

T.C.
KONYA GIDA VE TARIM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE, ÇATIŞMA ÇÖZME
BECERİSİNİN BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI VE
BAĞLANMA STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Feyza ÇAKSEN

KONYA

OCAK, 2025

T.C.
KONYA GIDA VE TARIM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE, ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİN
BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI VE
BAĞLANMA STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Feyza ÇAKSEN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN

KONYA
OCAK, 2025

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAYI
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Feyza ÇAKSEN tarafından hazırlanan “**Romantik İlişkilerde, Çatışma Çözme Becerisinin Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi**” adlı bu çalışma, 27/01/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Psikoloji Anabilim Dalı’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN
Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BAYAR
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Hatice Deniz GÜNAYDIN
Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Ramazan ARI
Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN
Müdür

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE, ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİNİN BENLİĞİN AYIRIMLAŞMASI VE BAĞLANMA STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÇAKSEN, Feyza

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN

OCAK 2025, 104 sayfa

Araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan bireylerin çatışma çözme stillerinin, benliğin ayrışma düzeyi ve bağlanma stilleri ile ilişkisini incelemek; ayrıca çatışma çözme stillerinin cinsiyet, ilişki süresi ve ilişki türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma, ilişki tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 18-26 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Katılımcı grubu 333 kadın ve 118 erkek olmak üzere toplam 451 kişiden oluşmaktadır. Veriler IBM SPSS 25.0 sürümü kullanılarak analiz edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik bilgilerine ek olarak "Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği", "Benliğin Ayrışması Ölçeği" ve "Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyete göre olumlu çatışma çözme stili ve boyun eğme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Ancak, çatışma çözme stillerinin alt boyutlarında ilişki süresi ve ilişki türüne göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ayrıca, benliğin ayrışma düzeyinin ve bağlanma stillerinin, çatışma çözme stillerinin alt boyutlarını pozitif ve negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Bağlanma stilleri, Benliğin ayrışması, Çatışma çözüm stilleri, Romantik ilişki

ABSTRACT

EXAMINING OF CONFLICT RESOLUTION SKILLS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS IN TERMS OF SELF- DIFFERENTIATION AND ATTACHMENT STYLES

ÇAKSEN, Feyza

Master of Science Thesis, Department of Psychology

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN

January 2025, 104 pages

The aim of the study is to examine the relationship between conflict resolution styles, self-differentiation level, and attachment styles in individuals with romantic relationships, as well as to determine whether conflict resolution styles differ according to gender, relationship duration, and relationship type. The research was conducted using a relational survey model. The sample of the study consists of individuals aged 18-26. The participant group includes a total of 451 people, comprising 333 women and 118 men. The data were analyzed using IBM SPSS 25.0 version. As a data collection tool, in addition to the demographic information of the participants, the "Conflict Resolution Styles Scale," "Self-Differentiation Scale," and "Attachment Styles in Interpersonal Relationships Scale" were used. Independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation test, and multiple linear regression analysis were applied in the data analysis. According to the research findings, significant differences were observed in the sub-dimensions of positive conflict resolution style and yielding based on gender. However, no significant differences were found in the sub-dimensions of conflict resolution styles based on relationship duration and relationship type. Additionally, it was determined that the level of self-differentiation and attachment styles significantly predicted the sub-dimensions of conflict resolution styles in both positive and negative directions.

Keywords: Attachment styles, Differentiation of self, Conflict resolution styles, Romantic relationship

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım boyunca değerli bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren, ve katkılarını esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN'a ve akademik hayatım boyunca bana her zaman yol gösteren, desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Hatice HARMANCI'ya teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu süreçte karşılaştığım her zorlukta yanımda olan, hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan ve şansım olan babam Prof. Dr. Hüseyin ÇAKSEN'e, en büyük destekçilerimden olan çok değerli annem Zehra ÇAKSEN'e, tez sürecinde beni motive eden ve her zaman arkamda duran kıymetli abim Osman ÇAKSEN'e ve kardeşime içtenlikle teşekkür ederim. Ayrıca, bu süreçte bana hep destek olan Fatma Nur KANTAN'a, diğer tüm arkadaşlarıma ve veri toplama sürecine katkı sağlayan tüm katılımcılara ayrıca teşekkür ederim

Feyza ÇAKSEN

Ocak-2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi sunduğum “Romantik İlişkilerde, Çatışma Çözme Becerisinin Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan eder ve bunu onurumla doğrularım.

27.01. 2025

Feyza ÇAKSEN

İÇİNDEKİLER

ÖZET	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	iii
YEMİN METNİ	iv
İÇİNDEKİLER.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR	ixi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	5
1.2. Araştırmanın Önemi	6
1.3. Sınırlılıklar	7
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Tanımlar	8
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR	9
2.1. Romantik İlişki	9
2.1.1. Aşk Kuramları	11
2.2. Çatışma Çözme Stilleri	14
2.2.1. Çatışma	14
2.2.2. Çatışma Kaynakları	15
2.2.3. Çatışma Türleri	16
2.2.4. Romantik İlişkilerde Çatışma	17
2.2.5. Çatışma Çözme Stilleri	19
2.3. Benliğin Ayrışması	24
2.3.1. Benlik Kavramı	24
2.3.2. Benliğin Ayrışması	26
2.3.2.1. “Ben” Pozisyonu Alma	31
2.3.2.2. Duygusal Tepkisellik	31
2.3.2.3. Duygusal Kopma	32
2.3.2.4. Başkalarına Bağımlılık	34
2.4. Bağlanma Stilleri	34
2.4.1. Bağlanma Kuramı	34
2.4.2. Güvenli Bağlanma	39
2.4.3. Kaygılı Bağlanma	41
2.4.4. Kaçınan Bağlanma	41
2.4.5. Bartholomew ve Horowitz’in Dörtlü Bağlanma Kuramı	43
2.4.6. Çatışma Çözme Stilleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar	45
2.4.7. Benliğin Ayrışması ile İlgili Yapılan Diğer Çalışmalar	47
3. YÖNTEM	53
3.1. Araştırma Modeli	53
3.2. Evren ve Örneklem	53
3.3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri	53
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ)	54
3.3.3. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)	55
3.3.4. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ)	55

3.4. Verilerin Toplanması.....	56
3.5. Verilerin Analizi.....	57
4. BULGULAR.....	58
4.1. Demografik Verileri Tanımlayıcı Bulgular	58
4.2. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi	60
4.3. Normallik Test Bulguları.....	61
4.4. Cinsiyete Göre Çatışma Çözme Stillerinin Karşılaştırılması.....	62
4.5. İlişki Süresine Göre Çatışma Çözme Stillerinin Karşılaştırılması	64
4.6. İlişki Türüne Göre Çatışma Çözme Stillerinin Karşılaştırılması	65
4.7. Çatışma Çözme Stilleri, Bağlanma Stilleri ve Benliğin Ayrışması Ölçeklerine Yönelik Pearson Moment Çarpım Korelasyon Analizi Sonuçları	66
4.8. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	66
4.9. Bağımsız (Yordayıcı) Değişkenlerin Modeldeki Yeri ve Analiz Değerlerinin İncelenmesi	67
4.10. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Olumsuz Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi.....	68
4.11. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Olumlu Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi	69
4.12. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Boyun Eğme Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi.....	71
4.13. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Geri Çekilme Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi.....	72
5. TARTIŞMA	74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	85
7. KAYNAKLAR	88
EKLER	100

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Bu şekil Lee'nin (1973, 1988) aşk stilleri teorisini görselleştirmek amacıyla, Kaitlindzurenko'nun Colour Wheel of Love (2018) adlı tasarımından esinlenerek yeniden oluşturulmuştur.	11
Şekil 2.3 Bartholomew'nun İki Boyutlu Dört Kategorili Bağlanma Şeması (Henderson ve diğerleri 2005, 220)	44



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Rusbult ve Zembrodt Çatışma Çözme Stilleri.....	22
Tablo 2.4. Ayrışma Seviyeleri (Bowen, 1978)	30
Tablo 4.2. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi	60
Tablo 4.3. Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları ($N=451$).....	61
Tablo 4.4 Katılımcıların Çatışma Çözme Stillerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4.5 Katılımcıların Çatışma Çözme Stillerinin İlişki Süresine Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 4.6. Katılımcıların Çatışma Çözme Stillerinin İlişki Türüne Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	65
Tablo 4.7 Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları.....	67
Tablo 4.8 Bağımsız (Yordayıcı) Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değeri.....	67
Tablo 4.9 Bağımsız (Yordayıcı) Değişkenlere Ait Tolerans, VIF, CI ve Durbin Watson değerleri	68
Tablo 4.10. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Olumsuz Çatışma Çözme Stilini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	69
Tablo 4.11. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Olumlu Çatışma Çözme Stilini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları 70	
Tablo 4.12. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Boyun Eğme Çatışma Çözme Stilini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	71
Tablo 4.13. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Geri Çekilme Çatışma Çözme Stilini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	72

KISALTMALAR

ÇÇS	: Çatışma Çözme Stilleri
BAÖ	: Benliğin Ayrışması Ölçeği
BSÖ	: Bağlanma Stilleri Ölçeği
S.s	: Standart Sapma Ort: Ortalama
Min	: Minimum Max: Maksimum
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

1. GİRİŞ

İlk çağlardan bu yana insanlar, birbirleriyle etkileşim kurma gereksinimi hissetmiştir. İnsanın kendini anlaması ve hem kendiyle hem de çevresiyle ilişkiler kurabilmesi iletişikle mümkündür (Gökçe ve Atanurbaskan, 2012). Başlangıçta hayatta kalabilmek için iletişim kurma ihtiyacı duyan bireyler, zamanla psikolojik ve sosyolojik gereksinimlere bağlı olarak da iletişim kurmaya başlamıştır. Bireyler arasındaki ilişkiler ise çeşitli kategorilere ayrılmaktadır. Bu kategorilerden biri de romantik ilişkilerdir (Çevik, 2024). Romantik ilişkiler, aşk, cinsel çekim, arkadaşlık, bakım ve özen gibi unsurların birleşimi olarak tanımlanabilir ve bazı araştırmalar, romantik ilişkileri ya da aşkı, bireysel ilişkiler veya bir kişinin diğerine duyduğu özel bir duygu olarak ele almaktadır. Bu tür ilişkiler, partnerlerin duygusal ve kişisel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla birbirlerine duyduğu sevgi ve şefkat gibi yakınlık unsurlarını içerir ve flört, birlikte yaşama ve evlilik gibi çeşitli durumları kapsar (Yavuzer, 2003; Atak ve Taştan, 2012; Hendrick ve Hendrick, 2006; Çevik, 2024).

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sağlıklı bir ilişki, kişilerin kendilerini değerli ve desteklenmiş hissetmelerini sağlayarak, stresin azaltılmasına ve depresyonun önlenmesine yardımcı olur (Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca, bu tür ilişkiler sosyal becerileri güçlendirir ve sosyal katılımı artırır. Özellikle üniversite döneminde kurulan romantik ilişkiler, gençlerin sosyal etkinliklere katılım düzeylerini artırarak, sosyal gelişimlerini destekler ve daha sağlıklı sosyal bağlar kurmalarını sağlar (Hamamcı ve Esen-Çoban, 2010; Moss ve Schwebel, 1993). Bu bağlamda, romantik ilişkilerin psikolojik iyilik hali ve sosyal gelişim üzerine güçlü bir etkisi olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkilerin olumlu etkilerinin yanı sıra, her türden ilişkinin doğasında bulunan çatışmaların ortaya çıkması, romantik ilişkilerde de kaçınılmazdır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Romantik ilişkilerde partnerler birlikteliklerini sürdürürken, farklı düşünce ve görüş ayrılıkları doğabilmektedir (Gordon ve Chen, 2016). Özellikle evli çiftler arasında, geleceğe dair beklentiler, ekonomik durumlar ve yaşam tarzları gibi farklılıklar çatışmaların başlıca sebepleri arasında yer almaktadır (Tekin, 2023). Çatışmanın nedenleri, çatışma çözmede benimsenecek olan yaklaşımı etkilemesi yönüyle önemlidir (Özkan, 2023). Çatışmaların kaçınılmaz olduğu bu ilişkilerde, çatışma çözme stillerinin önemi daha da artmaktadır. Çatışma çözme stili,

bireylerin yaşadıkları anlaşmazlıkları çözme sürecindeki tutum ve davranış biçimlerini ifade etmektedir (Volkema ve Bergmann, 1995).

