortak anlam yaratma etkisi üzerine araştırmacılar da giderek artan bir ilgi duymaya başlamışlardır. Bu alanda ülkemizde daha fazla bilimsel çalışmaya ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak romantik ilişkiler bireylere maddi ve manevi kolaylıklar sağlar ve kaliteli bir yaşamı destekler. Ancak ilişkideki samimiyet ve yakınlık arttıkça kırılganlık düzeyi artar. Bu durum yaşanan problemlerin sayısının artmasına neden olabilir. Bu noktada problemler çözülme bile romantik ilişkilerde uyumun artırılmasıyla ilişkili olan faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Çatışma çözme becerileri ve ortak anlam yaratabilme ne kadar artarsa uyum düzeyinin de o kadar artacağı düşünülmektedir. Belirtilen değişkenlerin ilişkisi araştırıldığında literatüre katkı sağlayarak, aile ve çift terapisi yapan ruh sağlığı çalışanlarına da farklı bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.2.Araştırmanın Amacı**

Romantik ilişkilerde olan uyum bu ilişkideki çatışma çözme becerisini ve ortak anlam yaratma kapasitesini etkileyecektir. Romantik ilişkilerde uyumun çatışma çözme becerisi ve ortak anlam yaratma becerisi üzerine ilişkisinin incelenmesi konusunda literatürde boşluk olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın bu boşluğu gidermesi amaçlanmaktadır. Bu sebeple uyum ve çatışma, uyum ve ortak anlam arasındaki faktörlerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu noktadan hareket edilirse bu çalışma romantik ilişkilerdeki partnerlerin uyum düzeyi ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını ve romantik ilişkilerdeki partnerlerin uyum düzeyleri ile ortak anlam yaratma becerileri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Romantik ilişkilerde uyum, ilişkinin uzun ömürlü olmasına katkı sağladığı için önemlidir. Bireyler partnerleriyle uyumu hissettikleri zaman olumlu duygular yaşarlar ve ilişkiye olan güvenleri artar. Yüksek uyum düzeyleri ilişkinin sürekliliğine de katkı sağlar (Hendrick, 1988). Uyumu yakalayabilen çiftlerin bağlılıkları, zorluklarla mücadeleleri, ortak anlam yaratma becerileri ve çatışma çözme becerilerini geliştirmiş olmaları daha olasıdır. Literatür incelendiğinde romantik ilişkilerde uyum, çatışma çözme ile ilgili çalışmalar yapılmıştır fakat romantik ilişkilerde uyum düzeyinin çatışma çözme ve ortak anlam yaratma

becerisi arasındaki ilişkisi değişkenleri ile derinlemesine inceleme yapılan başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Romantik ilişkilerde uyum düzeyinin çatışma çözme becerisi ve ortak anlam yaratma üzerine incelenmesi göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın literatüre ve alandaki uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4.Sayıtlar**

Araştırmaya katılan kişilerin verilen ölçeklere samimi ve doğru cevaplar verdiği varsayılmaktadır. Seçilen örneklemin evreni temsil etmiş olduğu varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, istenilen sonuçlara ulaşabilmek için yeterli olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.5.Sınırlılıklar**

Araştırma örneklemini büyük çoğunlukla İzmir ili genelinde 18 yaş üstü evli/ilişkisi olan 20-66 yaş arası 234 katılımcı ile sınırlıdır. Katılımcılar rastgele seçilmiş, çalışmaya katılmaya gönüllü bireyler ile sınırlıdır. Araştırma bulguları, kullanılan ölçeklerin ölçmüş olduğu nitelikler ve verilen cevaplar ile sınırlıdır.

## BÖLÜM 2

### 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölüm araştırmadaki kavramları ve başlıkları açıklayıp kuramsal bilgilere yer vermek için hazırlanmıştır.

#### 2.1 Romantik İlişkiler

İnsanlar genellikle sosyal varlıklar olarak kabul edilir ve başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacı duyarlar (Atak ve Taştan, 2012). Yakın ilişkiler, aile üyeleri, arkadaşlar veya romantik partnerler aracılığıyla gelişebilir ve bu ilişkiler, duygusal bağ kurmayı, destek sağlamayı, paylaşımı ve anlayışı içerir. Bu ilişkiler, bireylerin mutluluğunu artırabilir ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilir. Atak ve Taştan (2012)'ye göre romantik aşk da, yakın ilişkilerin bir türü olarak kabul edilir. Romantik aşk, kişiler arasında derin bir bağ kurma ve duygusal bir bağ oluşturma sürecini içerir (Atak ve Taştan, 2012). Doi ve Thelen (1993), romantik ilişkilerin depresif durumlara iyileştirici etkisi olduğunu söylemiştir. Romantik ilişkilerin, bireylerdeki yalnızlık, depresiflik ve kaygıya olumlu yönde azaltıcı etki ettiği görülmüştür. Romantik ilişkilerin bir diğer özelliği ise hastalıklardan koruması ve iyileştirici yönünün de olmasıdır (Atak ve Taştan, 2012). Romantik bir ilişki içinde aşık olmaya başlandığı zaman hipotalamus hipofiz bölgesine mesaj göndermek üzere kimyasal salgılar ayrıca vücutta farklı etkileşimler yaratır (Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkiler birçok araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Sternberg (1986)'e göre romantik ilişki; kişinin çoğunlukla gönüllü bir şekilde tercih ettiği, yakınlık, tutku ve bağlanma unsurlarını da içinde barındıran bir birliktelik olarak tanımlanmaktadır. Sternberg'in 1986'da ortaya attığı "Üçlü Kuram" da romantik ilişkilerin bileşenlerini açıklamak için kullanılan bir modeldir. Bu kurama göre, aşk üç ana bileşen olan tutku, bağlılık ve yakınlık ile karakterize edilir.

1)Tutku: İlgi, arzu ve fiziksel çekim gibi duyguları kapsar. Tutku, romantik ilişkilerde romantik çekim ve yakınlık duygularını içerir.

2)Bağlılık: Karşılıklı güven, destek, sadakat ve bağlılık hissi olarak tanımlanabilir. İki kişi arasında duygusal bir bağ oluşturma ve bu bağın sürdürülmesiyle ilişkilidir.

3)Yakınlık: İlişkinin uzun süreli olma niyetini içerir. İki kişi arasında geleceğe yönelik bir birlikte olma ve ilişkiyi devam ettirme kararı olarak görülebilir.

Romantik ilişki içerisindeki süreçte, kişilerin birlikte zaman geçirmekten keyif almaları, yakınlığı, sevgiyi, aitliği, bağlılığı ve fiziksel çekimi barındırır (Kalkan ve Yalçın, 2012; Aydın 2023). Yetişkin romantik eşler arasında gelişen duygusal bağ, bebekler ve bakıcıları arasında oluşan duygusal bağı doğuran aynı motivasyonel sistemin – bağlanma davranışsal sisteminin- kısmen bir işlevidir (Hazan ve Shaver, 1987).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında sekiz evre vardır. Her aşama bir çatışmayı içerir ve bireyin gelişim sürecini anlatır. Bunlar; güvene karşı güvensizlik, bağımsızlığa karşı utanç ve şüphe, girişimciliğe karşı suçluluk, üretkenliğe karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalnızlık, üretkenliğe karşı durağanlaşma ve benlik bütünlüğe karşı umutsuzluk şeklindedir. Altıncı evre olan yakınlığa karşı yalnızlık genç yetişkinlik süreci olan yakın ilişkileri içerir. Ayrıca birey bu dönemde partneri ile geleceğe dönük yakın ilişki kurar. Eğer birey evlilik, arkadaşlık gibi konularda başarısız olursa yalnızlığa düşme ihtimali olur. Bu evre romantik ilişkileri kapsayan evredir (Orak, 2020).

Furman ve Wehner (1997) ise romantik ilişkide olan partnerlerin bağlanma, bakım ve desteğe ihtiyaç olan zamanlarda ve cinsel işlevlerde ilişkinin önemli figür olduğunu belirtmişlerdir. Romantik ilişkilerin sağlıklı olabilmesi için bağlanmanın, desteğin ve cinsel ilişkinin önemi büyüktür. Bağlanma duygusu partnerlerde ilişkiyi güvenilir, anlayışlı ve yakın kılar. Cinsel işlevler ise partnerlerin yaşamlarında önemli bir yeri olduğu vurgusunu belirtir. Bireylerin yaş aldıkça romantik ilişkilerde deneyimleri artar (Furman ve Wehner 1997: 23-24) İlişki ivme kazandıkça destek, sevgi, saygı ve cinsel ihtiyacın giderildiği bir ilişki oluşur. Böylece romantik ilişkiler değişir ve gelişir. Bowlby'e göre, tüm insanlar yakın duygusal bağ kurmak ister ve ayrıca bağlanma insanların tüm yaşam şeklini oluşturur (Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkiler modellere ayrılan yapıdadır, Levinger ve Snoek modelinde bunu açıklamıştır (Atak ve Taştan, 2012);

1. Sıfır İlişki Düzeyi (Zero Contact): Bu düzeyde, bireyler birbirlerinin varlığından habersizdir. Herhangi bir etkileşimleri veya iletişimleri yoktur.
2. Fark Etme (Awareness): İkinci düzeyde, bireyler birbirlerinin varlığının farkındadır ancak aralarında kişilerarası bir ilişki bulunmamaktadır. Bu düzeyde biri diğerinin dış görünümünü fark edebilir, ancak derinlemesine bir etkileşim yoktur.
3. Yüzeysel İlişki Düzeyi: Bu düzeyde, bireyler arasında bir ilişki mevcuttur ancak bu ilişki derin değildir. İlişki yüzeyseldir, bu da bireylerin birbirleriyle sınırlı veya derin duygusal bağlar geliştirmedikleri anlamına gelir.
4. Karşılıklı İlişki Düzeyi: En üst düzeyde, bireyler arasında karşılıklı, derin ve yoğun bir ilişki bulunmaktadır. Bu düzeyde, bireyler birbirlerini etkiler, derin duygusal bağlar kurar ve etkileşimleri daha yoğun ve anlamlıdır.

Bu model, ilişkilerin bu dört düzey arasında ileriye ve geriye doğru değişebileceğini ve insan ilişkilerinin bu farklı düzeylerde meydana gelebileceğini belirtir. İlişkiler, bu düzeyler arasında sürekli olarak değişebilir ve insanlar genellikle bir ilişkiyi diğerine doğru ilerleterek veya geri çekilerek yaşayabilirler. Bu model, ilişkilerin derinliği, yoğunluğu ve karşılıklılığı açısından farklı türde ilişkileri ve ilişki düzeylerini açıklamak için kullanılır.

John Alan Lee'nin "Renkli Aşk Teorisi"ne adlı bir kuram geliştirmiştir. Lee, aşkı renklere benzeterek çeşitli aşk türlerini sınıflandırmış ve bu sınıflandırmayı renklerle açıklamıştır. İşte bu sınıflandırmaya göre ana aşk türleri (Atak ve Taştan, 2012):

1. Eros (Tutkulu Aşk - Kırmızı): Fiziksel çekim ve tutkunun ön planda olduğu bir aşk türüdür. Tutkulu aşklar genellikle cinsel çekimle başlarlar ve ilişkilerinde risk almaya hazırdırlar.