Bireylerin çatışma çözüm stillerini tanımlamak amacıyla geliştirilen bazı modellere göre, çatışma çözümünü etkileyen iki temel faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, bireyin kendi ihtiyaçlarını mı yoksa karşıdaki kişinin ihtiyaçlarını mı ön planda tutacağına karar vermesini sağlar (Blake ve Mouton, 1964). Özen (2006)'ın araştırmaya sonuçlarına göre, romantik ilişkilerde dört temel çatışma çözüm stili tanımlanmıştır: Olumlu çatışma çözüm stili, olumsuz çatışma çözüm stili, boyun eğme ve geri çekilme stilleri. Bu stillerin üçü, çatışmaların çözülmesini zorlaştırırken, olumlu çatışma çözme becerisi, çatışmanın sağlıklı bir şekilde çözülmesini kolaylaştırır (Özen, 2016).

Olumlu ve yapıcı bir şekilde yürütülmeyen çatışmalar, bireylere zarar verebilir ve partnerlerin ilişki doyumlarını olumsuz etkileyerek ilişkinin geleceğini tehlikeye atabilir (Gottman ve Levenson, 1992; Şimşek, 1999). Bu bağlamda, Whisman ve arkadaşları (2021), ilişkisel çatışmaların depresyonla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bu sorunların zaman içinde bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Ha ve arkadaşlarının (2012) çalışması da bu bulguları desteklemektedir; çalışmada romantik ilişkilerde, depresif semptomların çatışma çözme stillerine etkisi incelenmiş, depresif belirtilerin artmasının olumlu çatışma stratejilerinde azalmaya, olumsuz stratejilerde ise artışa yol açtığı belirlenmiştir. O'Farrell ve arkadaşlarının (1997) çalışmasında ise evlilik çatışmalarının depresyon, yeme bozuklukları ve erkek alkolizmi gibi sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde, Cramer'ın (2000) romantik ilişkilerde ilişki doyumu ve çatışma çözme stilleri üzerine yaptığı çalışmada, olumsuz çatışma çözme stillerinin düşük romantik ilişki doyumuyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, çatışma çözme yaklaşımlarının hem ilişki sağlığı hem de bireysel iyi oluş üzerindeki kritik rolünü açıkça ortaya koymaktadır.

Benliğin ayrılaşması, bireyin ailesinin duygusal ve zihinsel yapısından kendini ayırarak özerk hale gelmesi sürecini tanımlar (Bowen, 1978). Bowen'a (1978) göre, düşük düzeyde benlik ayrılaşması ile psikopatolojik rahatsızlıklar arasında bir ilişki bulunmaktadır. Ayrılaşmada yaşanan sorunlar, duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir (İzçınar, 2018). Bununla birlikte, düşük düzeyde ayrılaşmış bireyler, duygusal tepkiler vermeye daha yatkındır ve diğer bireylerin

duygusal durumları karşısında sakinliklerini sürdürmekte zorlanabilirler (Kerr ve Bowen, 1988). Bu durum, ilişkiden alınan tatmini ve çatışma yönetimi becerilerini olumsuz etkiler. Benlik ayrımlaşma düzeyi düşük bireyler, onay arayışı nedeniyle hem kendi hem de partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanarak artan kaygı ve ilişkise çatışmalar gibi sorunlarla karşılaşabilir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Acar ve Voltan Acar, 2013).

Literatür taramaları sonucu elde edilen bulgular, kuramsal bilgileri desteklemektedir. Yüksek ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin oluşturduğu evliliklerde çift uyumu, ilişki doyumu ve cinsel doyum düzeylerinin yüksek olduğu, daha az ilişki sorunu yaşadıkları ve etkili çatışma çözme becerilerine sahip oldukları; buna karşın, düşük ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin evliliklerinde uyum ve doyum düzeylerinin düşük, çatışma düzeylerinin ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arpita, 2006; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Hollander, 2007; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Peleg, 2008; Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005).

Benliği ayrımlaşan birey, duygu ve düşünceler arasındaki farkı ayırt edebilir ve stresli durumlarda sağlıklı kararlar verebilir, ayrıca yüksek benlik ayrışması ile güvenli bağlanma arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Bowen, 1994; Skowron ve Dendy, 2004; Karami, 2014). Bağlanma, önem verilen bireylere karşı geliştirilen, güçlü ve duygusal bağlar olarak tanımlanabilmektedir (Bowlby, 1969). Bağlanma stili ise bağlanma deneyimlerinin içselleştirilmesi sonucunda oluşan; duyguların, davranışların ve ihtiyaçların sistematik örüntüsünü içeren bir kavramdır (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bireylerin erken çocukluk döneminde aileleriyle kurdukları bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde de etkili olabilir; çünkü bağlanma figürleriyle olan deneyimlere dayalı içsel çalışma modelleri, bireylerin yakın romantik ilişki kurma tarzlarını etkileyebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Ancak romantik ilişkide bağlanma, bakım ve cinselliği de bünyesinde barındırması yönü ile erken çocukluk dönemindeki bağlanmadan farklılaşmaktadır (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988).

Bowlby (1969), romantik ilişkilerde partnerin bağlanma figürü olabilmesi için belirli işlevlerin yerine getirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Partnerlerin ulaşılabilir ve yakın olabilmesi, bu işlevin sağlanmasında önemlidir. İnsanlar, ihtiyaç duyduklarında partnerlerine yakın olmak isterken, onlardan uzak kaldıklarında huzursuzluk ve kaygı yaşayabilirler. Partnerler, birbirlerine güvenli bir duygusal ve fiziksel alan

sunmalıdır; bu güvenli alan, destek, güven ve rahatlık sağlar. Kişilerin çevreyi keşfetme ve kendilerini gerçekleştirme süreçleri için gerekli olan güveni, partnerleri oluşturmaktadır. Romantik ilişkilerde bu güvenli ortamın sağlanması, partnerin bağlanma figürü olma rolünü pekiştirir (Bowlby,1969)

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un (1979) bağlanma teorisini temel alarak, güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç yetişkin bağlanma stilini belirlemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine güven verir, onlarla kolaylıkla duygusal bağ kurar ve yalnız kalmaktan kaygı duymazlar. İletişimde açık olmayı tercih eder, partnerlerini güvenilir görürler. Ayrıca, ilişkilerine yüksek düzeyde yatırım yapar ve ilişkilerinden tatmin olurlar (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine güven duymakta zorluk çeker ve ilişkilerinde hayal kırıklığına uğrama korkusu yaşarlar. Bu bireyler, terk edilme kaygısı nedeniyle partnerlerine aşırı yakınlık gösterirler (Feney, Noller ve Hanrahan, 1994). Ayrıca, partnerlerine yönelik obsesif tutumlar sergileyebilirler (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise diğer bağlanma stiline sahip bireylere oranla partnerine daha az güven duyar ve romantik ilişki kurmaktan kaçınırlar. Bu bireyler, romantik ilişkilere yönelik olumsuz davranışlar ve inançlar geliştirirler. Ayrıca, romantik ilişkilerde yakınlık kurmaktan ve bağlanmaktan rahatsızlık duyarlar (Feney, Noller ve Hanrahan, 1994; Sümer ve Güngör, 1999). Mevcut ilişkileri sürdürme konusunda şüpheli bir bakış açısına sahip olabilirler (Hazan ve Shaver, 1987). Fraley ve Shaver (2000) çalışmalarında güvensiz bağlanan bireylerin ilişkilerinden daha az tatmin olduklarını ve bu bireylerin kişilerarası çatışmayı bir tehdit olarak algıladıkları için nispeten daha fazla ayrılık yaşadıklarını belirtmiştir. Fraley ve Shaver'ın (2000) güvensiz bağlanma stillerine ilişkin bulguları, bağlanma stillerinin çatışma çözme stratejileri üzerindeki rolünü anlamada önemli bir zemin oluşturmuştur. Bu konuyla ilgili literatürde bağlanma stilleri ve çatışma çözme stratejileri arasındaki bağlantıyı ele alan kapsamlı çalışmalar bulunmaktadır.

Collins ve Read (1990), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada yetişkin bağlanma stilleri ile ilişki kalitesi arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Bulgular, flört eden çiftlerde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerleriyle daha az çatışma yaşadıklarını, partnerlerini kendilerine daha yakın hissettiklerini ve iletişimde daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur. Bu, güvenli bağlanmanın daha

uyumlu ilişki dinamikleri oluşturduğu ve çatışma düzeyini azalttığı şeklinde yorumlanmıştır. Benzer şekilde, Pistole, Roberts ve Chapman'ın (2010) çalışmasında, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerden daha fazla ilişki sürdürme davranışı sergilediği ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla daha etkili çatışma yönetimi ile olumlu yaklaşımlar sergilediği belirlenmiştir. Bonache ve arkadaşlarının (2017) bulguları ise erkeklerde güvensiz bağlanma stillerinin çatışma çözümünde geri çekilme davranışıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Monteoliva ve Garcia-Martinez (2005), saplantılı bağlanma stiline romantik ilişkilerde çatışma, kıskançlık ve olumsuz duygusal deneyimlerle sonuçlanabileceğini belirtmiştir.

Yukarıda yapılan açıklama doğrultusunda bu araştırmanın problemi, *romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri ile benliğin ayrımlaşması ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?* şeklinde oluşturulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, romantik ilişkilerde çatışma çözme becerisi ile benliğin ayrımlaşması ve bağlanma stillerinin etkileşimini incelemektir.

Araştırmanın amacı kapsamında aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır.

1. Romantik ilişkisi olan bireylerin çatışma çözme stilleri, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
2. Romantik ilişkisi olan bireylerin çatışma çözme stilleri, ilişki süresine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
3. Romantik ilişkisi olan bireylerin çatışma çözme stilleri, ilişki türüne göre (romantik ilişkim var-evliyim) anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
4. Romantik ilişkisi olan bireylerin benliğin ayrımlaşma düzeyi, bağlanma stilleri ve çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Romantik ilişkisi olan bireylerin benliğin ayrımlaşma düzeyleri, çatışma çözme stillerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
6. Romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma stilleri, çatışma çözme stillerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Kişilerin yakın ilişkiler oluşturma yetkinliği, ruh sağlığını ve iyi oluşunu etkileyen temel etkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Yakın ilişki içerisinde olan bireylerin, birbirlerine karşılıklı bağlılık gösterdiği ve bu bağlılıklarını ifade ettikleri bilinmektedir (Montgomery, 2005). Ergenlik döneminden itibaren bireylerin yakın ilişki dinamiklerine romantik ilişkiler eklenmekte ve bu ilişkilerin, bireylerin hayatında önemli bir yer tuttuğu vurgulanmaktadır (Topuz, 2022). Bartholomew'un (1990) araştırması da bu görüşü destekler niteliktedir. Araştırmaya göre, bireylerin hayatlarında anlam ve mutluluk sağlayan en önemli unsurlardan biri, doyum sağladıkları yakın ilişkilerdir. Bu tür ilişkiler, bireylerin yaşamındaki psikolojik ve duygusal dengede kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, mutlu ilişkilerin ve ilişki istikrarının, bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasıyla doğrudan bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Saraç ve ark., 2015).

Literatüre bakıldığında, yalnızlığın olumsuz etkilerini ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Doman ve Roux (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, yalnızlığın ciddi psikolojik etkileri olduğu ve yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, psikolojik iyi oluşun fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada (Haghayeghi ve Zadeh, 2021), yalnızlık düzeyindeki artışın bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Yalnızlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka çalışmada (Spithoven ve ark., 2017), romantik ilişki doyumunun yalnızlığa karşı koruyucu bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Romantik ilişki doyumunda, bireylerin bağlanma stillerinin etkili olduğu görülmektedir. Örneğin, Candel ve Turliuc (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada, bağlanma stilleri güvensiz olan bireylerin, güvenli bağlanma stilini benimseyen bireylere göre daha düşük ilişki doyumunu yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgular, doyum sağlanan sağlıklı romantik ilişkilerin, bireylerin psikolojik iyi oluşunda kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Romantik ilişkilerin olumlu etkilerinin yanı sıra, ilişki içerisinde çatışmaların ortaya çıkması da kaçınılmazdır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Olumlu ve yapıcı bir şekilde yürütülmeyen çatışmalar, bireylere zarar verebilir ve partnerlerin ilişki doyumlarını olumsuz etkileyerek ilişkinin geleceğini tehlikeye atabilir (Gottman ve Levenson, 1992; Şimşek, 1999). Bu bağlamda, Whisman ve arkadaşları (2021), ilişkisel

çatışmaların depresyonla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bu sorunların zaman içinde bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Literatürdeki bulgular, romantik ilişkilerin bireylerin yaşamında önemli bir yer tuttuğunu ve sağlıklı bir şekilde sürdürülen ilişkilerin, bireylerin mutluluk düzeyini artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaların ve sorunların, bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceği de vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bu tez çalışması, bireylerin çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözümleyebilme becerisini geliştirmeye yönelik bir anlayış sunmakta ve bu süreçte bağlanma stilleri ile benliğin ayrışması kavramlarının belirleyici bir rol oynadığını savunmaktadır. Çalışmada, bu kavramlar detaylı bir şekilde ele alınmış ve benliğin ayrışmasının ve bağlanma stillerinin, sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkilerin devamlılığındaki rolü vurgulanacaktır. Ayrıca, bireylerin ilişkisel dinamiklerindeki bu kavramların önemi ortaya konulmuştur. Bu çalışma, terapistlerin ve danışmanların danışanlarıyla çalışırken, çatışma çözme becerilerini geliştirecek terapi yöntemlerine odaklanmaları gerektiğini ve danışanların benliğin ayrışma düzeylerini ve bağlanma stillerini dikkate alarak müdahale planlarını şekillendirmelerinin önemine dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, araştırma, terapötik yaklaşımların, bireylerin ilişkisel sorunlarını anlamada ve çözüm odaklı müdahalelerde daha etkili bir şekilde kullanılabilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

1.3. Sınırlılıklar

Araştırmadaki ölçekler, anket yöntemiyle çevrim içi olarak 18 yaş ve üzeri, romantik ilişkisi olan yetişkinlere Google Form üzerinden uygulanmıştır. Araştırmanın kapsamı, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Benliğin Ayrışması Ölçeğinin nitelikleri ile sınırlıdır. Katılımcılar gönüllü olarak katılmıştır ve 451 kişi ile sınırlıdır.

1.4. Varsayımlar

Çatışma çözme stilleri, benliğin ayrışması ve bağlanma stillerini ölçmek için kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların, veri toplamak amacıyla kullanılan ölçme araçlarını dürüst ve samimi bir şekilde cevapladığı varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Romantik İlişki: Partnere karşı bağlılık ve yakınlık hissedilen, karşılıklı duygusal, bilişsel ve fiziksel etkileşimi içeren ilişkilerdir (Moss ve Schwebel, 1993)

Çatışma: Karşılıklı olarak etkileşim içinde bulunan bireylerin kendi içindeki veya aralarındaki beklentiyi karşılayamama durumuna bağlı olarak ortaya çıkan bir ilişki örüntüsüdür (Koçak, 2018).

Çatışma Çözme Stili: Bir kişinin çatışmaları nasıl ele aldığı, çatışma yönetimi ya da çözüm tarzı olarak adlandırılmaktadır (Busby ve Chiu, 2017).

Benlik Ayrışması: Kişinin kendini ailesinin duygusal ve entelektüel yapısından psikolojik olarak ayırarak bağımsızlaşma sürecidir (Bowen, 1978).

Bağlanma: Kişinin doğumundan itibaren çevresindeki biriyle bağ kurma ve bu bağın sürekliliğini sağlama çabası olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1969).

Bağlanma stilleri: Bireylerin, erken çocukluk döneminde birincil bakımını sağlayan kişiler ile kurduğu duygusal bağ neticesinde benliğine ve çevresine yönelik geliştirdikleri bağlanma şekilleridir (Bowlby, 1980).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR

2.1. Romantik İlişki

Son elli yılda yapılan araştırmalar, insan davranışını sadece bireysel olarak değil, aynı zamanda ilişkiler bağlamında da ele almaya başlamıştır (Çelik Örnek ve Akbaş, 2020). İnsan, doğumundan itibaren çevresiyle iletişime geçmeye başlar ve sosyal bir varlık olarak bu etkileşim hayat boyu devam eder. Yakın ilişki gereksinimi, bebeklik döneminde başladığı gibi, yaşam boyu devam eder (Özen ve Gülaçtı, 2010). Diğer insanlarla güven oluşturarak ilişki kurma ve kendini açma davranışı, yakın ilişkilerin temelini oluşturur (Yavuzer, 2003). Aile ile başlayan yakın bağlar, akrabalar, komşular, arkadaşlar ve çalışma ortamları gibi farklı sosyal çevrelerin oluşmasına olanak tanır. Bu tür ilişkiler, duygusal bağlanmayı sağlayarak psikolojik ve sosyal ihtiyaçları karşılar (Gülaydın ve Semerci, 2019). Moss ve Schwebel (1993) yakın ilişkilerin, bireylerin sağlıklı kişilik gelişimine katkı sağladığını ve psikososyal ve fiziksel sağlık açısından iyileşme sunduğunu belirtmektedir. Kimlik gelişimi açısından, bir yetişkinin yakın ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneği, sağlıklı bir kimlik gelişiminin göstergesi olarak değerlendirilebilir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Romantik ilişkiler, ergenlikten yetişkinliğe geçişte hayatın bir parçası olup, anlamları zaman içinde değişir (Atak, 2011). Ergenlikte daha yüzeysel ve geçici olan romantik ilişkiler, yetişkinlikte derinleşip daha ciddi bir hal alır (Arnett, 2000).

Romantik ilişkiler, kişilerarası yakın ilişkiler içinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu tür ilişkiler, flört etme, birlikte yaşama ve evlilik gibi farklı durumu kapsar (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkiler, partnerlerin duygusal ya da kişisel ihtiyaçlarına dayanarak, aralarındaki sevgi, şefkat ve yakınlık gibi unsurları içerir (Çevik, 2024)

Romantik ilişkiler, her iki bireyin de gönüllü olduğu ve belirli ayırt edici özelliklere sahip olan ilişki türlerindendir (Collins, 2003). Collins (2003) bu özellikleri; katılım, partner seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi, bilişsel ve duygusal süreçler olarak sıralamaktadır. Katılım, bireylerin romantik ilişkiye başlama ve devam etme süreçlerini ifade eder. Özellikle üniversite döneminde kurulan romantik ilişkiler, kişisel, sosyal ve cinsel gelişimi etkileyebilmekte ve aynı zamanda yetişkinlikteki yakın ilişkiler ve eş seçimleri üzerinde önemli bir belirleyici olmaktadır (Furman, 2002). Eş seçimi, bireylerin romantik partnerlerine dair tercihleridir. İlişki içeriği,

partnerlerin birbirleriyle paylaştığı deneyim ve etkinlikleri kapsar. İlişki kalitesi ise bireylerin ilişkilerinin niteliklerine yönelik değerlendirmeleridir. Bilişsel ve duygusal süreçler, bireyin kendisi, partneri ve ilişkisiyle ilgili düşüncelerini, duygusal durumlarını, algılarını ve beklentilerini içerir (Collins, 2003)

Moss ve Schwebel (1993) romantik ilişkilerin beş temel ögesini tanımlar: bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık. Bağlılık, bireylerin partnerleriyle ilişkilerini sürdürme arzusunu ifade eder ve romantik ilişkilerin diğer ögelerinin oluşabilmesi için bir önkoşul teşkil eder. Duygusal yakınlık, partnerler arasındaki olumlu duyguların gelişmesini ve karşılıklı duygusal paylaşımları içerir. Bilişsel yakınlık, bireylerin ilişkilerine dair olumlu düşünceler geliştirmeleri ve partnerlerinin düşüncelerine değer vermeleriyle sağlanır. Fiziksel yakınlık, partnerlerin fiziksel etkileşim ve temasta bulunmalarını kapsar. Karşılıklılık, her iki tarafın da ilişkileri için gösterdiği çaba ve gayreti ifade eder (Moss ve Schwebel, 1993). Bu beş öge, sağlıklı bir romantik ilişkinin temelini oluşturur. Ayrıca, bu ögelerin varlığı, ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından önemli rol oynamaktadır.

Aşk ve romantik ilişkiler, birçok insan için yaşamlarına anlam katmakla birlikte, bilimsel açıdan da aşkın insan yaşamındaki belirli işlevleri vurgulanmaktadır (Sternberg, 1999). Romantik ilişkiler ve aşk, tarihsel olarak birçok teorisin merkezinde yer almış ve her dönemde önemli bir konu olmuştur (Gülaydın ve Semerci, 2019). Maslow (1954), insanların birbirlerine ihtiyaç duyduğunu vurgular ve bu bağlamda sevgi ile aidiyet duygusunun temel gereksinimler arasında olduğuna dikkat çeker. Maslow'a göre, yakınlık kurma ve sevme-sevilme, bireylerin temel ihtiyaçlarından biridir.

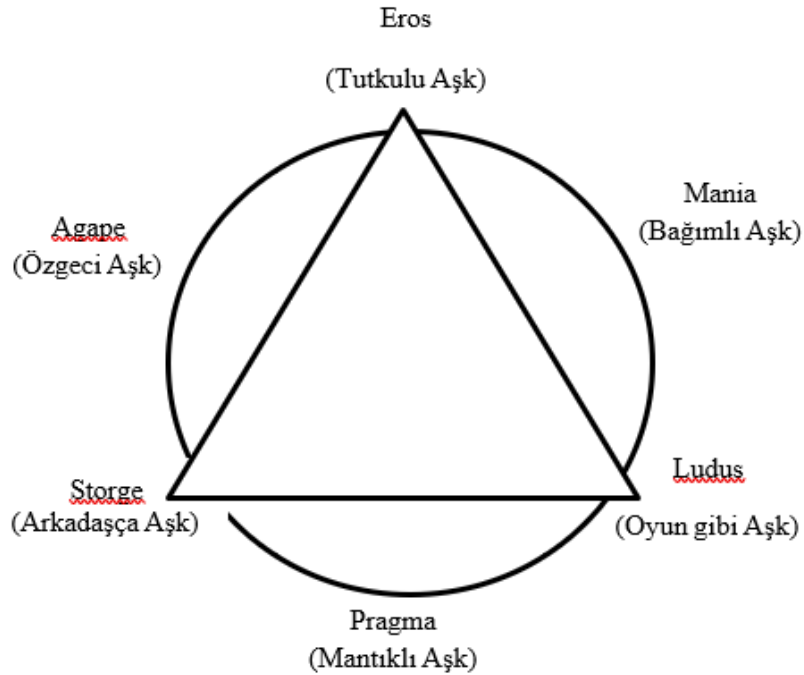
Farklı kuramcılar, aşkı çeşitli şekillerde tanımlamışlardır. Freud (1920), aşkı cinselliğin yüceltilmesi olarak tanımlarken; Harlow (1958), aşkı bağlanma davranışıyla ilişkilendirmiştir. Fromm (1956) ise aşkı, ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayışın bir birleşimi olarak ele almıştır Maslow (1968), aşkı iki farklı biçimde tanımlamıştır: Birincisi, güvensizlikten kaynaklanan ve daha düşük duygusal ihtiyaçları ifade eden 'yetersizlik aşkı' (deficiency love); ikincisi ise daha yüksek duygusal ihtiyaçları içeren ve kişisel gelişimi, hem kendinin hem de başkasının potansiyelini gerçekleştirmeyi ifade eden 'aşık olma' durumu. Tennov ise aşkı, bilişsel süreçleri devre dışı bırakan, geçici bir bağımlılık halini ve sevilen kişiye karşı

bedenin verdiği duyusal tepkileri tanımlar (Hojjat M, 2000).