2. Ludus (Oyun Gibi Aşk - Sarı): Bağlayıcı olmayan, eğlence odaklı, kısa süreli ve çok eşliliğe açık bir aşk türüdür. Oyun gibi aşkı yaşayanlar, birden fazla ilişkiyi aynı anda sürdürebilirler.
3. Storge (Arkadaşça Aşk - Mavi): Zamanla gelişen, benzerliklere dayanan ve birbirini gözetmeye odaklanan bir aşk türüdür. Fiziksel çekim genellikle önemli değildir, ancak ortak etkinlikler ve ilgiler büyük önem taşır.

Ayrıca, bu üç ana aşk türünden türetilen ikincil aşk türleri şunlardır:

1. Mania (Bağımlı Aşk): Kıskanç, güvensiz ve patolojik bir aşk türüdür. Bağımlı aşıklar, ilişkilerinde genellikle sorunlar yaşarlar, ancak ilişkiyi bitirmekte zorlanabilirler.
2. Pragma (Mantıklı Aşk): Uyum ve ortak değerlere dayanan, olumlu bir gelecek sağlayabileceğine inanılan ilişkilere duyulan aşk türüdür.
3. Agape (Özgeci Aşk): Karşısındakini kusurlarına rağmen seven, destekleyen ve bağışlayan bir aşk türüdür.

Lee'nin bu sınıflandırması, aşkın farklı boyutlarını ve çeşitlerini anlamak için kullanılan bir modeldir. Her bir aşk türü, farklı özelliklere, motivasyonlara ve beklentilere sahiptir, bu da insan ilişkilerini daha derinlemesine anlamak için bir araç sağlar. (Atak ve Taştan, 2012).

İlişkinin özellikleri ilişki kalitesini ve içeriğini, ilişki duygularını ve bilişlerini bize açıklar durumdadır ve içerik açısından en yakın romantik ilişkiler dört boyutta karakterize edilebilir (Furman ve Rose, 2015). Furman ve Rose (2015), bunu şu bölümlerde açıklamıştır; (1) olumlu ilişki nitelikleri yani sıcaklık, yakınlık, destek, açıklama ve şefkat; (2) çatışma ve düşmanlığı içeren olumsuz ilişki nitelikleri; (3) statü ve güç; (4); başka ilişkilerle kendi ilişkisini kıyaslamak.

Yapılan çalışmaların ve kuramların çoğu olumlu olumsuz özelliklere odaklanıp güç/statü ve ilişki kıyaslamalarını ele almamıştır (Furman ve Rose.2015). Romantik ilişkiler sadece birbirimize karşı olan duygularımızı değil, aynı zamanda partnerin beklenti ve isteklerini de temsil ederek araştırmaya tüm olasılıkları dahil eder (Furman ve Rose, 2015).

## 2.2. Çatışma Çözme Stilleri

Çatışma, insani dürtüler, rekabet, toplum yapısı, hatalı iletişim ve sınıflar arası mücadeleden kaynaklanabilir (Mayer, 2012; Ayalp 2022). Çatışma dile getirilmemiş etkileşimlerin bir sonucu olarak meydana gelir (Gottman ve Driver 2005; Ayalp 2022). Günlük yaşantımızda sık sık karşılaştığımız ve hayatımızın ayrılmaz bir parçası olan çatışma kavramı tarihsel olarak insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. Deutsch (1993) çatışmayı iki kişinin veya grubun arasındaki istekler, değerler veya davranışların farklı olmasından kaynaklanan problem ya da rekabettir (Yılmaz, 2019). Crawford ve Bodine (1996) çatışma tepkilerini üç kategoride inceler; yumuşak tepkiler yani görmezden gelme, geri çekilme ve boyun eğme gibi, sert tepkiler sözel veya fiziksel şiddet, baskı, tehdit gibi, ilkeli tepkiler ise sorunu çözmeye yönelik olan, problemi tanımlayan ve sorunun çözümüne odaklanan kategoridir (Ünal ve Akgün, 2022).

Mackey, Diemer ve O'Brien (2000)'e göre çatışmalar genelde bireylerin farklılıklarından kaynaklanır. Yapılan çalışmalar partnerlerin çatışma ile nasıl baş ettiklerine ve nasıl çözdüklerine bakar. Çatışma tüm ilişkilerde yaşanan doğal bir olgudur ancak eşlerin yaşadıkları çatışmalara ilişkin yaklaşımları ilişki için yapıcı ya da yıkıcı sonuçlara yol açabilmektedir (Ünal ve Akgün,2022).

Partnerler arasındaki sorun ve çatışmaların çözülmesinde, anlaşmazlıklara yüzleşerek orta bir noktada buluşma gibi yapıcı davranışların ilişkiye ve bireylere yönelik olumlu katkılar sağladığı görülmektedir (Ünal ve Akgün, 2022). Çatışma çözme için yapıcı bir yaklaşım benimsemek, ilişkiye de partnerlere de olumlu katkılarda bulunur.

Yapıcı iletişim kurmak, anlayışı artırmak ve birlikte çözüm odaklı ilerlemek ilişkide güveni artırır. Bir çatışmanın olumlu veya olumsuz sonuçlanmasını sağlayan çatışmanın kendisi değil, çatışmaya verilen tepkiler belirler (Türnüklü ve Şahin, 2004).

Çatışma çözüm stilleri kişilerin romantik ilişkilerindeki problemlerle baş etmek için kullandıkları davranış stilleri olarak tanımlanmıştır. Ayrıca bu davranış stillerinin zaman içinde istikrarlı bir şekilde devam ettiğini belirtmiştir. Çocukluk döneminde öğrenilen çatışma çözme stillerinin yetişkinlikte de devam ettiği ifade edilmektedir (Jonhson ve Jonhson, 1995; Minaz 2023). Her ilişkide partnerler farklı çatışma stilleri kullanır; bazıları çatışmadan kaçınırken bazıları ise çatışmayı tırmandırır fakat araştırmacılar daha çok çatışmanın nasıl çözüldüğüne odaklanmıştır (Mert, 2021). Romantik ilişkilerde partnerler olumlu bir çatışma çözme süreci ilerletirse ilişki güçlenir ve güzelleşir, çiftler kendilerine ait ortak bir anlam yaratabilir, birbirlerinin isteklerini ve ihtiyaçlarını anlayabilir (Lawrence ve Bradburg, 2007). Olumsuz bir çatışma çözme süreci geliştiren çiftlerde ise birbirlerine karşı intikam, rekabet, saldırı gibi alanları aktifleştirdiği için ilişkinin uyum düzeyi zarar görür (Lawrence ve Bradburg, 2007).

Çatışma çözüm stilleri Thomas'a göre beş grupta sınıflanmıştır; rekabetçi, uyumlu, kaçınmacı, uzlaşmacı ve işbirlikçi. Rekabetçi, tam tersi olan uyumlu ve kaçınmacı çatışma çözüm stilleri olumsuz olarak görülürken; uzlaşmacı ve işbirlikçi çatışma çözüm stilleri olumlu olarak düşünülmüştür (Thomas, 1976; Öktem, 2023).;

1. Kaçınma: Bu çatışma çözme stili, kişilerin çatışmadan kaçındığı ve genellikle eylemsizlik veya görmezden gelme sergilediği bir yaklaşımı ifade eder. Erteleme davranışını veya korkulandan geri çekilmeyi ifade eder. Kolb ve Bartunek'in (1992)'de yaptığı çalışmaya göre birçok kişi kaçınmayı tercih eder. Her iki taraf da tatmin olmaz ve çatışma çözülmez (Aslan, 2008).
2. Uzlaşma: Bu karşılıklı olarak orta seviyede kaygı hissedildiği durumlarda kullanılır. Taraflar, kendi isteklerinden bir miktar vazgeçerek karşı tarafın isteklerini de göz önünde bulundurur. Orta yol bulma, uzlaşma stratejisinin anahtarıdır (Aslan, 2008).

3. İşbirliği Yapma: Kişilerin hem kendi hem de karşı taraf için yoğun kaygı hissettiği durumlarda tercih edilir. Taraflar, sorunları her iki tarafın da tatmin olacağı şekilde çözebilecek bir çözüm bulmak için birlikte çalışırlar (Çınar ve ark., 2014; Mert, 2021)
4. Rekabet Etme: Bireylerin kendi çıkarlarını ön planda tuttıkları ve genellikle diğer tarafın isteklerini bastırmaya çalıştıkları bir yaklaşımı ifade eder. İşbirliği zayıf, iddia etme ise yüksektir. (Mert, 2021).
5. Uyum Sağlama: Bu strateji, bir tarafın diğer tarafa olan kaygısının yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkar. Uyum sağlayan kişi, kendi isteklerini bir kenara bırakarak karşı tarafın memnuniyetini sağlamaya çalışır.

Çatışmalar işbirlikçi/yapıcı, hükmedici ve kaçınamacı stratejiler olarak da karşımıza çıkar (Öner, 1999; Minaz, 2023). İşbirlikçi/yapıcı strateji iki tarafın da faydasına olabilecek, yüzleşmeyi ve yapıcı tartışmaları ele alır (Karip, 2013; Minaz 2023). Ortak anlam yaratmak, çözüm yolları bulmak, empatik yaklaşmak örnek verilebilir. Yıkıcı stratejide zarar verme, sözel/fiziksel şiddet unsurları içerir (Schrumppf ve ark. 1997; Minaz 2023). Olumlu çatışma çözme becerileri partnerlerin bir problemi ele aldıklarında kullandıkları yapıcı ve onarı davranışlardan oluşur (Öktem,2023). Bunlar haricinde çözüm stillerinden bir başkası olan pasif davranışlarda; boyun eğme, ödün verme, partnerin istediklerine odaklı ve kendini ikinci planda gören bir çatışmayla baş etme yöntemi vardır (Öktem, 2023).

Johnson ve Johnson (2005a)'a göre çatışma türleri konusundaki çalışmalarında dört farklı türden bahsetmiştir. Bahsedilen çeşitli çatışma türleri şunlardır:

1. Tartışma Çatışması: Bireylerin fikir ve görüşlerinin uyumsuzluğu durumunda ortaya çıkar. İlgili taraflar, anlaşmaya varabilmek için çaba gösterirler.
2. Kavramsal Çatışma: Bir kişinin aynı anda zihinsel olarak birbirine zıt iki fikir taşıdığı durumlarda ya da eldeki bilgiyle kişinin mevcut bilgisinin uyuşmazlığı olduğunda ortaya çıkar.

3. Çıkar Çatışmaları: Bir bireyin kendi isteklerine ulaşma çabaları, başka bir bireyin aynı anda kendi isteklerine ulaşma çabalarıyla çakıştığına ortaya çıkar. Bu durumda, bir tarafın hareketleri diğer tarafın hedeflerini engelleyebilir veya etkileyebilir.
4. Gelişimsel Çatışma: Çocuklar ile yetişkinler arasındaki çatışmayı ifade eder. Bu çatışma, çocuğun bilişsel, duygusal veya sosyal gelişiminde yaşadığı değişimlerin, aile üyeleri veya yetişkinlerle uyumsuzluk göstermesi durumunda ortaya çıkar.