2.1.1. Aşk Kuramları

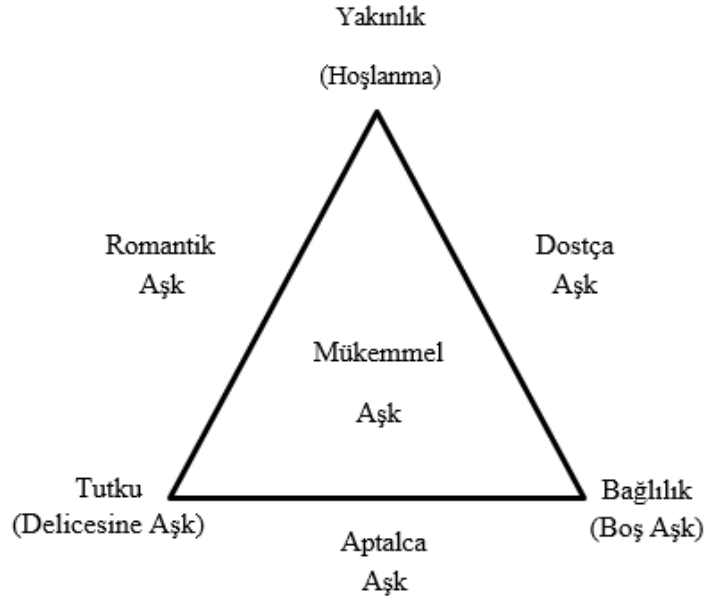
Lee (1988), aşkı renklere benzetmiş ve aşkın çok boyutlu yapısına vurgu yapmıştır. Ona göre, tıpkı gökkuşağındaki tüm renklerin kırmızı, sarı ve mavi gibi üç ana renkten türemesi gibi, aşkın da üç temel türü vardır: eros (tutkulu aşk), ludus (oyun gibi aşk) ve storge (arkadaşça aşk). Diğer aşk türleri ise bu üç ana aşk biçiminin birleşiminden meydana gelir. Lee, bu üç ana aşk türünü 'aşkın birincil renkleri' olarak adlandırmıştır (Lee, 1988).

Mania (bağımlı aşk), pragma (mantıklı aşk) ve agape (özgeci aşk), aşkın ikincil türlerini oluşturur. Bu ikincil aşk stilleri, birincil aşk türlerinin kombinasyonlarından türetilmiştir. Örneğin, mantıklı aşk (pragma), arkadaşça aşk ve oyun gibi aşkın birleşiminden oluşur; ancak, özellikleri açısından bu iki türden de farklıdır. Bağımlı aşk (mania) ise, tutkulu aşk ve oyun gibi aşk türlerinin birleştirilmesiyle ortaya çıkar, ancak bu da benzersiz özellikler taşır. Özgeci aşk (agape) ise, tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın birleşimidir. Bu altı aşk tarzı birbirleriyle mantıksal bir ilişki içindedir ve her biri, kendine özgü farklı özellikler gösterir. (Lee, 1988)



Şekil 2.1. Bu şekil Lee'nin (1973, 1988) aşk stilleri teorisini görselleştirmek amacıyla, Kaitlindzurenko'nun Colour Wheel of Love (2018) adlı tasarımından esinlenerek yeniden oluşturulmuştur.

Sternberg'e (1999) göre, aşk üç temel öğeden oluşur: yakınlık, tutku ve bağlılık. Bu üç öğe, bir üçgenin üç köşesini temsil eder ve bu nedenle Sternberg'in teorisi 'Üçgen Aşk Kuramı' olarak adlandırılmıştır. Kurama göre, yakınlık, kişilerarası bağları, karşılıklı anlayışı, iletişimi ve duygusal bağlılıkları içerir. Tutku ise romantizm, fiziksel çekim, cinsel arzular ve beğenme gibi unsurları kapsar. Cinsel istekler, birçok romantik ilişkiyi karakterize eden tutku yönünü oluşturur (Sternberg, 1999). Bağlılık, bir kişinin sevgisine karar verme ve bu sevgiyi uzun vadede sürdürme kararlılığını ifade eder. Bir ilişki, başlangıçta iyi bir uyum gösterse de zamanla bu öğeler farklı şekillerde bir araya gelebilir. Bazen bir kişi, sevdiği kişiye bağlı olabilir fakat gerçek aşk duygusu beslemeyebilir ya da tersi de mümkündür: kişi, sevdiğine gerçek aşk beslese de, ona duygusal olarak bağlı olmayabilir (Sternberg, 1988). Yakınlık, tutku ve bağlılık öğelerinin çeşitli birleşimleri, Sternberg'in üçgen aşk kuramı çerçevesinde sekiz farklı aşk türünü oluşturur. Bunlar; Beğenme (Yakınlık), Çılgınca Aşk (Tutku), Boş Aşk (Bağlanma), Romantik Aşk (Yakınlık+Tutku), Arkadaşça Aşk (Yakınlık+Bağlanma), Aptalca Aşk (Tutku+Bağlanma), Mükemmel Aşk (Yakınlık+Tutku+Bağlanma) ve Aşksızlık (hiçbir öğe yok) şeklinde sıralanabilir. Aşksızlık, bu üç öğenin hiçbirisiyle tanımlanabilen zorunlu ilişkilerdir (Sternberg, 1999; Sternberg, 1988).



Şekil 2.2. Bu şekil Sternberg'in aşk üçgeni kuramını temsil etmektedir (Sternberg, 1988).

Romantik ilişkiler yalnızca aşkı içermez, aynı zamanda bağlanma, destek ve aidiyet gibi unsurları da kapsar (Terzi ve Özbay, 2016). Bu ilişkiler, bireylerin yaşam memnuniyetini artırabilir, onlara mutluluk ve güven duygusu kazandırabilir (Gizir, 2012). Sağlıklı romantik ilişkiler ise kişilere hem duygusal hem de fiziksel açıdan motivasyon sağlayabilir (Kalkan ve Yalçın, 2012).

Romantik ilişkiler, duyguların merkezde olduğu bir deneyimdir. Partnerler, ilişkilerinde olumlu ve olumsuz pek çok duygu yaşayabilirler (Guerrero ve Andersen, 2000). Bir ilişki başladığında, geliştiğinde ya da sonlandığında, bireylerde güçlü duygular—hem olumlu hem de olumsuz— ortaya çıkabilir (Bowlby, 1979). İlişkide taraflar arasında karşılıklı bağlılık söz konusu olduğunda, ilişkide duygusal tepkilerin yoğunlaşması beklenebilir. Hatta, ikili ilişkilerde yaşanan bir olayın dışında gelişen duygusal durumlar (örneğin, iş yerinde yaşanan bir anlaşmazlık) bile ilişkiye yansiyabilir ve partnerler arasındaki duygusal etkileşimi etkileyebilir (Berscheid ve Ammazzalorso, 2004). Fener'in (1999) yaptığı bir araştırma, duyguların dışavurumu ile ilişki doyumu arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir. Bu da, bir bireyin duygusal tepkilerinin, romantik ilişkisinin durumu tarafından şekillendirildiğini ortaya koymaktadır. Duyguların ortaya çıkabilmesi için, durumu bireyin kendisiyle ilişkili olarak anlaması ve bu durumun ona önemli gelmesi gerekir (Gross, 1999). Durumların önem kazanabilmesi için, genellikle bireyin kişisel hedefleriyle ilişki içinde olması gereklidir (Parkinson, 1996). Örneğin, bir birey romantik partnerinden bir iyilik beklediğinde, partnerinin tepkileri onun için anlamlı hale gelir ve çeşitli duygulara yol açar.

Bir romantik ilişkinin tanımlayıcı özelliklerinden biri, partnerlerin birbirlerinin duygularını önemsemesi ve ihtiyaçları konusunda sorumluluk almasıdır. Sevinç, üzüntü, öfke ve sevgi gibi duyguların dışa vurulması, partnerlerin birbirlerini arzulamalarına ve birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanır (Clark, ve ark. 2001). Bu süreç, romantik ilişkilerde duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini sağlar. Ayrıca, bireylerin duygusal gelişimlerinin düzgün bir şekilde ilerlemesi için, etkili duygusal etkileşimler ve olumlu ilişki sonuçları gereklidir (Ickes, ve ark. 2005).

2.2. Çatışma Çözme Stilleri

2.2.1. Çatışma

İnsan, sosyal bir varlık olarak günlük yaşamında çevresiyle sürekli etkileşim içindedir ve bu etkileşim sırasında çeşitli nedenlerle çatışmalar ortaya çıkabilir. Çatışma, bugüne kadar birçok araştırmada ele alınmış ve bu kavram üzerine pek çok tanım yapılmıştır. Aşağıda, bu tanımlardan birkaçına yer verilmiştir.

Çatışma, iki veya daha fazla kişi arasındaki farklılıklar, beklentiler, değerler ve algılar nedeniyle ortaya çıkan uyuşmazlık olarak tanımlanabilir (Solmuş, 2007: 48). Çatışma çözüm süreci ise, yaşanan sorunu olumlu bir şekilde çözmek için gerçekleştirilen bir dizi adımdır. (Pekkaya, 1994: 5). Deutsch (1973) çatışmayı, bir davranışın diğerini durdurduğu, engellediği veya etkisiz hale getirdiği bir anlaşmazlık olarak tanımlar (Aktaran: Arslan, 2005: 37). Lulofs ve Cahn (2000), çatışmayı iki veya daha fazla tepkinin bir olaya verilen farklı yanıtlar olarak veya çözülmesi gereken bir problem olarak tanımlar. Çatışma, bir kişinin eylemlerinin, başka bir kişinin eylemleriyle engellenmesi veya etkileşime girmesi şeklinde de tanımlanabilir (Peterson, 1983). Çatışma, içsel çatışmalar ve kişilerarası çatışmalar olarak ikiye ayrılabilir (Arslan, 2005). İçsel çatışmalarda, birey birbiriyle çelişen iki hedef veya motivasyon arasında sıkışır. Kişilerarası çatışmalar ise, istekleri ve hedefleri farklı olan iki veya daha fazla kişinin yer aldığı durumları ifade eder. Thomas (1992) çatışmayı, bir tarafın diğerinin ihtiyaçlarını karşılamaya engel olduğu veya engellemeye çalıştığı bir süreç olarak tanımlar. Rahim ve Bonoma (1979) ise çatışmayı, bireylerin tercihlerinin, başkalarının tercihlerine zıt olduğu, değer ve tutum farklılıklarının bulunduğu veya sınırlı kaynaklar söz konusu olduğunda başlayan bir süreç olarak açıklar. Bu tanımlar, çatışmaların tarafların çıkarlarının veya hedeflerinin birbirleriyle uyumsuz olmasından kaynaklandığını vurgulamaktadır.

Glasser (1984), bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını dört ana başlık altında toplar: aidiyet, güç, özgürlük ve eğlenme ihtiyaçları (akt. Crawford ve Bodine, 1996). Aidiyet ihtiyacı, başkalarıyla sevmek, paylaşmak ve iş birliği yapmak yoluyla karşılanırken; güç ihtiyacı, başarılar elde etmek, tanınmak ve saygı görmekle tatmin edilir. Özgürlük ihtiyacı, bireyin kendi seçimlerini yapabilmesiyle sağlanırken, eğlenme ihtiyacı ise gülmek ve oyun oynamak gibi etkinliklerle karşılanır. Farklı önceliklere sahip bireyler veya bu ihtiyaçların karşılanması konusunda farklı bakış

açıları bulunan kişiler arasında çatışmalar meydana gelebilir.

Crawford ve Bodine (1996), çatışmaların temel kökenlerinin üç ana faktörden kaynaklandığını belirtir: temel psikolojik ihtiyaçlar, sınırlı kaynaklar ve farklı değerler. Çatışma, özellikle para ve zaman gibi sınırlı kaynaklar nedeniyle ortaya çıkabilir. Eğer bu kaynaklar, her iki tarafın ihtiyaç ve amaçlarını karşılamakta yetersiz kalıyorsa, en iyi çözüm yolu iş birliği yapmak olacaktır. Bu tür çatışmalar genellikle karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlarla ilişkilidir. Bu nedenle, kaynak sorunları ve psikolojik ihtiyaçlar birlikte ele alınmadığı takdirde çatışmaların yeniden ortaya çıkma olasılığı yüksektir. (Crawford ve Bodine, 1996).

Blakeway (1988), çatışmanın ilişkilerde kaçınılmaz bir unsur olduğunu ve hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabileceğini vurgulamaktadır. Çatışma, kişiler, toplumlar ve ülkeler arasındaki tüm ilişkilerde yaşanan doğal bir durum olup, birçok farklı sebebi bulunmaktadır. Ancak bu sebepler arasında kimlik arayışı ve yanlış benlik algısının öne çıktığına dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, insanların problemli değil, yalnızca bazı problemleri olabileceğini ifade eder. Çatışmaların çok sayıda farklı türü ve çözüm yolları olduğu gibi, bu çatışmalara hangi yöntemle yaklaşılabileceği veya engellenebileceği üzerine de araştırmalar yapılabilir. Çatışma çözme stilleri yalnızca çatışma yaşayan kişiler tarafından değil, aynı zamanda destek istedikleri diğer kişiler tarafından da kullanılabilir. İletişim kanalları aracılığıyla sağlanan uygun bir çözüm yöntemi ile çatışmalar olumlu bir biçimde sonuçlanabilir. Ayrıca çatışma; çözüm bulma becerisi, durum değerlendirmesi yapma, işbirliği geliştirme, güven oluşturma, etkin dinleme, empati ve etkili konuşma gibi iletişim becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlar (Akın, 2018, Aktaran Blakeway, 1988)

2.2.2. Çatışma Kaynakları

Çatışmalara yol açan çeşitli faktörler vardır. Çatışma tanımlarını incelediğimizde, aitlik, güç, özgürlük ve eğlence gibi temel ihtiyaçları karşılama çabaları ve bu süreçte yaşanan müdahaleler ile rekabet gibi durumların çatışmalara neden olduğu görülmektedir. Çatışmanın doğru bir şekilde ele alınabilmesi ve olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılabilmesi için, ilk adım çatışmanın kaynağını anlamaktır. Çatışmanın nedenlerini ortadan kaldırmak zor olsa da, kaynağının belirlenmesi, potansiyel olumsuz sonuçları ve yıkıcı etkileri önlemek için önemlidir (Schrumpf ve ark., 2007). Schrumpf, Crawford ve Bodine (1997), çatışma nedenlerini üç temel duruma

açıklamıştır.

1. **Temel İhtiyaçlar:** Ait olma, yaşamı sürdürebilme, özgürlük, eğlence ve güç gibi temel ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarını şekillendiren önemli faktörlerdir. Schrumpf ve arkadaşları (2007), insanların ya da durumların davranışlarını belirlemesinin yanlış olduğunu, aslında bireylerin davranışlarının arkasında karşılanmamış ihtiyaçların yattığını ifade etmişlerdir (Schrumpf vd., 2007: 19).

2. **Kaynakların Sınırlı Olması:** Birçok çatışma, sınırlı kaynakların eksikliğinden kaynaklanır. İnsanlar, temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, zaman, para veya mal gibi diğer ihtiyaçlarını da karşılamak isterler. Ancak, bu kaynaklar yetersiz olduğunda çatışmalar meydana gelebilir. İnsanlar, iş birliği yaparak veya paylaşarak bu tür sorunları çözmeyi öğrenebilirler. Ancak asıl mesele, sınırlı kaynakların paylaşılamaması durumunun, daha derin psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanmasıdır (Türnüklü, 2006: 20).

3. **Değerler, Öncelikler ve İlkelerdeki Farklılıklar:** İnsanların öncelikleri ve değerler sistemleri farklılıklar gösterebilir. Değerleri birbirinden farklı olan kişiler, aynı durumu farklı şekillerde algılayabilir ve buna bağlı olarak çeşitli uyarıcılara farklı yoğunlukta tepki verebilirler. Değer farklılıklarından kaynaklanan sorunların çözümü genellikle daha zordur, çünkü değerler yoğunlukla kişinin temel inançlarına dayanır ve kimliğiyle derinlemesine bağlantılıdır (Koçel, 2013). Bu bağlamda, değerler konusunda esneklik göstermek ve değişim sağlamak kolay olmayabilir. Ayrıca, farklı değerlere sahip bireyler, aynı durumu farklı açılardan yorumlayabilecekleri için bu durum anlaşmazlıklara yol açabilir. Bu tür çatışmaların çözümünde empati, açık iletişim ve karşılıklı anlayışın önemi büyüktür (Schrumpf ve ark., 2007).

2.2.3. Çatışma Türleri

Çatışmalar, genellikle tek bir kategoriye indirgenemez ve zaman içinde değişim gösterebilirler. Bir çatışma, başlangıçta bir kategoriye aitken, ilerleyen süreçte farklı bir kategoriye geçiş yapabilir veya birden fazla kategoriye bir arada barındırabilir. Bu nedenle, çatışmaların karmaşıklığını doğru bir şekilde anlamak ve etkili bir biçimde yönetmek için, çatışmanın içinde bulunduğu kategorilerin dikkate alınması önemlidir. Çatışmalar, ele alınma ve çözülme biçimlerine göre, sonuçlarının ulaştığı boyutlar göz önünde bulundurularak kategorize edilmiştir (Başar ve Öğretir Özçelik, 2018).

Johnson ve Johnson (2014) çatışmaları dört ana kategoriye ayırmaktadır: tartışma,

kavramsal çatışma, çıkar çatışması ve gelişimsel çatışma. Bu çatışma türleri günlük yaşamda farklı kişi ve ortamlarda karşılaşılan durumlar olabilir (Aydınlı, 2014). Tartışma, farklı düşünce ve görüşlere sahip kişilerin ortak bir çözüm geliştirememesiyle ortaya çıkar. Kavramsal çatışma ise bireyin mevcut bilgi seviyesinin ötesinde yeni bir bilgi edinmesiyle yaşanır ve bu durum merak uyandırarak öğrenmeye yönlendirir. Çıkar çatışması, hedefleri birbirinden farklı olan bireylerin, amaçlarına ulaşabilmek için karşı tarafı engellemeye çalışması sonucu oluşur. Gelişimsel çatışma ise bireylerin içinde bulundukları gelişimsel dönemin getirdiği farklı istek ve ihtiyaçlardan kaynaklanır (Aydınlı, 2014).

Deutsch (1973), de kategorileştirme çalışması yapmıştır ve çatışmaları karşılıklı bireylerin algılama biçimlerine ve gerçeklik durumlarına göre sınıflandırmıştır. Bu kategoriler arasında, **gerçek çatışma**, taraflar arasında mevcut ve somut bir çıkar veya ihtilafın yaşandığı durumu ifade eder. **Tesadüfen olan çatışma** ise, çatışmanın nedeni tamamen tesadüfi veya rastlantısal bir olaydan kaynaklanır (Başar ve Öğretir Özçelik, 2018). **Yer değiştirilmiş çatışma** durumunda, taraflar asıl çatışmanın nedenlerini yanlış bir şekilde algılar ya da başka bir konu ya da kişi üzerinde çatışma yaşarlar. **Yanlış atfetmeden ortaya çıkan çatışma** ise, tarafların birbirlerini yanlış bir şekilde suçlaması veya niyetlerini hatalı biçimde yorumlaması sonucu ortaya çıkar. **Gizli çatışma**, taraflar arasında açık bir çatışma olmamakla birlikte gerilim, rekabet veya çatışma potansiyelinin mevcut olduğu durumu ifade eder. Son olarak, **hatalı çatışma**, iletişim hataları, anlaşmazlıklar veya yanlış anlamalar nedeniyle ortaya çıkan çatışmalardır (Poyraz ve Kuruoğlu, 2017).

2.2.4. Romantik İlişkilerde Çatışma

Romantik ilişkiler günümüzde oldukça önemli bir fenomen haline gelmiş ve bireylerin hayatında büyük bir yer kaplamaktadır (Honeycutt ve Cantrill, 2001). Bu ilişkiler, genellikle iki kişi arasında uzun süreli, tek eşli birliktelikler olarak tanımlanır. Romantik ilişkiler toplumda geniş bir kabul görmektedir ve kısa süreli ilişkilere kıyasla daha fazla değer verilmesi eğilimindedir (Lovejoy, 1981). İnsanların yakınlık ve bağ kurma ihtiyacı, romantik ilişkilere olan ilgilerinin temel sebeplerindendir. Bu tür ilişkilerde bu ihtiyaçlar karşılandığında, bireylerin yaşam tatmininin arttığı gözlemlenmektedir (Facio ve Resett, 2014). Çiftler arasındaki hedef ve tercihlerin uyumlu olduğu durumlarda ise güvenlik, arkadaşlık ve cinsel tatmin gibi beklentiler

karşılanabilir, bu da yakın bir bağ kurmayı kolaylaştırır (Rusbult vd., 2001). Bunun zıttına, olumlu ilişkiler kurma becerisi düşük olan bireyler, genellikle insanlarla sağlıklı iletişim kurmada zorluk çeker, ilişkilerinde güvensizlik hisseder ve daha izole bir yaşam sürerler (Şahin, 2013).

Romantik ilişkilerde yaşanan doyum, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür (Argyle, 1987). Yapılan bir araştırmada, ilişki doyumunun yüksek olduğu grupların eşitlikçi ilişkilerde bulunan çiftlerden oluştuğu, daha baskıcı tutum sergileyen partnerlerin olduğu ilişkilerin ise daha düşük doyum seviyelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir (Filsinger ve Thoma, 1988; Gray-Little, 1982; Gray-Little, ve ark. 1996; Whisman ve Jacobson, 1990). Cramer (2002) ise, çatışma çözme davranışları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ilişkiyi geliştirmek için atılan her adımın doyumu arttırdığına dikkat çekmiştir. Gottman ve Krokoff (1989), iletişim sorunları ve çatışma çözme becerilerindeki eksikliklerin romantik ilişkilerde zorluklara yol açtığını vurgulamaktadır. İyi işleyen romantik ilişkiler, bireyleri stresle başa çıkmada destekleyip güçlendirirken, aynı zamanda mutluluk ve yaşam doyumunun önemli bir kaynağı olarak kabul edilmektedir (Myers ve Diener, 1995; Waltz, Badura, Pfaff, ve Schott, 1988). Başka bir çalışmada ise romantik ilişkilerde yaşanan doyumun, bireylerin yaşam kalitesini yordayan önemli bir unsur olduğu bulunmuştur (Argyle, 1987). Öte yandan, işlevsel olmayan ilişkiler öfke, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumların gelişmesine neden olabilmektedir (Bloom, Asher, ve White, 1978; Coyne ve Downey, 1991; Gottman ve Levenson, 1992).

Çatışmalar, bir ilişkiyi her zaman olumsuz yönde etkilemek zorunda değildir; asıl sorun çatışmanın nasıl çözüldüğüdür (Hanzal ve Segrin, 2009). Romantik ilişkilerde çiftler, sorunlarla karşılaştıklarında geçmişteki problemleri tekrar gündeme getirebilir ve birbirlerini suçlama eğiliminde olabilirler. Bu tür bir yaklaşım, her bir partnerin ilişki sorunları üzerinde birlikte çalışması gerektiğini reddetmelerine yol açabilir (Demir, 2021). Ekonomik problemler, romantik ilişkilerde sıklıkla ayrılık sebepleri arasında gösterilmekle birlikte (Glasser, 2000), asıl sorun, bu zorluklarla mücadele ederken etkili iletişim kuramamaktan kaynaklanmaktadır. Öfke patlamaları, sorunları tartışmaktan kaçınmak veya iletişimi kesmek gibi davranışlar, ilişkilerde yıkıcı çözümler olarak öne çıkmaktadır (Hanzal ve Segrin, 2006). Ayrıca, çiftlerin ilişkilerini sürdürememelerinin başlıca sebeplerinden biri, bağlılık eksikliği ve sürekli

tartışmalardır (Trust, 2013). Hayat koşullarını suçlamak, bireylerin davranışlarını ve seçimlerini etkileme yetisini de zayıflatır. Bireylerin hayat şartlarına karşı nasıl tepki verecekleri ve hangi davranışları sergileyecekleri konusunda seçim yapma hakları vardır; bu, dışsal faktörlerden kaçınmak ve sorumluluk almak gibi tercihler yapmayı içerebilir (Glasser ve Glasser, 2000). Suçlama, güç mücadelesinin sürmesine neden olabilir.

William Glasser ve Carleen Glasser (2000), ilişkileri zedeleyen bazı davranışları tanımlamaktadır. Bu davranışlar arasında eleştiricilik, suçlama, şikayet etme, sürekli kusur bulma, tehdit etme, cezalandırma ve kontrol amaçlı rüşvet ya da ödüllendirme gibi tutumlar yer almaktadır. Öte yandan, Glasser'ler, ilişkinin olumlu gelişimine katkıda bulunan bazı davranışları da vurgulamaktadır. İlişkide dinlemek, desteklemek, cesaretlendirmek, saygı göstermek, güvenmek, kabul edici bir tavır sergilemek ve anlaşmazlıkları müzakere ederek çözmeye çalışmak, sağlıklı ve tatmin edici bir ilişki için önemli davranışlar olarak ifade edilmektedir.

Romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaların çoğu zaman ilişkiye olumsuz etkiler yapabileceği düşünülse de, her çatışmanın kötü sonuçlar doğurmayacağı, aksine bazı durumlarda ilişkideki bağları güçlendirebileceği öne sürülmektedir (Campbell ve ark., 2008; Ting-Toomey ve ark., 1994). Ayrıca, Gottman (1993) çatışmaların çiftler arasındaki yakınlık ve anlayışı artırarak ilişkilerinde olumlu etkiler yaratabileceğini belirtmektedir.

2.2.5. Çatışma Çözme Stilleri

Çatışma çözümü, çatışmaların azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılması amacıyla yapılan bir müdahale olarak tanımlanabilir (Rahim ve Bonoma, 1979). Çatışma çözme stili ise, bireylerin çatışmalar sırasında benimsemiş oldukları tekrarlayan tutumlar ve davranış örüntülerini ifade eder (Hocker ve Wilmot, 1991). İlk olarak Blake ve Mouton (1964) tarafından örgütlerde ele alınan çatışma çözme stillerini, Thomas (1976) daha geniş bir perspektife taşımış ve iki ana boyut olan girişkenlik ve işbirlikçilik üzerinden beş farklı çatışma çözme yaklaşımını tanımlamıştır. Bu stiller; kaçınma, uyum sağlama, ortak hareket etme, uzlaşma ve rekabet etme olarak sıralanabilir. Çatışma çözme boyutlarından işbirlikçilik, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını karşılama çabasını ifade ederken, girişkenlik boyutu, kişinin kendi çıkarlarını ön planda tutarak hareket etme eğilimidir. **Kaçınma** çatışma

özme stili, her iki boyutun da düşük olduğu bir yaklaşımdır; bu durumda birey, çatışmadan kaçınarak ne kendi ne de diğerk tarafın ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir çaba göstermez. **Rekabet etme stili**, yüksek girişkenlik ve düşük işbirlikçilik ile karakterize edilir; bu durumda birey, sadece kendi çıkarlarını ön planda tutarak karşı tarafın çıkarlarını göz ardı eder (Baksı, 1998: 51). **Uyum sağlama stili** ise, yüksek işbirlikçilik ancak düşük girişkenlik gösteren bir yaklaşımdır; burada birey, karşı tarafın ihtiyaçlarına odaklanarak kendi çıkarlarını göz ardı etmeye eğilimlidir. **Ortak hareket etme stili**, hem girişkenlik hem de işbirlikçilik boyutlarının yüksek olduğu, her iki tarafın çıkarlarının dengelenmeye çalışıldığı bir çözüm yaklaşımını temsil eder. Son olarak **uzlaşma stili**, her iki tarafın da çıkarlarından belirli fedakarlıklar yaparak orta yol bulma çabasını içerir ve girişkenlik ile işbirlikçiliğin orta seviyede olduğu bir yaklaşımdır (Akın, 2018).

Rahim ve Bonoma (1979), çatışma çözme stillerini Thomas (1976) modeline benzer bir şekilde iki temel boyut üzerinden kavramsallaştırmışlardır. Bu boyutlar, çatışma anında bireylerin kendi çıkarlarını ve karşı tarafın çıkarlarını ne derecede dikkate aldığını gösterir. Rahim ve Bonoma'ya göre, çatışma çözme stilleri şu şekilde sıralanabilir: **bütünleştirme, uyma, kaçınma, zorlama ve uzlaşma**.

- **Bütünleştirme** stilinde, birey her iki tarafın çıkarlarını da yüksek düzeyde karşılamaya çalışır. Bu durumda, bilgi paylaşımı ve karşılıklı anlayışla, her iki taraf için de uygun çözüm yolları aranır. Bu stil, genellikle karmaşık sorunlarda, her iki tarafın da görüşlerinin önemli olduğu durumlarda etkili olur.
- **Uyma** çatışma çözme stilinde ise, birey karşı tarafın çıkarlarını kendi çıkarlarından önce tutar. Karşı tarafın ihtiyaçlarının önemli olduğu ve kendi çıkarlarının daha az kritik olduğu durumlarda bu stil tercih edilir. Özellikle, birey haksız olduğunu düşündüğünde ya da çatışmanın önemsiz olduğuna inandığında bu stil kullanılır.
- **Kaçınma** stilinde, birey çatışma anında ne kendi çıkarlarını ne de karşı tarafın çıkarlarını gözetir. Bu stil, yüzleşmenin getireceği olumsuz sonuçlardan kaçınmak için kullanılır. Konunun önemsiz olduğu ya da çatışmanın çözümünden elde edilecek faydaların, çatışmanın olumsuz etkilerinden daha az olduğu durumlarda tercih edilir.
- **Zorlama** çatışma çözme stilinde, birey yalnızca kendi çıkarlarını gözetir ve karşı tarafın ihtiyaçlarını hiçe sayar. Bu stil, hızlı bir çözüm arandığında ya da çatışmanın önemsiz olduğu durumlarda kullanılır. Bu tarz, kazan-kaybet yaklaşımını

benimseyen, hızlı kararların gerektiği anlarda etkili olur.

- **Uzlaşma** stilinde, her iki taraf da kendi çıkarlarından bir miktar fedakârlık yaparak ortak bir çözüm bulmaya çalışır. Bu stil, tarafların hedeflerinin farklı olduğu ve her iki tarafın da bir miktar ödün vermesi gerektiği durumlarda daha faydalıdır. Bu şekilde, çatışma çözme stilleri, bireylerin farklı çatışma durumlarında izledikleri stratejilerin, karşılıklı çıkarları dengelemeye yönelik bir biçimde şekillendiğini ortaya koyar.

Rusbult ve Zembrodt (1982), çatışma çözme bağlamında dört temel yaklaşım tanımlamıştır. Bunlar **Çıkış (Exit)**, **Sesleniş (Voice)**, **Sadakat (Loyalty)** ve **İhmal Etmek (Neglect)** stilleridir.

- **Çıkış (Exit)**: İlişkinin sonlandırılmasını veya uzaklaşmayı ifade eder; bunun içinde ayrılma, ortak evden taşınma ya da sadece arkadaş kalma kararı gibi durumlar yer alır.
- **Sesleniş (Voice)**: Sorunları açıkça dile getirme, çözüm arayışına girme, terapist ya da destekleyici kaynaklardan yardım alma, partner ile iletişime geçerek rahatsız edici durumları çözmeye çalışma gibi davranışları içerir.
- **Sadakat (Loyalty)**: Mevcut durumu düzeltmek için zaman tanımayı, iyileşme umutlarıyla sabırlı olmayı ve olumsuz durumların zamanla değişmesini beklemeyi ifade eder.
- **İhmal Etmek (Neglect)**: Sorunlarla yüzleşmeme, partnerle daha az vakit geçirme, duygusal ya da fiziksel olarak kötü davranma ve ilişkinin kötüye gitmesine göz yummayı kapsamaktadır.

Bu dört stil, teorik olarak iki ana boyutta incelenebilir: yapıcı ve yıkıcı. Yapıcı olanlar sesleniş ve sadakat olarak tanımlanırken, çıkış ve ihmal etme yıkıcı yaklaşımlar olarak sınıflandırılır. Diğer bir boyut ise, bu stillerin aktiflik ve pasiflik olarak ayrılmasına dayanmaktadır; çıkış ve sesleniş aktif davranışlar iken, sadakat ve ihmal etme pasif tepkiler olarak kabul edilir. İlgili kavramların daha net anlaşılabilmesi adına bir tablo oluşturulmuş olup, detaylar bu tabloda sunulmuştur.

Tablo 2.1. Rusbult ve Zembrodt Çatışma Çözme Stilleri

	AKTİF	PASİF
YAPICI	SESLENİŞ	SADAKAT
YIKICI	ÇIKIŞ	İHMAL

Bu tablo araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Gottman (1993) tarafından yapılan araştırmalarda, ilişkilerindeki sorunları çözmeye çalışan çiftlerin genellikle dört ana çatışma çözme stratejisine başvurdukları belirtilmiştir: **onaylama**, **görmezden gelme**, **geçistirme** ve **düşmanlık**. Her bir stilin, çiftlere fayda sağladığı gibi bazı riskleri de beraberinde getirdiği vurgulanmıştır.

- **Onaylayan çatışma çözme stili** olan çiftler, ilişkilerini daha huzurlu, samimi ve paylaşıma dayalı olarak sürdürürler. Ancak, bu tür ilişkilerde romantizm kaybolabilir ve ilişki daha çok yakın arkadaşlık düzeyine gelebilir.
- **Görmezden gelme** yaklaşımını benimseyen çiftler, tartışmaların acısına daha dayanıklıdır, fakat bu durum yalnızlık ve duygusal kopukluk gibi risklere yol açabilir.
- **Geçistiren** çiftler için romantizm ve tutku ön plandadır, fakat bunun riski, çözülmeyen çatışmaların uzun süre devam etmesidir.
- **Düşmanca çatışma çözme stili**, sürekli tartışmalar ve yüzleşmelerle karakterizedir, bu tür ilişkiler genellikle olumsuz etkileşim kalıplarına sahip olup, çatışmaların daha yıkıcı hale gelmesine neden olabilir.

Hollman ve Jarvis (2003) çalışmasında, romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerinin ilişki doyumu, sürekliliği ve iletişimle nasıl bir ilişkisi olduğuna odaklanmışlardır. Çiftlerin çatışma çözme yaklaşımlarını dört ana stile ayırarak (düşmanca, görmezden gelme, geçistirme, onaylama) sıralamışlardır. Araştırmanın sonucunda, onaylayıcı

çatışma çözme stiline sahip çiftlerin ilişki doyumu, sürekliliği ve pozitif iletişim düzeylerinin en yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Kurdek (1994) ise Gottman'ın bu dört çatışma çözme stiline dayanarak bir ölçek geliştirmiştir ve dört ana çatışma çözme stili tanımlamıştır: olumlu, olumsuz, geri çekilme ve boyun eğme.

Olumlu çatışma çözme stili, yapıcı yollar kullanarak çatışmayla başa çıkmayı ifade eder. Bu stil, eşlerin ortak çözüm yolları bulmaya çalışması, çatışmanın kaynağını keşfederek hızlıca çözüm üretmesi ve kendilerini partnerlerinin yerine koyarak empati yapmaları gibi davranışlarla açıklanır. Olumlu çatışma çözme stili, eşlerin uygun çözümler üreterek çatışmayı yapıcı bir şekilde yönetmelerini ifade eder.

Olumsuz çatışma çözme stili, çatışmayla başa çıkarken sözel ve fiziksel saldırganlık içeren yıkıcı davranışları kapsar. Bu stil, öfke anında kırıcı sözler söylemek, ilişkiyi bitirmekle tehdit etmek gibi yıkıcı yöntemlerle çatışmaya yaklaşmayı ifade eder. Olumsuz çatışma çözme stili, çatışmayı ele alırken saldırgan ve zarar verici tutumları içerir.

Geri çekilme, çatışma konusunu tartışmayı erteleme, reddetme, kaçınma veya sessiz kalma gibi davranışları içerir. Bu stil, çatışmadan kaçınmak amacıyla konuyu görmezden gelme veya tartışmayı reddetme gibi yöntemlerle karakterizedir.

Boyun eğme, kişinin kendi fikirlerini savunmaması, partnerinin isteklerini kabul etmesi ve onun isteklerine uyum göstermesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu stil, bireyin kendi görüşlerinden vazgeçip karşı tarafın taleplerine uyum sağlamasını ifade eder (Özen, 2006, s. 10).

Busby ve Holman (2009) tarafından yapılan çalışmalarda, çatışma çözme stillerinin ilişki doyumu ile bağlantısı incelenmiştir. Araştırmalarda olumlu problem çözme, geri çekilme ve boyun eğme gibi stillerin, daha az tartışma içermeleri nedeniyle ilişki doyumu ile en çok bağlantılı oldukları belirlenmiştir. Bu yaklaşımların ilişkilerde gerilimi azaltıcı etkisi olduğu ve bu sayede ilişki uyumunu artırdığı görülmektedir. Diğer araştırmalar da benzer şekilde çatışma çözme stillerinin yapıcı veya yıkıcı etkilerini incelemiş ve olumlu stratejilerin ilişkilerdeki memnuniyet ve uyumu desteklediğini göstermiştir.