John Gottman kırk yılı aşkın süre boyunca ilişkilerdeki süreçleri incelemiş ve bunlarla ilgili kendi ekolünü oluşturmuştur. Çiftlerle deneyler yapmış bu deneyler sonucunda elde edilen müdahalelerle terapi yöntemini yaratmıştır. Partnerler çatışmayı konumlamak ve etkileşimde bulunmaktan dolayı yaşar (Gottman ve Driver, 2005). Gottman (1994-1999) yılları arasında da yaptığı araştırmalarda farklı çatışma türleri kavramları ortaya koymuştur. ‘‘Mahşerin Dört Atlısı’’ olarak tanımlanan ilişkideki olumsuz süreçler ve yıkıcı müdahaleler oluşturmuştur; savunmacılık, aşağılama, eleştirelilik, duvar örme (Özkan, 2023). Gottman (1994) tarafından aşağıdaki gibi tanımlanmıştır;

1. Eleştiri: Partnerlerin sürekli olarak birbirlerinin karakteri hakkında suçlamasıdır. Bu davranışın panzehri çatışmalara yumuşak başlangıçlar yapmaktır. Kişinin şikayetlerini partnerinin kişilik eksikliği olarak ifade etmesidir. Kişinin kendi duyguları hakkında ‘‘ben dili’’ kullanarak konuşması gereklidir. Suçlamada bulunmadan anlatım yapılmalıdır (Gottman ve Gottman, 2000-2020)
2. Savunma: Sadece diğer tarafın suçlu olduğunu savunmaktır. ‘‘Ben böyleyim’’, ‘‘kendine bak’’, ‘‘sanki sen’’ gibi baş kalıplarla karşı tarafa tamamen sorumluluğu yüklemektir. Panzehir olarak sorumluluğu iki tarafında alması gerekir (Gottman ve Gottman, 2000-2020).

3. Aşağılamak: Kendisini partnerinden üstün gören ifadeler kullanmaktır. Ayrılıkların en büyük yordayıcısıdır. Partneri küçük düşürücü, hakaret içerikli cümleler de içerir. Panzehir olarak partneri takdir edip saygı duymak gerekir ve kendi duygularını aktarmak gereklidir (Gotmann ve Gotmann, 2000-2020).
4. Duvar Örme: İlişkilerdeki duygusal kopukluk tarafıdır. Partnerin geri çekilme hali olarak adlandırılabilir. Öne bakma, donup kalma, tepki vermeme gibi durumlar gözlenir. Panzehir olarak fiziksel sakinleşme gereklidir (Gotmann ve Gotmann, 2000-2020).

Çatışmalarda sert başlangıçlar yapmak çatışmanın her zaman daha da yükselmesine sebep olur. Diğer bir taraftan partnerlerden biri sert bir şey söylediğinde fakat sonrasında onarmak için hiçbir girişimde bulunmadığında bu da tartışmaları sürdürür (Anlatan, 2021).

### **2.3.Partner Uyumu**

İnsan sosyal bir varlıktır ve bu sürecin en önemli parçası uyum sağlama becerisidir (Göksu, 2023). uyum çiftlerin ilişki sürecindeki adaptasyonlarını ve ilişkilerindeki değişimleri ifade eden önemli bir kavramdır. Uyum, çiftlerin birbirleriyle olan etkileşimlerindeki denge ve uyarılma yeteneklerini tanımlar. Spanier'in 1976'da ortaya koyduğu evlilik uyumuyla ilgili görüşleri, çiftlerin ilişkilerindeki uyumun sabit olmadığını ve değişkenlik gösterebileceğini vurgular. Spanier'e (1976) göre, evlilik uyumu dinamik bir süreçtir ve çiftler arasındaki ilişki, iyi ve kötü uyum seviyeleri arasında değişebilir. Çiftlerin ihtiyaçları, beklentileri ve ilişki dinamikleri zamanla değişebilir. Bu değişimler, çiftlerin uyum sağlama ve ilişkilerindeki uyumu yeniden şekillendirme sürecini içerir. İyi uyum, çiftlerin birbirlerine duydukları sevgi, saygı, destek ve anlayışla birlikte ortak hedeflere yönelik bir işbirliği içinde olmalarını ifade edebilir. Kötü uyum ise iletişim sorunları, çatışmalar, çıkmazlar veya ilişkiyi olumsuz etkileyen diğer faktörlerle ilişkilendirilebilir. Spanier'in (1976) bu görüşleri, çiftlerin ilişkilerindeki değişen dinamiklere ve uyum sürecine odaklanarak, ilişki danışmanlığı ve terapisinde değerli bir bakış açısı sunmuştur.

Çift uyumu genellikle bir ilişkinin belli bir zaman dilimindeki sağlamlığını veya zayıflığını ifade eder. Bu kavram, bir çiftin ilişkisindeki uyum seviyelerini, duygusal yakınlığı, iletişimi, anlayışı ve birlikte karar alma yeteneğini içerir (Kaçan, 2018).

İlişkiler genellikle insanların hayatlarında önemli değişikliklere neden olabilir ve bu değişiklikler, çiftlerin birlikte uyumlu bir şekilde yaşamalarını gerektirebilir. İki insan arasındaki ilişki, her birinin yaşam tarzlarında, alışkanlıklarında ve düşünce şekillerinde bazı değişikliklere yol açabilir. Bu değişiklikler, daha uyumlu bir ilişki için gerekli olabilir (Kaçan, 2018).

Çiftlerin birlikte uyum içinde olmaları için ilişkilerini anlama, esneklik gösterme ve değişimlere uyum sağlama konusunda önemli ipuçları sağlayabilir. Karşılıklı etkileşimde olan, ortak noktalarını ilgilendiren konularda fikir birliğine varabilen, problemlerini olumlu sonuçlandırabilen çiftlerin ilişkileri uyumlu olarak tanımlanır (Erbek ve ark., 2005). Çift uyumu karşılıklı olarak sağlıklı iletişimden, olumlu duygu ve düşüncelerden, birlikte geçirilen zamandan keyif almaktan ve sorunlarla işbirliği ile mücadele edebilmekten oluşur (Güleç, 2023). Eşler arasındaki etkileşim arttıkça uyumunda arttığı görülmüştür. Mutluluk, doyum ve beklentilerin gerçekleşmesi ilişkilerde karşılıklı uyum ile oluşur (Erbek ve ark.2005). Çiftlerle yapılan çalışmada eğitim durumlarının farklılığının uyumu etkilediğine ulaşılmıştır (Çakır, 2008; Kesebir 2023). Çift uyumu üzerine yapılan araştırmalarda önceden tanışıyor olmanın ve iletişim kurmuş olmanın çiftlerin uyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cingisiz, 2010). Düşük eğitim ve düşük ekonomik seviyede olan partnerlerin uyumları daha düşüktür. Ayrıca görücü usulü evlenen çiftlere göre anlaşarak evlenen çiftlerin de uyumları daha yüksektir (Korkut ve Şendil, 2008).

Partnerlerin uyumunda en önemli faktörlerden biri de cinsem uyumdur (Erbek ve ark., 2005). Purnine (1997) tarafından yapılan çalışma, çiftlerin cinsel doyumunda erkeklerin, eşlerinin tercihlerini anlamasının ve çiftlerin cinsellikte uyumlu olmalarının önemli olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, çiftler arasındaki uyumun, kadınların erkeklerin evlilikteki rol tercihlerini anlayabilmelerini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir. Bu sonuçlar, cinsel doyumun ve çift uyumunun, partnerler arasındaki iletişim, anlayış ve karşılıklı tercihleri anlama üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Partner uyumundaki bazı kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır (Koç ve ark., 2016; Kesebir, 2023);

1. Sistem Yaklaşımı: Sistem yaklaşımı, çift uyumunu sürdürülebilir kılan unsurları vurgulayan bir düzeni işaret etmektedir. Bu yaklaşım, çiftlerin ilişkilerinin sadece bireylerin özellikleri veya ilişki dinamikleriyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bir sistem olarak ele alınması gerektiğini öne sürer. Çift uyumunun sürdürülebilirliği, çiftin birlikte bulunduğu sistemdeki etkileşimler, roller, beklentiler ve ilişki dinamikleri gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir. Çoğu yetişkinin ruh eşini bulma isteği ve ihtiyacı, evrimsel ve kültürel nedenlere dayanabilir. Bu arzu ve ihtiyaç, birçok kişinin ilişki arayışlarında belirleyici bir rol oynar. Ancak, çiftlerin uyum içinde birlikte kalmasının arka planı ne olursa olsun, Bayoğlu ve Atlı (2014: 397-416) tarafından belirtilen görüşe göre, çiftler belirli özelliklere sahip olduklarında birlikte uyum içinde kalmaktadır. Bu görüş, çiftlerin birbirlerine uyum sağlamalarında, belirli özelliklerin ve uyumun, ilişkinin sürdürülebilirliği açısından önemli olduğunu vurgular. Ancak, bu özelliklerin veya uyumun doğası ve etkisi, çiftler arasındaki ilişki dinamikleri, iletişim tarzları, çözümlene yöntemleri gibi faktörlerle de etkilenir ve değişebilir.
2. Yapısal Yaklaşım: Çift uyumu, evlilikteki mutluluğun ve sağlamlığın temelini oluşturan önemli bir faktördür. Bu konuda yapılan araştırmalar, çiftler arasındaki uyumun, evlilik mutluluğunu olumlu yönde etkileyen çeşitli unsurları içerir (Kesebir, 2023).
  - a. İletişim ve Anlayış: İyi bir çift uyumu, iletişimde açıklık, anlayış ve empati ile karakterize olabilir. Eşler arasında sağlıklı bir iletişim, çatışmaların azalmasına ve sorunların çözümüne yardımcı olabilir. Bu da evlilikteki mutluluğu artırabilir.
  - b. Dayanışma ve Destek: Eşler arasındaki güven, dayanışma ve birbirlerine destek olma, çift uyumunu artırır. Birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlama ve karşılama, evlilik mutluluğunu güçlendirir.
  - c. Ortak Değerler ve Hedefler: Ortak değerler, inançlar ve hedefler, çiftlerin birbirleriyle daha fazla bağlantı kurmalarını sağlar. Bu ortak temel, çiftin birlikte büyümesine ve evliliklerini daha anlamlı hale getirmelerine yardımcı olabilir.

- d. Evlilik Uyumları: Çiftlerin, ekonomik uyum, çocuk yetiştirme konusundaki uyum ve geniş ailelerle ilişki uyumu gibi farklı alanlardaki uyumları, evliliklerini güçlendirebilir. Ortak bir vizyon oluşturmak ve ortak kararlar almak, evliliklerini sağlamlaştırabilir.
  - e. Çatışma Yönetimi: Her çiftte zaman zaman çatışmalar ortaya çıkabilir. Ancak çift uyumu, çatışma anlarında nasıl bir araya gelip sorunları çözeceklerini ve birbirlerine nasıl destek olacaklarını belirler. Bu da evlilikteki mutluluğu korumak için önemlidir.
3. Bilişsel Yaklaşım: Bilişsel uyumsuzluk, ilişkilerdeki karşılıklı anlayışın ve uyumun eksikliği anlamına gelir. Bu durum, partnerlerin düşünce tarzları, değerleri veya inançları arasındaki farklılıklardan kaynaklanabilir. Koç ve diğerleri tarafından belirtildiği gibi, bu uyumsuzluk zaman zaman normal bir ilişki dinamiği olarak görülebilir. Ancak, sürekli ve sağlıksız bir şekilde var olduğunda ilişkiyi olumsuz etkileyebilir. Bu tür uyumsuzluklar, insanların birbirlerini yanlış anlamalarına, çatışmalara ve anlaşmazlıklara yol açabilir. Ancak, bu durum aynı zamanda çiftlere kendi değerleri, inançları ve arzuları hakkında daha derinlemesine düşünme fırsatı da sunabilir. Bireyler, partnerlerinin farklı bakış açılarını anlamak ve bu farklılıkları kabul etmek için çaba göstererek, ilişkilerini güçlendirebilirler. Bu süreç, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlayarak ilişkilerini güçlendirebilir. Bilişsel uyumsuzlukla başa çıkmak için iletişim becerilerini geliştirmek, empati kurmak ve birbirlerinin bakış açılarını kabul etmek önemli olabilir. Bu, ilişkide daha derin bir bağ oluşturabilir ve çiftleri birbirlerine daha fazla yaklaştırabilir. Sonuç olarak, bilişsel uyumsuzluk ilişkilerde bazen zorluklara neden olabilir, ancak bu zorluklar aynı zamanda çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına, değerlerini ve inançlarını derinlemesine düşünmelerine yardımcı olabilir. Bu süreç, sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturabilir ve çiftleri birbirine daha fazla yaklaştırabilir.

İlişkilerde ve evlilikte uyum on dört varsayım ile uyum modeli olarak sunulmuştur; mali konular, eğlence, sevgi, din, arkadaşlar, yakın ilişkiler, bebek bakımı, yemek kuralları, sohbet, yaşam tarzı, akraba ilişkileri, çalışma, ev işleri ve siyaset (Burgess ve Cottrell, 1939; Büyükbayraktar, 2015).

Uyumun bozulmasına yol açan bazı faktörler de mevcuttur; yaş, düşük gelir, flört aşaması, çocuk sayısı (Douglass, 1995; Şendil ve Korkut, 2008).

Çiftler arasındaki uyum, ilişkinin sağlıklı ve sürdürülebilir olması açısından son derece önemlidir. Uyum, çiftlerin birbirleriyle uyumlu olmaları, birbirlerini anlamaları, saygı göstermeleri ve ortak kararlar alabilmeleri yeteneği olarak tanımlanabilir (Göksu, 2023). İlişkinin başladığı andan itibaren uyum süreci başlar ve çiftler arasındaki ilişkiyi şekillendirir. İlk buluşma anından itibaren, çiftler birbirlerinin değerlerini, ilgi alanlarını, beklentilerini ve yaşam tarzlarını anlamaya çalışmalıdır. Birbirlerini daha iyi anlamak ve uyum sağlamak için açık iletişim kurmalı, duygularını ve düşüncelerini paylaşmalıdırlar (Göksu, 2023). Uyum, çiftlerin birlikte çözüm odaklı olmalarını ve çatışmaları yapıcı bir şekilde ele almalarını sağlar. Farklılıklarıyla birlikte gelir ve bu farklılıkların kabul edilmesi, çiftlerin birbirlerini daha iyi tamamlamasını sağlayabilir. Ancak, uyum sağlama süreci her zaman kolay olmayabilir. Sabır, anlayış ve karşılıklı empati önemli unsurlardır. Uyumlu bir ilişki, çiftlerin birlikte büyümelerine ve birbirlerini desteklemelerine olanak tanır. Birlikte hedefler belirlemek, ortak ilgi alanları bulmak ve birbirlerine destek olmak, ilişkinin uzun vadeli başarısı için önemlidir (Göksu, 2023).

Sonuç olarak, uyumlu bir ilişki için çiftlerin birbirlerini anlamaları, saygı göstermeleri, açık iletişim kurmaları ve birlikte çözüm odaklı olmaları gereklidir. Uyum, ilişkinin başladığı andan itibaren sürekli olarak geliştirilmesi gereken bir süreçtir ve sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturur.

#### **2.4. Ortak Anlam Yaratmak**

Bu başlık ile ilgili literatür verileri oldukça kısıtlıdır.

Gottman ve Schwartz'ın 2020 de yaptığı çalışmalara göre ortak anlam pozitif etkinin artması için oldukça önemlidir. Bulgular, pozitif ilerleyen ilişkilerde partnerlerin birbirlerinin varoluşunu ve anlamını birleştirerek ortak bir sistem ve amaç olduğunu göstermiştir (Anlatan, 2021).

Ortak anlam yaratma sistemlerinin oluşabilmesi için herkesin gününden bahsetmesi, birlikte yemekler yenmesi, özel günler gibi ritüelleri birlikte geçirmesi, partnerlerin hayatlarındaki kişilerin bilinmesi ve konuşulması ve bir aile olarak ortak hedefler konup planlar yapılması gerekmektedir (Anlatan, 2021).

1. Gizli Gündem ve Çatışmalar: Çiftler arasındaki çatışmaların bir kısmında gizli bir gündem olduğu belirtilmiştir. Yani, çiftlerin çatışma konularının ötesinde farklı ve genellikle gizli tuttukları düşünce ve duyguları bulunabilir.
2. Çatışma İçindeki Hayaller Tekniği: Çatışma içindeki hayaller tekniği, çiftlerin idealize ettikleri hayallerini paylaşmalarını, gizli tuttukları konuları ifade etmelerini ve birbirlerinin hayallerini yücelterek çatışmalarını yumuşatmalarını sağlayan bir yöntem olarak öne çıkmıştır.
3. Başarılı İlişkilerde Ortak Anlam Sistemi: Başarılı ilişkilerde partnerler, birbirlerinin varoluşlarını birleştirerek ortak bir anlam sistemi ve ortak bir amaç oluşturuyorlar.

Ortak Anlam Sistemi Oluşturmanın Yöntemleri:

1. Ritüel Zamanlar: Akşam yemekleri, özel günler ve bayramlar gibi ritüel zamanlar, çiftlerin birbirleriyle günlerini nasıl geçirdiklerini paylaşmaları için önemli fırsatlar sağlar.
2. Roller ve İlişki Dinamikleri: Partnerlerin hayatlarındaki roller (eş, baba, kız kardeş, müdür, arkadaş gibi) konuşularak ve onurlandırılarak, ilişki dinamiklerine derinlik katılabilir.
3. Ortak Hedefler ve Planlar: Bir aile olarak ortak hedeflerin belirlenmesi ve planların yapılması, ortak bir amacın oluşturulmasına katkıda bulunabilir.

Gottman Çift Terapisi'ne göre Güçlü İlişki Evi denilen ve yedi basamaktan oluşan ilişkiyi yeniden yaratmaya dayalı bir sistem vardır. Bu sistemin en üst kısmını yani çatısını ‘‘ortak anlam yaratmak’’ oluşturur. Ortak anlamın nasıl yaratılacağına dair şu veriler araştırılmıştır (Anlatan, 2021).

### Ortak Yaşam ve Anlam Sistemi:

Partnerler, birbirlerinin hayat amaçları, hedefleri, felsefeleri, kültürleri ve anlamları etrafında bir ortak yaşam ve anlam sistemi oluştururlar.

### Dört Temel Bileşen:

1. Ritüeller: Doğum günleri, bayramlar, romantik akşam yemekleri gibi ritüeller, çiftlerin birbirleriyle özel anları paylaşmaları ve bağlarını güçlendirmeleri için önemli fırsatlar sunar.
2. Roller: Anne-baba, arkadaş, kardeş, iş arkadaşı gibi roller, çiftlerin birbirlerine farklı açılardan yaklaşmalarını sağlar ve ilişkiye derinlik katar.
3. Hedefler: İş, hayat ve ilişkiyle ilgili belirlenen ortak hedefler, çiftlerin birlikte bir gelecek inşa etmelerini sağlar.
4. Aile Geçmişi ve Değerler: Aile geçmişi, ev hayatı, inançlar ve değerler gibi faktörler, çiftlerin birbirlerinin köklerini anlamalarına ve ortak bir kültür oluşturmalarına yardımcı olur.

### Derinlik, Zenginlik ve Doygunluk:

İlişkide paylaşılan ortak anlamların çokluğu, ilişkinin derin, zengin ve doyurucu olmasını sağlar. Bu, çiftlerin birbirleriyle daha sağlam bir bağ kurmalarına ve ilişkilerini güçlendirmelerine katkıda bulunur (Anlatan, 2021).

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

#### 3.1.Evren ve Örneklem

Araştırma örneklemini, İzmir ili, 18 yaş üstü, evli/aktif ilişkisi olan 237 bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar; cinsiyetleri, yaşları ve eğitim düzeyleri bakımından çeşitlilik göstermektedir. Katılımcıların %86'sı (204) kadın, %4'ü (33) erkektir. Katılımcıların %51'i (121) 20-30 yaş aralığında, %28'i (66) 31-40 yaş aralığında, %14'ü (34) 41-50 yaş aralığında ve %7'si (16) 50 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %0,4'ü (1) ilkokul-ortaokul mezunu, %6'sı (15) lise mezunu, %67'si (159) önlisans-lisans mezunu, %26'sı (62) lisansüstü mezunudur.

#### 3.2.Veri Toplama Araçları

Hipotezlerin test edilmesi amacıyla anketler google forms yönlendirildi. Anketin ilk bölümünde onam formu yer aldı. Katılımcılara araştırmanın amacı, araştırma süreci, gizlilik kuralları ve katılımcının hakları hakkında gerekli bilgiler belirtildi. Daha sonra katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanıldı. Diğer bölümlerde partnerlerin uyum düzeyini ölçmek amacıyla Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, partnerlerin çatışma çözme tepkileri ve ortak anlam yaratma becerilerini ölçmek amacıyla İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği kullanıldı. Çalışmada kullanılan ölçeklerle ilgili bilgiler ayrıntılı olarak aşağıda verilmektedir.

##### 3.2.1.Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan form üç sorudan oluşmaktadır. Bilgi formunda bireylerin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyinin değerlendirilmesine yönelik sorular yer almaktadır. Katılımcıların kimlik bilgilerine dair sorular sorulmayarak gizlilik ilkesinin pekiştirilmesi ve katılımcıların soruları daha doğru bir şekilde cevaplandırılması amaçlanmıştır.

### 3.2.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Y-ÇUÖ)

Spanier (1976) tarafından 32 madde olarak oluşturulan Çift Uyum Ölçeği, Busby ve ark (1995) tarafından 4'ü olumsuz, 10'u olumlu olmak üzere toplam 14 maddeye indirgenmiştir. Ölçekteki olumsuz anlam içeren 4 madde ters çevrilerek puanlanmaktadır (7., 8., 9. ve 10. maddeler). Beşli likert tipi ölçek kullanılmıştır (1=hiçbir zaman anlayamayız, 2=nadiren anlarız, 3=bazen anlarız, 4=oldukça sık anlarız, 5=çoğu zaman anlarız). Değerlendirme toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten alınacak en yüksek puan 70, en düşük puan ise 14'tür. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerin ilişki uyumlarının yüksek olduğu anlamına gelir.

YÇUÖ, Gündoğdu (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilerek yüksek lisans tezinde kullanılmıştır. Gündoğdu (2007) yaptığı çalışmada ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplamadığı ve ölçeğin maddeleri ile alt ölçeklerinin Türk kültürüne uyumluluğunu analiz etmediğinden, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) yaptıkları çalışma ile ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplayarak ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır.