Noller (1995), bireylerin kişiler arası ilişkilerde çatışma sırasında nasıl iletişim kurduklarının ve bu çatışmaların ilişkilerine olan etkilerinin büyük ölçüde, ilk sosyalleşme ortamı olan ailelerinde çatışmaların nasıl ele alındığına bağlı olduğunu ifade etmiştir. Cummings ve Davies (2002), ebeveynler arasındaki yapıcı çatışmaların çocukların ilerideki yaşamlarında çatışma çözme becerilerini şekillendirdiğini belirtmişlerdir. Ailedeki iletişim kalıplarının, bireylerin romantik ilişkilerdeki çatışma davranışlarına etkisini araştıran Koerner ve Fitzpatrick (2002), uyumun ön planda olduğu ailelerde yetişen bireylerin romantik ilişkilerindeki çatışmaları, ilişki normlarından ve beklentilerinden sapmalar olarak algıladıklarını ve genellikle olumsuz bir şekilde tepki gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Uyumun daha az vurgulandığı ailelerde yetişen bireyler ise çatışmayı doğal bir durum olarak görüp, uyumsuz hedefleri faydalı bir şekilde ele alma fırsatı olarak değerlendirmektedirler.

2.3. Benliğin Ayrışması

2.3.1. Benlik Kavramı

Bireylerin kendileri hakkında oluşturdukları farklı görüşler, davranışlarını, tutumlarını ve tepkilerini şekillendiren önemli faktörlerden biridir. Bu kavramı geliştiren temel unsurlardan biri, benlik anlayışıdır (Weiten ve ark., 2014). Benlik, William James'in ilk tanımlamalarıyla psikoloji alanında önemli bir kavram olarak kabul edilmeye başlanmış ve zamanla evrensel bir konsept halini almıştır. Ancak kültürel farklılıklar, benlik kavramının her toplumda farklı biçimlerde anlaşılmasına neden olmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2019). Geertz (1975), benliğin Batılı bakış açısıyla anlaşılmasının kolay olduğunu ancak farklı kültürlerde bu kavramın benimsenmesinin güç olabileceğini vurgulamaktadır (Aktaran Kağıtçıbaşı, 2019). Kişinin kendini nasıl tanımladığı, başkalarının onu nasıl gördüğü ve toplumun benlik üzerine yüklediği kültürel normlar gibi etkenler, benliğin tanımlanmasını zorlaştıran faktörler arasında sayılmaktadır (Sevim ve Artan, 2021). James (1963), benliği, bireyin vücudu, özellikleri, sahip oldukları, arkadaşları ve ailesi gibi kişisel unsurların toplamı olarak açıklamıştır. En genel anlamda, benlik, kişinin kendisini tanımladığı her şeyi kapsayan bir bütün olarak düşünülmektedir (Delikoyun, 2017).

Benlik kavramı, James ve Rogers'ın önerdiği açıklamalarla başlamış ve ardından Wylie ve Makus'un genel benlik ve benlik şeması teorileriyle daha da derinleşmiştir (Özen, 2003). Rogers (1961), benliği, kişinin kendisini algılayışı, diğer bireylerle

olan etkileşimleri ve bu algıların toplamı olarak tanımlamaktadır. Benliği benzer bir şekilde tanımlayan Pescitelli (2009), bunu kişinin kendine ilişkin bilinçli algılarının bir bütün olarak ifade edilmesi olarak açıklamaktadır. Harter (1988), benliği, kişinin çevresiyle (okul, aile, arkadaşlar vb.) olan etkileşimlerinden edindiği deneyimler, düşünceler, duygular, değerlendirmeler ve bireysel değerlerin bir sonucu olarak gelişen psikolojik bir özellik olarak tanımlamaktadır (Kılıç ve ark., 2017). Calhoun (1977), benlik kavramını olumlu ve olumsuz benlik olarak iki gruba ayırmaktadır. Olumlu benlik, bireyin kendini pozitif bir şekilde kabul etmesini ifade ederken, olumsuz benlik ise iki türe ayrılmaktadır. Birinci tür, bireysel görüşlerin kararsız olduğu, duyguların belirsiz olduğu ve sabit bir yapının bulunmadığı durumları tanımlar; bu bireyler güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmayabilir ya da bunları takdir edemeyebilir. İkinci tür ise, bireyin kendisi hakkında katı ve organize görüşlere sahip olduğu, kurallardan sapmaya izin vermediği bir benlik anlayışını ifade etmektedir (Aktaran: Saikia, 2020).

Kişinin kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve algılarından oluşan benlik kavramı, bireyin doğumdan itibaren kazandığı deneyimlerin sonucu olarak şekillenen bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Karaca ve Aral, 2017). Benlik, bireyin kimliği, değerleri, sınırları, amaçları ve yetenekleri gibi öznel düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının tamamını kapsayan bir kavramdır (Gümüş ve Kanbur, 2021). Ayrıca, benlik, bireyin kendisine ait psikolojik ve fiziksel özelliklerin bir birleşimi ve kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu algılardır (Damon ve Hart, 1992). Geertz (1975), benlik kavramını, kendine ait sınırları olan, belirli bir güdüsel ve bilişsel uyum sağlayan, duygu, yargı ve eylemlerin denge içinde olduğu bir yapı olarak tanımlar (Aktaran Kağıtçıbaşı, 2019). Benliği korumak, sosyal etkileşimlerde konumlandırmak ve geliştirmek amacıyla büyük çabalar harcanır; bu karmaşık benlik gelişim süreci Cüceloğlu (1991) tarafından "ben olma savaşı" olarak adlandırılmıştır. Rosenberg (1989), benlik kavramını, sosyal yaşamda bireyin verimliliği ve toplumsal gücüyle gelişen bir yapı olarak açıklar. Bireyin çevresiyle etkileşimde önemli rol oynayan bu yapı, kişinin kendisini algılamasıyla şekillense de, çevreyle olan ilişkilerinin de oluşum sürecinde büyük bir etkisi vardır (Rogers, 1961). Olumlu bir benlik algısı, kişinin performansı ve davranışları yoluyla kendini doğru tanımasına katkı sağlar (Yahaya ve Ramli, 2009). Bir diğer ifadeyle, benlik kavramı, bireylerin dış dünyayı algılamada seçici olduklarını gösterir (Mehrad, 2016).

Eric Erikson, benlik kavramını çok yönlü bir oluşum olarak değerlendirirken, Freud, benliğin id (alt benlik) ve süper ego (üst benlik) istekleri arasındaki dengeyi sağlama işlevine sahip olduğunu belirtmiştir. Erikson'a göre benlik, kişiliğin özerk ve güçlü bir parçasıdır; bu yapının temel işlevi, kişinin kimlik algısını oluşturmak ve bu algıyı sürdürebilmektir (Burger, 2006). Çağdaş psikolojide ise benlik, genellikle bir kişinin kişilik özelliklerini yansıtan ve kişisel deneyimler ya da biyografiler aracılığıyla şekillenen bir dizi bilişsel temsil olarak tanımlanır. Bu temsiller, çeşitli bağlantılarla organize edilmiştir (Owens ve Samblanet, 2013).

Bireylerin benlik gelişiminin sağlıklı ve güçlü bir şekilde gerçekleşmesi, onların kendilerini değerli hissetmelerini ve bağımsız kararlar alabilmelerini sağlar (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen (1978), benliğin farklılaşmasını, bireylerin seçimlerinde özgür iradelerini kullanabilmelerini sağlayan bir süreç olarak tanımlamış ve bu sürecin, ailenin sağlıklı işleyişi açısından kritik bir öneme sahip olduğunu ifade etmiştir.

2.3.2. Benliğin Ayrışması

Çocuklukta şekillenen ilk ilişki dinamikleri ve bağlanma ile ayrışma süreçleri, bireyin özgün ve otantik bir kişilik geliştirmesinde büyük bir rol oynamaktadır. Bu süreçlerin, insanın kendine özgü özelliklerinin oluşmasında belirleyici bir etkisi vardır. Bowen, aile danışmanlığı kuramında çekirdek ve geniş ailelerin işleyişini sekiz temel kavramla açıklamış ve bunlar arasında en temel işlevi benliğin ayrışmasına atfetmiştir (Tuason ve Friedlander, 2000). Bowen, bireylerin yaşamları boyunca bilişsel, duygusal, bağımsızlık ve birlikte olma arasındaki etkileşimleri anlamlandırabilmek için bir yapıya ihtiyaç duyduklarını belirtir. Benliğin ayrışması, bireyin kendisini ailesinden bağımsız bir varlık olarak görebilme yeteneğini ifade eder (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Aile terapisinde merkezi bir yer tutan bu kavram, bireylerin kendi düşünce ve duygularını fark ederek bağımsız bir yaşam sürebilmesini mümkün kılar (Bowen, 1978).

Benliğin ayrışması, bireyin duygusal ve bilişsel sistemlerinden psikolojik olarak ayrılma süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreç, kişinin özellikle ebeveynlerinden ve sosyal çevresindeki diğer bireylerden kendisini ayırması ve bağımsızlaşmasıyla doğal bir şekilde gerçekleşir (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003). Benliğin ayrışması, bireyin hem düşünsel hem de kişilerarası ilişkilerini düzenler ve köken ailesinden duygusal ve bilişsel anlamda ayrışma sürecini içerir (Bowen, 1978). Bu kavram,

bir yandan bireyin ailesine bağıllığını korumasını sağlarken, diğer yandan onun özerkliğini sürdürmesine olanak tanır ve "ben-biz dengesi" olarak da adlandırılır (Kerr ve Bowen, 1988). İlişkilerde bireyin duygusal ve entelektüel faaliyetler ile yakınlık ve özerklik arasında denge kurabilme kapasitesi olarak tanımlanır (Bowen, 1978). Benliğin ayrımlaşması aynı zamanda, bireyin duygularını düzenleyebilme, güçlü bir benlik duygusu geliştirme ve ilişkilerde yakınlık ile özerkliği dengeleme becerilerini içerir (Skowron vd., 2004). Kerr ve Bowen (1988), bu kavramı bireyin duygusal ve düşünsel işleyişinde, ilişkilerde samimiyet ve bağımsızlık dengesini koruyabilme yetisi olarak tanımlar. Corey'e (2008) göre ise benliğin ayrımlaşması, bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olup, diğerlerinden ayrımlaşabilmesidir. Bowen (1975) iki farklı benlik türünden bahsetmektedir: "tutarlı ben" ve "yalancı/sahte ben". Tutarlı ben, dış faktörlere karşı daha sağlam bir yapıya sahipken, yalancı ben daha kırılgan ve dayanaksız bir yapıdır. Bazı bireyler, yaşamlarının büyük bir kısmında yalancı benliğe bağlı kalabilirler, bu da genellikle tepkisel davranışları tetikleyebilir (Aktaran Mavili Aktaş, 1998).

Benliğin ayrımlaşması, bireyin kendisini köken ailesinin duygusal ve entelektüel sisteminden psikolojik olarak ayırarak bağımsızlaşması sürecini kapsar. Bu durum, bireyin kendilik bilincinin gelişmesini ve seçimlerini özgürce yapabilmesini sağlar (Acar ve Voltan-Acar, 2013). Bowen (1978), bireyin benlik ayrımlaşma düzeyini iki boyutta ele alır. Birinci boyut, bireyin köken ailesinden bilişsel ve duygusal olarak ayrılmasını ifade ederken, ikinci boyut, bilişsel ve duygusal süreçleri ayrı bir şekilde değerlendirme yeteneği olarak tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu boyutlar, çekirdek ailenin duygusal dinamiklerini de doğrudan etkileyebilir (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen ve Kerr'e (1988) göre, bir kişinin ailesini terk etmesi, benliğin ayrımlaşma sürecini büyük ölçüde tamamladığına işaret eder (Drake, 2011). Ayrıca, Bowen'a göre, benlik ayrımlaşmasının derecesi, bir bireyin entelektüel süreçleri ile duygusal süreçleri arasındaki ayrımı yapabilme yeteneğini yansıtır. Bu durum, kişinin eylemlerine, ilişkilerine ve hayatına duygu veya düşünceler aracılığıyla rehberlik etme sürecinde yapabileceği seçimlerle ilişkilidir (Fritzlan, 2010). Charles (2001), benliğin ayrımlaşmasını, duygusal olgunluk ve ilişkilerde bağımsız hareket etme becerisini de içerecek şekilde tanımlamaktadır.