Yapı geçerliliğini incelemek amacıyla yapılan faktör analizleri sonucunda 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır, bu faktörler alt ölçek olarak kabul edilmiştir ve “doyum”, “uzlaşım” ve “görüş birliği” olarak isimlendirilmiştir. Busby ve ark. (1995)'nin yaptığı faktör analizi sonucuna göre 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler doyum alt boyutunu; 7., 8., 9. ve 10. Maddeler uzlaşım alt boyutunu; 11., 12., 13. ve 14. maddeler görüş birliği alt boyutunu ifade eden maddelerdir. Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017)'nin yaptığı faktör analizi sonucuna göre ise 7., 9., 1., 12. ve 13. maddeler doyum alt boyutunu; 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler uzlaşım alt boyutunu; 8., 10. ve 14. maddeler görüş birliği alt boyutunu ifade eden maddelerdir. Literatür incelendiğinde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .87, doyum alt ölçeği için 0.80, uzlaşım alt ölçeği için 0.80, görüş birliği alt ölçeği için ise 0.74 olarak bulunmuştur (Busby ve ark., 1995). Yapılan araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .83 bulunmuştur.

### 3.2.3. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)

Çiftlerin yaşadıkları sıkıntılar karşısında gösterdikleri tepkileri ölçmek amacıyla Rusbult ve Zembrodt (1983) tarafından Romantik İlişki Sorunlarına Tepkiler Ölçeği adıyla geliştirilmiştir. Tepkiler etkinlik/edilgenlik ve yapıcılık/yıkıcılık boyutlarının birleştirilmesiyle oluşmuştur ve “çıkış”, “konuşma”, “bağlılık” ve “yokmuş gibi davranma” olarak isimlendirilmiştir. Rusbult ve ark. (1991) ölçeğe, bireyin partnerinde algıladığı tepkiler alt boyutunu eklemiştir. Böylece “bireyin tepkileri” ve “bireyin partnerinde algıladığı tepkiler” alt ölçeklerinde dört tepki biçimi (çıkış, konuşma, bağlılık ve yokmuş gibi davranma) incelenmiştir. Yirmi dört maddeden oluşan ölçek daha sonra Kilpatrick, Bissonnette ve Rusbult (2002) tarafından on altı madde olarak düzenlenmiştir. Ölçek, Taluy (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak faktör analizi yapılmış ve sonucunda, ölçeğin özgün formunda olduğu gibi dört faktörlü yapısı olduğu görülmüştür.

Ölçekte “bireyin tepkileri” alt ölçeğine ait dört tepki biçimi incelenmektedir. 1., 9. ve 13. maddeler çıkış; 2., 6., 10. ve 5. maddeler konuşma; 3., 7., 11., 12. ve 16. maddeler bağlılık; 4., 5., 8. ve 14. maddeler yokmuş gibi davranma tepkilerini ölçer. Ölçekte “bireyin partnerinde algıladığı tepkiler” alt ölçeğine ait de dört tepki biçimi incelenmektedir. 5., 9. ve 3. maddeler çıkış; 2., 6., 10. ve 5. maddeler konuşma; 3., 7., 11., 12. ve 16. maddeler bağlılık; 4., 8. ve 4. maddeler yokmuş gibi davranma tepkilerini ölçer. Sekizli likert tipi ölçek kullanılmıştır (1=hiç, 4=nadiren, 8=sürekli).

Rusbult ve ark. (1991) ölçeğin puanlamasının iki farklı şekilde yapılabileceğini belirtmişlerdir. Buna göre tepkilerin ölçülmesi amacıyla her alt ölçeğin (çıkış, konuşma, bağlılık ve yokmuş gibi davranma) yanıtlarının ortalaması kendi maddeleri üzerinden alınacaktır. Diğer bir yönteme göre uyumsal davranışın ölçülmesi amacıyla ölçekteki yıkıcı tepkilerin (çıkış ve yokmuş gibi davranma) maddeleri ters kodlanarak katılımcıların 16 maddeyi içeren toplam puanları hesaplanır. Alınan yüksek puanlar yüksek uyumsal davranışa işaret eder.

Literatür incelendiğinde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı bireyin tepkilerine ait çıkış alt ölçeği için 0.68, konuşma alt ölçeği için 0.80, bağlılık alt ölçeği için ise 0.74 ve yokmuş gibi davranma alt ölçeği için 0.53 olarak bulunmuştur.

Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı bireyin partnerinde algıladığı tepkilere ait çıkış alt ölçeği için 0.63, konuşma alt ölçeği için 0.85, bağlılık alt ölçeği için ise 0.77 ve yokmuş gibi davranma alt ölçeği için 0.54 olarak bulunmuştur (Taluy, 2018).

Yapılan araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı bireyin tepkilerine ait alt boyutun bütünü için 0,77; çıkış alt ölçeği için 0.67, konuşma alt ölçeği için 0.78, bağlılık alt ölçeği için ise 0.71 ve yokmuş gibi davranma alt ölçeği için 0.62 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı bireyin partnerinde algıladığı tepkilere ait alt boyutun bütünü için 0,88; çıkış alt ölçeği için 0.80, konuşma alt ölçeği için 0.90, bağlılık alt ölçeği için ise 0.75 ve yokmuş gibi davranma alt ölçeği için 0.66 olarak bulunmuştur.

### **3.3.Verilerin Analizi**

Araştırmayla ilgili tez önerisi Etik Kurul'a sunuldu. Kuruldan onay alındıktan sonra çalışmaya başlandı. Anket google forms üzerinden oluşturuldu. Oluşturulan anketin ilk kısmında onam formu yer almaktadır. Katılımcıların onam formunu imzalaması zorunlu tutuldu. İkinci kısımda ise Sosyo-Demografik Bilgi Formu bulunmaktadır. Ankette; katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyinin değerlendirilmesine yönelik sorular yer almaktadır. Diğer kısımlarda ise Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği ve İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği yer almaktadır. Düzenlenen online anket kar topu tekniği ile katılımcılara ulaştırıldı. Toplanan veriler Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 22.0 kullanılarak analiz edildi. Öncelikli olarak katılımcıların sosyo-demografik bilgileri ayrıntılı şekilde belirlendi.Örnekleme ve ölçeklere ait betimsel değerler hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Literatür incelendiğinde basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1,5 ile -1,5 arasında yer aldığı durumlarda dağılım normal kabul edilmektedir (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2013). Bu bilgiye dayanarak verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur ve araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Daha sonra ölçek puanlarına ait güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeklerin Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları 0.7'un üzerindedir, bu durum ölçeklerin oldukça güvenilir olduğuna işaret eder. Birinci hipotezi (çiftlerin uyum düzeyi ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi) test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır.

İkinci hipotezi (çiftlerin uyum düzeyi ve ortak anlam yaratma becerileri/uyumsal davranışları arasındaki ilişkiyi) test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak araştırmada kullanılan ölçekler, demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin cinsiyet ile arasındaki ilişki bağımsız gruplar t-test analizi; yaş ile arasındaki ilişki pearson momentler çarpım korelasyon analizi; eğitim düzeyi ile arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular tartışma bölümünde literatürdeki diğer bulgular ile karşılaştırılacaktır.



## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği ve İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği kullanılarak elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ait bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgular detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

#### 4.1. Katılımcılara ve Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistik Sonuçları

##### 4.1.1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait betimleyici istatistik sonuçları (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi)

**Tablo 1.**Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	204	86,1
	Erkek	33	13,9
Yaş	20-30	121	51,1
	31-40	66	27,8
	41-50	34	14,3
	51 ve üstü	16	6,8
Eğitim düzeyi	İlkokul-Ortaokul	1	0,4
	Lise	15	6,3
	Ön lisans-Lisans	159	67,1
	Lisansüstü	62	26,2

Katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklere ait betimleyici istatistik bulguları Tablo'de verilmiştir. Araştırmaya katılanların %86'sı kadın, %14'ü erkektir. Katılımların %51'i 20-30 yaş aralığında iken %28'i 31-40 yaş aralığında, %14'ü 4-50 yaş aralığında ve %7'si 51 ve üstü yaşındadır. Katılımcıların %0.4'ü ilkokul-ortaokul, %6'sı lise, %67'si önlisans-lisans ve %26'sı lisansüstü düzeyinde eğitime sahiptir.

#### 4.1.2. Y-ÇUÖ ve İİÇÇTÖ için betimleyici istatistik sonuçları

**Tablo 2.** Ölçeklerin Betimleyici Analiz Sonuçları

Ölçek	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Yenilenmiş çift uyum ölçeği	14	54,73	7,186	-,630	,266	,830
İİÇÇTÖ-bireyin kendi tepkileri alt ölçeği	16	53,62	7,757	-,397	-,032	,768
İİÇÇTÖ-partnerde algılanan tepkiler alt ölçeği	16	55,88	10,937	-,693	,280	,876

Tablo 2’de Y-ÇUÖ ve İİÇÇTÖ-alt ölçekleri için ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ve Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı bulguları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği’ne ait ortalama 54,73; çarpıklık değeri -0,630; basıklık değeri 0,266; Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,830 olarak bulunmuştur. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği’ndeki bireyin kendi tepkileri alt ölçeğine ait ortalama 53,62; çarpıklık değeri -0,397; basıklık değeri -0,032; Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,768 olarak bulunmuştur. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği’ndeki partnered algılanan tepkiler alt ölçeğine ait ortalama 55,88; çarpıklık değeri -0,693; basıklık değeri 0,280; Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,876 olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1,5 ile -1,5 arasında yer aldığı durumlarda dağılım normal kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bilgiye dayanarak araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca ölçeklerin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları 0.7’un üzerindedir, bu durum ölçeklerin oldukça güvenilir olduğuna işaret eder.

## 4.2.Hipotezlerin Değerlendirilmesine İlişkin İstatistik Sonuçları

### 4.2.1. Romantik ilişkilerde çiftlerin uyum düzeyi ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları (H1)

**Tablo 3.** Çiftlerin Uyum Düzeyi ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H1)

Değişkenler	N	r	p
<b>Y-ÇUÖ İİÇÇTÖ-Kendi Tepkilerim</b>	237		
Çıkış		-,406	,000**
Konuşma		,461	,000**
Bağlılık		-,008	,908
Yokmuş Gibi Davranma		-,483	,000**
<b>Y-ÇUÖ İİÇÇTÖ-Partnerimin Tepkileri</b>	237		
Çıkış		-,573	,000**
Konuşma		,601	,000**
Bağlılık		,266	,000**
Yokmuş Gibi Davranma		-,465	,000**

\*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .001$

Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Katılımcı öncelikle kendi çatışma çözme stillerini değerlendirmiştir. Çiftlerin uyum düzeyi ile konuşma tepkisinin pozitif ( $r = ,461$ ), çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin negatif ( $r = -,406$ ;  $r = -,483$ ) ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcı daha sonra partnerinin çatışma çözme stillerini değerlendirmiştir. Çiftlerin uyum düzeyi ile konuşma ve bağlılık tepkisinin pozitif ( $r = ,601$ ;  $r = ,266$ ), çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin negatif ( $r = -,573$ ;  $r = -,465$ ) ilişkili olduğu görülmüştür. Yani çiftlerin uyum düzeyi ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulgular Hipotez 1'i desteklemektedir.

#### 4.2.2. Romantik ilişkilerde çiftlerin uyum düzeyi ile ortak anlam yaratma becerileri arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları (H2)

**Tablo 4.** Çiftlerin Uyum Düzeyi ve Ortak Anlam Yaratma Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H2)

Değişkenler	N	r	p
Y-ÇUÖ İİÇÇTÖ-Kendi Tepkilerim	237	,489	,000**
İİÇÇTÖ-Partnerimin Tepkileri	237	,628	,000**

\*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .001$

İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeğine ait alt ölçeklerde yıkıcı tepkilerin (çıkış ve yokmuş gibi davranma) ters kodlanmasıyla toplam puan elde edilmiştir. Alınan yüksek puanlar yüksek uyumsal davranışa işaret etmektedir.

Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Katılımcı öncelikle kendi çatışma çözme stillerini değerlendirmiştir. Çiftlerin uyum düzeyi ile bireyin uyumsal davranışı arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ( $r=.489$ ). Katılımcı daha sonra partnerinin çatışma çözme stillerini değerlendirmiştir. Çiftlerin uyum düzeyi ile partnerin uyumsal davranışı arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ( $r=.628$ ). Yani çiftlerin uyum düzeyi ile ortak anlam yaratma becerileri/uyumsal davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulgular Hipotez 2'yi desteklemektedir.

Regresyon analizi ile uyumsal davranışın, çiftlerin uyum düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde uyumsal davranışın çiftlerin uyum düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Uyumsal davranış, çiftlerin uyum düzeyinin %47'sini açıklar ( $R^2=.470$ ,  $F=103,826$ ,  $p < 0.001$ ).

#### 4.3. Ölçeklerin Sosyo-demografik Değişkenler ile İlişkinin İncelenmesine Ait İstatistik Sonuçları

##### 4.3.1. Ölçeklerin cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik bağımsız gruplar t-test analiz sonuçları

**Tablo 5.** Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	N	Ort	t	p
	<i>Cinsiyet</i>				
Y-ÇUÖ	<i>Kadın</i>	204	55,02	1,551	,392
	<i>Erkek</i>	33	52,94		
İİÇÇTÖ-Kendi Tepkilerim	<i>Kadın</i>	204	52,86	-3,850	,073
	<i>Erkek</i>	33	58,30		
İİÇÇTÖ-Partnerimin Tepkileri	<i>Kadın</i>	204	56,29	1,429	,913
	<i>Erkek</i>	33	53,36		

\*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .001$

Ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde çiftlerin uyum düzeyinin, kendilerinin uyumsal davranışlarının ve çiftlerinin uyumsal davranışlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > .05$ ). Yani aralarındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

#### 4.3.2. Ölçeklerin yaşa göre karşılaştırılmasına yönelik korelasyon analizi sonuçları

**Tablo 6.** Ölçeklerin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişkenler	N	<i>r</i>	<i>p</i>
Yaş	237	-,158	,015*
Y-ÇUÖ	237	-,095	,146
İİÇÇTÖ-Kendi Tepkilerim	237	-,162	,013*
İİÇÇTÖ-Partnerimin Tepkileri	237		

\*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .001$

Ölçeklerin yaş değişkenine göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde çiftlerin uyum düzeyi ve yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif bir ilişki vardır ( $r = -,158$ ;  $p = ,015$ ). Katılımcıların yaşları arttıkça çiftlerin uyum düzeyi azalmaktadır.

Katılımcılar çatışma çözmedeki uyumsal davranışlarını değerlendirmişlerdir. Bulgular incelendiğinde bireylerin uyumsal davranışları ve yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ( $p > .05$ ).

Katılımcılar partnerlerinin çatışma çözmedeki uyumsal davranışlarını değerlendirmişlerdir. Bulgular incelendiğinde partnerlerinin uyumsal davranışları ve yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negative bir ilişki vardır ( $r = -,162$ ;  $p = ,013$ ). Katılımcıların yaşları arttıkça partnerlerinde daha az uyumsal davranış gördüklerini belirtmişlerdir.

#### 4.3.3. Ölçeklerin eğitim düzeyi göre karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

**Tablo 7.** Ölçeklerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	N	Ort	F	p
	<i>Eğitim Düzeyi</i>				
Y-ÇÜÖ	<i>İlkokul-Ortaokul</i>	1	34,00	2,925	,900
	<i>Lise</i>	15	55,60		
	<i>Önlisans-Lisans</i>	159	54,73		
	<i>Lisansüstü</i>	62	54,87		
İİÇÇTÖ-Kendi Tepkilerim	<i>İlkokul-Ortaokul</i>	1	44,00	1,002	,482
	<i>Lise</i>	15	56,00		
	<i>Önlisans-Lisans</i>	159	53,50		
	<i>Lisansüstü</i>	62	53,48		
İİÇÇTÖ-Partnerimin Tepkileri	<i>İlkokul-Ortaokul</i>	1	26,00	3,681	,195
	<i>Lise</i>	15	60,87		
	<i>Önlisans-Lisans</i>	159	55,75		
	<i>Lisansüstü</i>	62	55,50		

\*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .001$

Ölçeklerin eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’de gösterilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde çiftlerin uyum düzeyinin, kendilerinin uyumsal davranışlarının ve çiftlerinin uyumsal davranışlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > .05$ ). Yani aralarındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1.Tartışma

Yapılmış olan çalışmanın amacı romantik ilişkilerde kişilerin uyum sürecinin çatışma çözme şekilleri ve ortak anlam yaratma üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Bu bölümde elde edilen bulgular ile literatür taramasından çıkan genel sonuçların karşılaştırmaları ve varsa farklılıkların sebebine yönelik düşünceler bildirilmektedir.

Yapılan çalışmanın verileri incelendiğinde çiftlerin uyum düzeyleri ile çatışma çözüm stilleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin olumlu ve çiftlerin olumlu tepkilerinin uyum seviyesini pozitif yönde etkilediği ve kişilerin ve çiftlerin olumsuz tepkilerinin ilişkiyi negatif etkilediği görülmektedir. Literatür taramaları sonucunda Bayraktar (2015) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda çatışma eğilimlerinin ve çatışma çözüm biçimlerinin evlilik uyumu ile anlamlı bir şekilde farklılıklar gösteren ilişkilerle bağlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kahveci'nin (2016) yapmış olduğu bir çalışmada ise çiftlerin uyumu ile evlilik çatışma biçimlerinin, depresyon seviyelerinin incelendiği bir çalışmada 40 çift incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen verilere göre çatışma derecelerinin depresyon seviyeleriyle olan anlamlı ilişkisi belirtilmiştir. Araştırmacı, bireylerin çatışma şiddetlerinin ve depresyon seviyelerinin doğru orantılı, çift uyumununsa test orantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Spainer, Lewis ve Cole (1975) yılında yapmış oldukları bir çalışmada çiftlerin beraberliklerinin süreleri üzerine yapmış olduğu bir çalışmada evlilik süresinin artışının çiftlerin olumlu tepkiler göstermesinde ve çift uyumlarında pozitif etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada çiftlerin eğitim düzeylerinin çiftlerin uyum düzeyleri ve kendilerinin ve çiftlerin uyumsal davranışlarına bir etkisi olmadığı ve aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Şendil ve Korkut (2008) tarafından yapılan bir çalışma doğrultusunda 112 kadın ile 59 erkekten oluşan bir örneklem grubunun vermiş olduğu cevaplar incelendiğinde eğitim seviyeleri ile çift uyumu ve uyumsal davranışları arasında anlamlı farklılıklar olduğu, eğitim seviyesi arttıkça uyumun artış gösterdiği bulunmuştur.

Öner (2013) yaptığı bir araştırmada da eğitim durumunun gelir seviyesinde artışa sebebiyet vermesi ve çocuk sayısının düşük tutulmasına bir etkisi olabileceği ve bu sebeple uyum konusunda da anlamlı farklılıklar yaratabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Terzioğlu ve Şener (2002) tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların eğitim seviyelerinin, aylık gelir üzerindeki etkisi incelenmiş ve aylık gelir ile çift uyum seviyesi arasındaki farklılıklar gözlemlenmiştir. Araştırmacılar eğitim düzeyinin aylık geliri pozitif yönde etkilediğini ve aylık gelirinde çift uyumu üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu saptamıştır. Tynes (1990) tarafından yapılan bir başka araştırmada eğitim düzeyi artan çiftlerin daha anlayışlı olduğu, kendilerini ifade edebildiklerini ve problemlerin karşısında daha mantıklı çözümler bulduklarını ve bu durumun çift uyumu seviyesini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Heason (2002) tarafından yapılan bir çalışmanın verileri kontrol edildiğindeyse eğitim seviyesi yüksek ve ileri yaşlarında evlenmiş kadınların boşanma oranlarında düşüş olduğu görülmüştür. Literatür taraması sonucu bulunan bu farklı sonuçların katılımcıların sosyo-demografik yapılarının farklılığından kaynaklanabilir olduğu düşünülmektedir.

Yapılmış olan çalışma doğrultusunda katılımcılarımızın yaş değişkeniyle çift uyumu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sebeple katılımcılarımızın yaşları düştükçe çift uyumunun arttığı görülmektedir. Yalçın (2014) yılında yapmış olduğu bir çalışma esnasında kadınlar ile çiftlerin uyumu ve sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya toplamda 103 kadın katılmıştır. Katılımcıların evlilik uyumları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde yaş aralığı düşük olan katılımcıların yüksek olan katılımcılara oranla daha düşük çift uyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hamamcı (2015) yılında yaptığı çalışmada katılımcıların demografik özellikleriyle çift uyumu arasında herhangi bir ilişki olduğu tespit edilememiştir. Bonds-Rancke, Bearden, Carriere, Anderson ve Nicks tarafından 2001 yılında yapılan bir çalışma sonuçlarına göre çift uyumunun yaş ve cinsiyetle bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taramasından alınan sonuçlar bizim sonuçlarımızla örtüşmemektedir. Bunun en büyük sebeplerinden birisinin yapılan çalışmaların örneklem grubunun sayısının farklılığı olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmadan alınan bir başka bulgu sonucuna göre katılımcıların cinsiyetleriyle çift uyumunun ve uyumsal davranışların anlamlı farklılıklar taşımadığı görülmektedir. Yapmış olduğumuz inceleme sonucunda literatürde Yüksel (2013) tarafından yapılan bir çalışmada çiftlerin uyumu ile cinsiyetleri arasındaki değişim kontrol edildiğinde kadınların erkeklere göre daha yüksek çift uyumu sağladıkları görülmektedir. Ayrıca Gökmen (2001) tarafından yapılan bir başka çalışmadaysa kadınlarla erkekler arasındaki farklılığın anlamlılığı belirlenmiş ve kadınların erkeklerden daha düşük bir çift uyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hafner ve Spence (1988) tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların evlilik süreleri, evlilik uyum seviyeleri ve tepkilerin farklılıkları incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarından birisine göre katılımcı erkeklerin uzun süredir evli olanlarının kendilerini girişken olarak ifade ettikleri görülmüştür. Bu sonuçların dışında bulgumuzla paralellik gösteren sonuçlarda görülmüştür. Literatürde konuyla ilgili bu kadar farklı görüşlerin bulunmasının birçok farklı sebebi olabilmektedir. Katılımcıların kültür seviyelerinin ve demografik özelliklerinin farklılıkları bu değişimlerin sebepleri arasında gösterilebilir.

Ülkemizde evlilik çatışmaları üzerine ilk araştırma, Tezer (1986) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada, evli çiftler arasındaki çatışmaların doyum düzeyi ve algılamaları ele alınmış, yapılan incelemeler sonucunda çatışmanın yaygınlığı ve sıklığının cinsiyetle anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir. Daha sonraki yıllarda, lker (2011) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışma ise, evli çiftlerdeki evlilik çatışmalarını kök aile ilişkileri, problem çözme becerileri, evlilik süreleri ve evlenme yaşları gibi faktörlerle ilişkilendirmiştir. Bu araştırmaya 394 evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin kök aile ilişkileri, evlenme yaşları ve evlilik süreleri, evlilik çatışmasının sıklığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin problem çözme becerilerinin de çatışma yaygınlığı üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmada cinsiyetin evlilik çatışmasına anlamlı bir etkisi olmadığı belirtilmiştir, bu sonuç Tezer'in (1986) nceki çalışmasıyla uyumludur. Bununla birlikte, Ovalı'nın (2010) yaptığı başka bir araştırmada ise, kadınların erkeklere kıyasla çatışma yaygınlığı ve sıklığında daha yüksek puanlar aldığı ortaya çıkmıştır. Bu farklılık, cinsiyetin evlilik atışması üzerindeki etkisinin farklı çalışmalarda farklı sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

## 5.2.Sonuç

Bu araştırmanın amacı: romantik ilişkilerdeki partnerlerin uyum düzeyi ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını ve aynı zamanda romantik ilişkilerdeki partnerlerin uyum düzeyleri ile ortak anlam yaratma becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Yapılan araştırmadan elde edilecek bulgularda anlamlı ilişkiler bulunması beklenir.

Bu çalışmaya katılanların %86.1'i kadın, %13,9'u erkektir. Katılımlardan %51'i 20-30 yaş aralığında iken %28'i 31-40 yaş aralığında, %14'ü 4-50 yaş aralığında ve %7'si 51 ve üstü yaşındadır. Katılımcıların %0.4'ü ilkokul-ortaokul, %6'sı lise, %67'si önlisans-lisans ve %26'sı lisansüstü düzeyinde eğitimi olduğu saptanmıştır.

### **1. Romantik ilişkilerde çiftlerin uyum düzeyi ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları (H1)**

Romantik ilişkilerde çiftlerin uyum düzeyi ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ilişki incelendiğinde bulgulara göre çiftlerin uyum düzeyi ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çiftlerin uyum düzeyleri ile tepkilerin alt başlıkları üzerindeki incelemelerde konuşma tepkisinin pozitif yönlü, çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkisinin negatif ilişkiler içerisinde olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda katılımcıların çatışma çözme stillerinden konuşma ve bağlılığın uyumu arttırdığı, çıkış ve yokmuş gibi davranmanın çiftler arası uyumu düşürdüğü sonucuna ulaşılmaktadır. Bulgularımız Hipotez 1'i desteklemektedir. İş birliği, ortak fayda ve birlikte çözüm üretme gibi aşamalar, evlilikte daha sağlıklı bir çatışma çözme sürecine katkıda bulunabilir ve bu da evlilik uyumu ile evlilik doyumunu artırabilir (Ünal ve Akgün, 2022).

### **2. Romantik ilişkilerde çiftlerin uyum düzeyi ile ortak anlam yaratma becerileri arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları (H2)**

Bulgularımız incelendiğinde katılımcılarımızın vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda çiftlerin uyum seviyeleri ile kişilerin kendi tepkileri için vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda kişilerin uyumsal davranışlarının güçlü bir pozitif ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların partnerleri için vermiş olduğu cevaplar doğrultusunda da uyumsal davranışları arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ayrıca yapılan testler sonucunda uyumsal davranış, çiftlerin uyum düzeyinin %47'sini ifade ettiği görülmektedir.

Yani çiftlerin uyum düzeyi ile ortak anlam yaratma becerileri/uyumsal davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bulgular Hipotez 2'yi desteklemektedir.

### **3. Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi**

Araştırmamızdan çıkan bulgular sonucunda görülmektedir ki katılımcıların cinsiyetleri ile uyum düzeyi ile kişisel uyumsal davranışları ile partnerlerinin uyumsal davranışları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kişilerin kadın ve erkek olmalarının uyum sürecini etkilemeyerek bir değişken olduğu görülmüştür.

### **4. Ölçeklerin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi**

Elde edilen bulgular bize gösteriyor ki çiftlerin uyum düzeyi ve yaş arasında istatistiksel açıdan negatif bir ilişki saptanmıştır. Yaş arttıkça çiftlerin uyum düzeyi azalmaktadır. Katılımcılar çatışma çözmedeki uyumsal davranışlarını değerlendirmişlerdir. Diğer bir taraftan ise katılımcıların yaşları arttıkça partnerlerinde daha az uyumsal davranış gördüklerini belirtmişlerdir.

### **5. Ölçeklerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi**

Araştırmamızda elde edilen bulgular ışığında katılımcı grubumuzun eğitim düzeylerinin çiftlerin uyum düzeyini etkilemediği ve kendilerinin uyumsal davranışları ile partnerinin uyumsal davranışlarını etkilemediği sonucuna ulaşılmaktadır.

#### **5.3.Öneriler**

Evlilik, birçok faktörün etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir süreçtir. Farklı demografik unsurların evlilik uyumu ve evlilikte problem çözme üzerindeki etkilerini anlamak önemli olabilir; ancak, bu ilişkinin belirlenmesi, araştırmanın desenine ve örneklemin niteliklerine bağlı olarak değişebilir.

Ancak, evli çiftlerdeki iletişim becerileri, eş desteği, problem çözme becerileri, sosyal destek, kişilik tipleri, denetim odağı, empati, cinsel uyum gibi unsurlar üzerine odaklanan çalışmalar, daha somut ve uygulanabilir sonuçlar sağlayabilir. Çeşitli değişkenlerin incelendiği yeni araştırmalara ek olarak, literatürde deneysel çalışmaların sayısının düşük olması dikkat çekicidir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmaların deneysel desenlere odaklanması, evlilik uyumuyla ilgili daha derin ve anlamlı bulgular elde etmede yardımcı olabilir.

Özellikle ülkemizde ve dünya genelinde boşanma oranlarının arttığı bir dönemde, evli çiftlerin boşanma eğilimlerini azaltacak koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve önleyici müdahale programlarının geliştirilmesi önemlidir. Bu noktada, evlilik danışmanlığı, çift terapisi ve benzeri müdahale yöntemlerinin etkinliğini değerlendirmeye yönelik deneysel çalışmalar, evliliklerin sürdürülebilirliğini artırmada kritik bir rol oynayabilir. Bu çalışmalar, evlilikteki sorunlara çözüm odaklı yaklaşımların geliştirilmesine katkı sağlayarak, çiftlerin birbirleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarına destek olabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında önerileri aşağıdaki başlıklar altında toplamak yerinde olacaktır;

- Eğitim Programları ve Kampanyalar: Eğitim programları, çiftlere yönelik eğitim programları ve toplu kampanyalar düzenleyerek, renk, cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir düzeyi gibi çeşitli değişkenlere odaklanabilir. Bu programlar, çiftlere bilgi ve beceri sağlamak adına etkili bir araç olabilir. Programlar, çiftlerin ilişkilerini geliştirmelerine ve evliliklerini değerlendirmelerine yardımcı olabilir.
- Toplumsal Destek Ağları: Toplum merkezli destek ağları, çiftlere sosyal destek sağlamak ve zorlu zamanlarda birbirlerine ve toplumlarına destek olmalarını teşvik etmek adına önemli bir rol oynayabilir. Bu ağlar, çiftlerin karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerine yardımcı olabilir ve ilişkilerini güçlendirebilir.
- Eğitim ve Gelir Eşitsizliği: Evlilik uyumu üzerinde etkili olan demografik faktörleri anlamak, eğitim politikalarının ve ekonomik destek programlarının oluşturulmasında rehberlik edebilir. Eğitim ve gelir eşitsizliğini azaltıcı önlemler, evliliklerdeki dengesizlikleri hafifletebilir ve çiftler arasındaki uyumu artırabilir.

- **Mental Sağlık Hizmetleri:** iftlere yönelik erişilebilir ve uygun maliyetli mental sağlık hizmetlerinin teşvik edilmesi, psikolojik ihtiyaçları ele alarak evlilik uyumu üzerinde olumlu bir etki yapabilir. Bu hizmetler, çiftlerin stresle baş etmelerine ve duygusal zorlukları aşmalarına yardımcı olabilir.
- **Evlilik Danışmanlığı ve Terapi:** Evlilik danışmanlığı ve terapinin desteklenmesi, çiftlerin sorunlarına profesyonel yardım almasını teşvik edebilir. Bu hizmetler, çiftlerin problemlerini çözmelerine yardımcı olabilir ve boşanma eğilimini azaltabilir.
- **Toplumsal Farkındalık Artırma:** Evlilikteki temel değişkenlere odaklanan eğitim ve destek programlarına yönelik toplumsal farkındalık artırma kampanyaları düzenlemek, çiftler arasındaki bilinç düzeyini yükseltebilir ve toplumda sağlıklı evlilik ilişkilerinin teşvik edilmesine katkıda bulunabilir. Bu kampanyalar, evlilikle ilgili önemli konularda toplumsal farkındalığı artırabilir ve destek sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Anlatan, Ö. (2021). Deneye Dayalı Bir Yaklaşım: Gottman Çift Terapisi. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi. 4(1), 74-93.
- Arslan, A. (2020). Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu İrrasyonel İnanışlar ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aslan, Ş. (2008). Duygusal Zekâ, Bireylerarası Çatışmayı Çözümleme Yöntemleriyle İlişkili Midir? Schutte'nın Duygusal Zekâ Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. Y.2008, C.13, S.3 s.179-200.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry 2012; 4(4):520-546 doi:10.5455/cap.20120431
- Ayalp, H. D. (2022). Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Ve İlişki Doyumunun Yordayıcıları: Şema Baş Etme Modları ve Prefrontal İşlevler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, A. (2023). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ve Aldatma Niyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bayhan, P. ve Iştan, S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. Aile ve Toplum Yıl: 11 Cilt: 5 Sayı: 20 Ocak-Şubat-Mart 2010 ISSN: 1303-0256
- Bayoğlu, F. ve Atli, A. (2014). İnönü Evlilik Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri. Ege Eğitim Dergisi, 15(2), 397-416.
- Bayraktar A. (2015) Bağlanma stilleri, çatışma eğilimi, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

- Bayraktaroğlu H.T., akıcı E. T. (2017). Psychometric properties of Revised form Dyadic Adjustment Scale in a sample from North Cyprus. *International Journal of Educational Science*, 19 (2,3), 113-119.
- Bonds-Raacke, J. M., Bearden, E. S., Carriere, N. J., Anderson, E. M., & Nicks, S. D (2001). Engaging distortions: Are we idealizing marriage? *Journal of Psychology*, 135(2), 179-184.
- Büyükbayraktar, . (2015). Evli iftlerin Evlilikteki Bağlılıkları Ve Bağlanma Stillerinin ift Uyumunu Yordaması. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- akır, S. (2008). Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- akmak, R. (2022). The Roles Of Attachment Behaviors And Conflict Resolution Styles In Relationship Satisfaction: A Comparison Of Long-Distance And Geographically Close Romantic Relationships. Published master's thesis, Ozyegin University, Departmen of Psychology.
- alık, S. (2023). Romantik İlişkileri Olan Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcıları: Empati, Cinsel Yaşam Kalitesi, İlişki İstikrarı, Tutkulu Aşk Ve Romantik İlişkilerde Yakınlık. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ınar, H., Özden, S., Özkuk, Ö., okay, F. (2014). Büro yönetimi ve sekreterlik öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile atığma yönetimi stratejileri arasındaki iliğki: Dumlupınar Üniversitesi örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Ağustos, 189-197.
- ingisiz, N. (2010). Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekaları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Demir, E. (2021). Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Stillere Etkisi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Doi, S. C. and Thelen, M. H. (1993). The fear-of-intimacy scale: Replication and extension. *Psychological Assessment*, 5(3), 377–383.
- Douglass, F. M. (1995). The marital problems questionnaire: A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations*, 44(3), 238-245.
- Elmas Öktem, E. (2023). Sıkıntıya dayanma ve ilişki doyumu: Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stillerinin aracı rolü. *Humanitas*, 11(22), 308-327.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, R. & Eradamlar, N. (2005). Cinsellik ve Çift Uyumunu Arasındaki İlişki: Üç Grup Evli Cifte Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Düşünen Adam*; 2005, 18(2): 72-81.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. (2005). Evlilik Uyumunu. *Düşünen Adam*; 2005, 18 (1): 39-47.
- Furman, W., & Rose, A. J. (2015). Friendships, Romantic Relationships, and Peer Relationships. (dergi adı yok).
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: W. W. Norton.
- Gottman, J. M. ve Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2015). Gottman Couple Therapy. A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* içinde (s. 138–164). New York: The Guilford Press.
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2020). *Gottman Çift Terapisi 1. Düzey Eğitim Manueli: Çiftler Arasındaki Köprüyü Yeniden İnşa Etmek* [Yayınlanmamış Eğitim Materyali].

- Gottman, J. M. ve Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage*
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumuna üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi
- Göksu, Y. (2023). *Evli Bireylerde Kök Aile İlişkileri Ve Çift Uyumu Arasındaki İlişki: Benliğin Ayrışması Ve Nesne İlişkilerinin Aracı Rolü*. Yayınlanmış doktora tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Güleç, V. (2023). *Bipolar Bozuklukta Çift Uyumu, İçselleştirilmiş Damgalanma, Psikolojik Katılık Ve Oyunsallık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmış tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi.
- Hamamcı, Z. (2005). *Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment*. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328
- Helvacı, F. (2012). *Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ve Sosyal İlginin Aska İlişkin Tutumlarla İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hendrick, S. S. (1988). *A generic measure of relationship satisfaction*. *Journal of Marriage and Family*, 93-98.
- İlhan, S., & Işık, Ş. (2017). *Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma*. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017, Cilt 15, Sayı 2, 184-199.
- Johnson, W.D., Johnson, T.R. (1995a). *Teaching Students To Be Peacemakers*. Edina, MN: Interaction Book Co.
- Kaçan, T. (2018). *Çalışan Evli Kadınların Cinsel Yaşam Kalitesinde Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ve Çift Uyumu İlişkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karip, Emin (2013). *Çatışma yönetimi*. Ankara: Pegem Akademi.

- Kaya, Ö. S. (2018), Romantik İlişkilerde Problem Çözme Becerilerinin Empati ve Mental İyi Oluş Açısından İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, Cilt/Volume 8, Sayı/Number 1, Nisan/April 2018; Sayfa/Pages 62-72.
- Kesebir, T. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumunun Eş Seçimi Ve Çift Uyumuyla İlişkisi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Koç, Ö., Özkan, H., & Bekmezci, H. (2016). Annelik rolü ve ebeveynlik davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi* 2016; 6(2):143-150 doi:10.5222/buchd.2016.143
- Lawrence, E. ve Bradburg, T. N. (2007). Trajectories of change in physical aggression and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21, 236–247.
- Mert, A. (2021). Evli Çiftlerde Çift Uyum, Evlilik Çatışması Ve Çatışma Çözüm Stillerinin İncelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Minaz, M. (2023). Çocukluk Çağı Travmaları Ve Romantik İlişki Doymu Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Stillerinin Ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversite, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Ozansoy, Ö. (2023). Investigation Of Relational Violence In Romantic Relationships In Terms Of Perpetrator And Victim In The Context Of Schema. Published master's thesis, Yeditepe University, Departmen of Psychology.
- Özdemir, P. (2020). Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi • Ocak 2020, 51: 18-49 • ISSN: 2147-5202 DOI: 10.15285/maruaebd.632564
- Özkan, C. (2023). Yakın İlişkilerin Çatışmalı Yönü ve Çatışma Çözme Becerileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 2023; Cilt 1(2): 18-30
- Rahim, M.A. (2002). Toward a theory of management organizational conflict. *The İnternational Journal of Conflict Management*, 13(3),206-235.

- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2015, 5 (43) 69-81.
- Schrumpf, F. Crawford, K. D. ve Bodine, J. R. (1997). *Peer mediation: Conflict resolution in schools*. Illinois: Research Press.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Sümer, S. (2017). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şendil, G. & Korkut, Y. (tarih yok). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu Ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. (dergi adı yok).
- Şendil, G., Korkut, Y., (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, (1), 15-35.
- Şengül-Öner, D. (2013) Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi: İstanbul
- Şerbetçioğlu, M. (2022). Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu Çocukluk Çağı Travması ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tosun, F. (2014). Evli Çiftlerin Sahip Oldukları Değerler, Yılmazlık Ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tüfekçi, S. (2008). Romantik İlişkilerde Genç Yetişkinlerin Aşka İlişkin Tutumları Ve Kişilik Özellikleri: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir Değerlendirme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Türnüklü, A. ve Şahin, İ. (2004). 13-14 yaş grubu öğrencilerin çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7 (13), 45-61.
- Ülker, Z. (2021). Romantik İlişkilerdeki Yaşantılar Ve Algılanan Ebeveyn Tutumu Arasındaki İlişki. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ünal, Ö. Ve Akgün, S. (2022). Evlilikte Çatışma Çözme Stilllerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2022; 14(3):322-330 DOI: 10.18863/pgy.1016806
- Üstündağ, A., Şenol, F., & Mağden, D. (2015). Ebeveynlerin Çocuk İstismarına Yönelik Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bilinçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1:212-217.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Aile ve Toplum* Yıl: 4 Cilt: 1 Sayı: 4 Eylül-Aralık 2001 ISSN: 1303-0256
- Yılmaz, Ü. (2019). Akran Arabuluculuk Eğitiminin Özyeterlik, Denetim Odağı Ve Çatışma Çözme Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel, Ö. (2013). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## **EKLER**

**EK-1.** Sosyodemografik Bilgi Formu

**EK-2.** Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Y-ÇUÖ)

**EK-3.** İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İÇÇTÖ)



## SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz?

- a) Kadın    b) Erkek    c) Diğer

2) Yaşınız? .....

3) Eğitim Düzeyi?

- a) İlkokul-Ortaokul    b) Lise    c) Önlisans-Lisans    d) Lisansüstü

## Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Y-ÇUÖ)

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşp anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çoğu zaman
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışrsınız?					
8	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
9	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					
10	Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					
11	Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?					
12	Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde bulunursunuz?					
13	Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışrsınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışrsınız?					

## İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)

İnsanlar ilişki yaşadıkları kişiyle sorunlar yaşayabilirler. İlişkide yaşanan sorunlar karşısında verilen tepkiler aşağıda yer almaktadır. Aşağıdaki önermeleri okuyup, <b>SİZİN</b> şu andaki ilişkinizdeki sorunlara tepki veriş tarzınızı düşünerek yanıtlayınız. Lütfen her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki sayılardan sizin için uygun olanını her maddenin sağındaki yanıt çizelgesine işaretleyiniz. Teşekkürler.									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Hiç yapmam		Nadiren yaparım		Bazen yaparım		Sıkça yaparım		Sürekli yaparım	
<b>İlişki Sorunlarına Tepkilerim</b>									
1) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde onu terk etmekle tehdit ederim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında durumu çözmeye ve koşulları düzeltmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen birşey yapınca onu affederim ve olayı unuturum.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçınırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında çok kızarım ve çekip gitmek isterim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen bir şey yapınca bu konuyu onunla sakince tartışırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca sabırla işlerin düzelmesini beklerim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde somurturum ve konuyla yüzleşmem.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca ben de karşılık olarak düşüncesizce birşey yaparım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca durumu toparlamaya ve sorunu çözmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde sabırla keyfinin düzelmesini beklerim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında görmezden gelirim.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13) Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce birşey yapınca ben de onu kendimden uzaklaştıracak şeyler yaparım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14) Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoş olmayan bir şekilde davranınca onunla daha az zaman geçiririm.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15) Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü birşey söylediğinde çözüm bulmak için sorunun ne olduğunu onunla konuşurum.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında onu suçsuz kabul ederim ve bunu unuturum.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

### BİREYİN TEPKİLERİ ALT ÖLÇEK MADDELERİ

Çıkış: 1, 9, 13

**Konuşma: 2, 6, 10, 15**

**Bağlılık: 3, 7, 11, 12, 16**

**Yokmuş gibi Davranma: 4, 5, 8, 14**

Aşağıdaki önermeleri okuyup, <b>EŞİNİZİN /İLİŞKİ YAŞADIĞINIZ KİŞİNİN</b> şu andaki ilişkinizdeki sorunlara tepki veriş tarzınızı düşünerek yanıtlayınız. ( <b>Eşiniz /ilişki yaşadığınız kişi</b> kısmını doldururken <b>kendi görüşlerinizi yazmanız</b> gerektiğinden soruları lütfen eşinize sormadan cevaplandırınız) Lütfen her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki sayılardan sizin için uygun olanını her maddenin sağındaki yanıt çizelgesine işaretleyiniz. Teşekkürler.									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Eşim <b>Hiç</b> Yapmaz		Eşim <b>Nadiren</b> Yapar		Eşim <b>Bazen</b> Yapar		Eşim <b>Sıkça</b> Yapar		Eşim <b>Sürekli</b> Yapar	
<b>Eşinizin /İlişki yaşadığınız kişinin İlişki Sorunlarına Tepkileri</b>									
1) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde beni terketmekle tehdit eder.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda durumu çözmeye ve koşulları düzeltmeye çalışır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin hoşuna gitmeyen birşey yapınca beni affeder ve olayı unuttur.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçırır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda çok kızar ve çekip gitmek ister.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin hoşuna gitmeyen birşey yapınca bu konuyu benimle sakince tartışır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye karşı düşüncesizce birşey yapınca sabırla işlerin düzelmesini bekler.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde somurtur ve konuyla yüzleşmez.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca o da buna karşılık düşüncesizce birşey yapar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca durumu toparlamaya ve sorunu çözmeye çalışır.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde sabırla keyfimin düzelmesini bekler.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda görmezden gelir.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye düşüncesizce birşey yapınca beni kendisinden uzaklaştıracak şeyler yapar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye karşı hoş olmayan bir şekilde davranınca benimle daha az zaman geçirir.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye gerçekten kötü birşey söylediğimde çözüm bulmak için sorunun ne olduğunu benimle konuşur.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16) Eşime/ilişki yaşadığım kişiye kaba davrandığımda beni suçsuz bulur ve konuyu unuttur.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

**PARTNERDE ALGILANAN TEPKİLER ALT ÖLÇEK MADDELERİ**

**Çıkış: 1, 5, 9, 13**

**Konuşma: 2, 6, 10, 15**

**Bağlılık: 3, 7, 11, 12, 16**

**Yokmuş gibi Davranma: 4, 8, 14**