Ayrımlaşma süreci, bireyin aile bağlarından kopmadan, kendi benliğini bağımsız bir şekilde geliştirmesini sağlar (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu süreci

başarıyla tamamlayan bireyler, ailelerinden duygusal bağlarını koparmadan, bağımsız bir şekilde kendi kimliklerini oluşturabilirler. Ayrışmanın temel özellikleri arasında güven, empati, duyarlılık, ilgi ve duygusal durumların ortasında mantıklı düşünme becerisi bulunmaktadır. Bu süreç, bireyi yetişkin ilişkilerine hazırlar ve aynı zamanda duygusal olgunluk için önemli bir aşamadır. Yüksek düzeyde ayrılmış bireyler, aileleriyle olan bağlarını açıkça ifade edebilir ve başkalarının düşünce ve davranışlarına karşı daha az hassasiyet gösterirler (Kerr ve Bowen, 1988). Ayrıca, yüksek ayrışma düzeyine sahip kişiler, aile ve sosyal ilişkilerinde çatışmalar, reddedilme ve eleştiriler karşısında dayanıklı olurlar, bu durum ise ilişkilerinin değerini kaybetmelerine yol açmaz (Haefner, 2014). Benliği yüksek düzeyde ayrılmış bireyler, kişilerarası ilişkilerde duygusal mesafeyi koruyarak, bu ilişkilerden aldıkları doyumu tanımlayabilirler. Ayrışma arttıkça, ilişkilerde daha özgün davranışlar sergilenir (Kalkan, 2018). Bu kişiler, hayatın zorlu koşullarına karşı daha işlevsel tepkiler verir ve duygusal tepkilerini kontrol edebilseler de, duygusal deneyimleri de yaşama konusunda daha esnektirler. Füzyon durumunda ise, duygusal sistem kişinin her kararını ve eylemini yönlendiren temel faktör haline gelir (Rabstejnek, 2009). Sonuç olarak, benliğin ayrışması, bireyin psikolojik sağlığı ve kişilik gelişimi açısından en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Bowen'a (1978) göre, yüksek düzeyde ayrılmış bireyler, ailelerinden bağımsız bir şekilde kendi ayakları üzerinde durabilen ve sürekli olarak kişisel gelişimlerini sürdürebilen kişilerdir. Bu bireyler, duygu ve düşüncelerinin farkında olup, başkalarından ayrılarak ilişkilerinde kendilerini özgün bir şekilde ifade ederler (Bowen, 1976). Diğer taraftan, ayrışmanın karşıtı olarak Gibson ve Donigian (1993) füzyon (birleşme) kavramını tanımlamışlardır. Bu kavram, ayrılmamayan bireylerin aile içinde kaybolarak bağımsız bir şekilde hareket etme yetisini yitirmelerini ifade eder. Füzyon, duygusal olarak birleşmiş bir örüntü oluşturur ve eğer aile, güvensizlik veya risk altında olduğunu hissederse, füzyonun artması daha olası hale gelir. Bu durum, patolojik sonuçlara yol açma riskini de beraberinde getirebilir (Prochaska ve Norcross, 2014). Buna karşılık, Bowen (1978) ayrılmamış ya da füzyon yaşayan bireylerin, bir başkasına duygusal olarak bağlanma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu durum, bireyin öz benliği ve sınırlarının diğer kişiyle bulanıklaşmasına ve yoğun bir bağımlılığın ortaya çıkmasına

yol açar (Gibson ve Donigian, 1993).

Ayrımlaşma düzeyi düşük olan ailelerde yetişen çocuklar, genellikle duygusal olarak tepkisel bir tutum sergilerler. Bu durum, ailelerine karşı ya aşırı duygusal bağlanma ya da duygusal kopma gibi iki uç noktadan birini geliştirmelerine yol açabilir. Bu tür duygusal örüntüler, aynı şekilde bireylerin evlilik yaşamlarında da füzyon (duygusal birleşme) oluşumuna neden olabilmektedir (Nichols, 2013).

Bowen'a (1978) göre, benliğin ayrımlaşması, hem ilişkisel hem de psikolojik uyum için temel bir faktördür. Ayrımlaşma düzeyinin düşük olduğu durumlar, teorik olarak kronik kaygı, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar, düşük ayrımlaşma düzeyine sahip partner seçimleri ve evlilik doyumsuzluğu gibi sorunlara yol açabilir (Miller ve ark., 2004; Jenkins ve ark., 2005). Benliği ayrımlaşmamış bireyler, Nichols ve Davis (2020) tarafından şöyle tanımlanmıştır: "Duygusal bir dünyada yaşar, başkalarına bağımlıdırlar. Düşünceleri ve görüşleri, başkalarından duyduklarına dayalıdır. Kendilerine ne söylenirse kabul eder veya her konuda tartışırlar." Buna karşılık, ayrımlaşmış bireyler, kendi görüşleri doğrultusunda hareket eder ve olaylara akılcı bir şekilde yaklaşabilirler.

Sonuç olarak, ayrımlaşma düzeyi düşük bireyler, duygusal tepkilerini ayırt etmekte zorluk çekerler ve çoğunlukla kararlarını duygusal durumlarına göre verirler. Yaşam enerjilerini genellikle sevgi ve aşk ilişkilerine harcarken, düşünsel süreçlerini duygusal yoğunluklarından ayıramazlar. Bunun yanı sıra, daha az savunma mekanizması geliştirdikleri için ailevi çatışmaların içinde kaybolabilir, onay alma arzusuyla ya da onay almadıkları kişilere karşı cezalandırıcı tutumlar sergileyebilirler. Bu tutumlar, duygusal ve fiziksel sorunlarla karşılaşmalarına neden olabilir ve psikolojik açıdan olumsuz belirtilere daha yatkın olmalarına yol açar (Kerr ve Bowen, 1988). Tablo 2, kişilerin yüksek veya düşük düzeyde benlik ayrımlaşmalarını karşılaştırarak ilgili kavramların daha net anlaşılmasını sağlamaktadır.

Tablo 2.4. Ayrışma Seviyeleri (Bowen, 1978)

Düşük Düzeyde Ayrışan insanlar	Yüksek Düzeyde Ayrışan insanlar
Duygu ve düşüncelerini ayırt edemez.	Anksiyete seviyesi yüksek olduğunda bile duygu ve düşüncelerini ayırt edebilir.
Duygusal tepkiseldir.	Duyarlı ve sorumlu düşünme yeteneğine sahiptir.
Ailesi ve onun için önemli olan diğer insanlarla ilişkilerinde ya sıkışıp kalır ya da ilişkiden kopar.	Ailesi ve onun için önemli olan diğer insanlarla ilişki halinde kalır ve özerkliğini korur.
Boyun eğici olabilir.	Benliğini korur.
Başkalarının işleyişini control etme ihtiyacı vardır.	Tüm dikkati kendi işleyişinde odaklanmıştır.
Esnekliği ve uyumu az, duygusal bağımlılığı fazladır.	Esnekliği ve uyumu fazla, duygusal bağımlılığı azdır.
Kolaylıkla işlevselliğini kaybedebilir ve bu durumdan kurtulmakta zorlanır.	Yaşam stresiyle baş edebilir ve stres kaynaklı işlev bozukluğundan hızla iyileşebilir.
Tüm insanların sorunlarının yüksek bir yüzdesini miras olarak devralır.	İnsan sorunlarından önemli ölçüde uzak, hayatı daha düzenli ve başarılıdır
Yaşam rotasını duyguları ile belirler.	Yaşam rotası ilkeli inançlarla şekillenir.

Bu tablo Bowen'in kuşaklararası aile sistemleri yaklaşımı çerçevesinde benliğin ayrışma seviyelerini göstermektedir (Saygın, 2022, s. 116).

Benliğin ayrışması ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi ele alan birçok araştırma, bu iki kavram arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Arpita, 2006; Campos ve ark., 2007; Hollander, 2007; Patrick ve ark., 2007; Peleg, 2008). Evlilik ve çift uyumu üzerine yapılan araştırmalarda, düşük ayrışma düzeyine sahip ve yüksek düzeyde iç içe geçmiş çiftlerin, evlilik kalitesinin ve uyumunun olumsuz yönde etkilendiği gözlemlenmiştir (Harrison, 2003; Kruse, 2007). Aydoğan ve Kalkan (2018), 480 evli çift üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, benliği ayrılmış bireylerin evlilik ilişki kalitesini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. İlhan ve Polat (2018) ise benliğin ayrışması ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuş, ancak duygusal kopma ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Benliğin ayrışması, bireysel gelişim açısından önemli bir kavramdır ve dört ana boyutla açıklanabilir: ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve

başkalarına bağımlılık. Bu boyutlar, bireyin kendisini diğerlerinden ayırma yeteneği ve duygusal tepkilerini yönetme biçimiyle ilgilidir.

2.3.2.1. “Ben” Pozisyonu Alma

Ben pozisyonu alma, bireyin stres, kaygı veya baskı altında bile kimliğini koruyabilmesi ve duygu ile düşüncelerini ifade edebilmesi olarak tanımlanır (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Gladding (2015), bu durumu bireyin kendi duygularını ve düşüncelerini sorumlulukla ifade etmesi ve başkalarını da aynı şekilde cesaretlendirmesi olarak açıklar. Lee ve Johnson (2017), ben pozisyonu alan kişilerin, kendi değer ve inanç sistemlerine dayalı bir şekilde tutarlı davranışlar sergilediklerini belirtir. Ben pozisyonu, kişinin inançlarına bağlı kalma yeteneğidir, hatta bu inançlara ters bir baskı olduğunda bile (Skowron ve Schmidt, 2003). Kalkan (2018), ben pozisyonu almayı, bireylerin duygu ve düşüncelerini kendine güvenle ifade etmesi ve başkalarına göre yaşamadan özgürce hareket etmeleri olarak tanımlar.

Bowen (1978) teorisine göre, bireyin ben pozisyonu alabilme yeteneği, benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Bowen'in görüşlerini destekleyen araştırmalarda, ben pozisyonu alma becerisi yüksek olan bireylerin daha yüksek ayrımlaşma seviyelerine sahip oldukları ifade edilmektedir (Akar, 2019). Ayrıca, Lampis ve arkadaşları (2017), düşük ayrımlaşmanın bir göstergesi olarak özerk düşünme ve hareket etme yeteneğinin azalmasını vurgulamaktadır (Rus, 2019).

Kerr ve Bowen (1988), benliğin ayrımlaşmasının, evlilikte yakınlık ve sürekliliğin sağlanmasında önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Bu iki gücü dengeleme yeteneği, bireyin benlik duygusunu (ben pozisyonunu) kaybetmeden ilişkisini sürdürebilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Yüksek ayrımlaşma düzeyine sahip bireyler, bu dengeyi daha iyi kurarak benliklerini koruyarak uzun süreli ilişkiler yürütebilirler. Düşük ayrımlaşma seviyesine sahip bireyler ise, dengeyi sağlamakta zorlanır ve benlik duygularını kaybedebilirler.

2.3.2.2. Duygusal Tepkisellik

Duygusal tepkisellik, bireyin duygusal olaylar karşısında yaşadığı yoğun duygusal reaksiyonlarla baş etmekte zorlanmasını ifade eder (Bowen, 1976). Nock ve arkadaşları (2008), duygusal tepkiselliği, bireyin olaylar karşısında hissettiği duyguların yoğunluğu ve bu duygulara verdiği tepki düzeyinin şiddeti olarak

tanımlar (Mert ve Çetiner, 2018). Bartle- Haring ve Sabatelli (1995) ise, duygusal tepkiselliği, bireyin duygusal uyarıcılara karşı gösterdiği otomatik ve istemsiz tepkiler olarak açıklar. Aile sistemleri teorisi, duygusal tepkiselliğin çoğu zaman içgüdüsel bir yanıt olduğunu vurgulayarak, bireyin olaylar karşısında bu içgüdülerle hareket etmesinin olasılığını gündeme getirir (Saeed ve ark., 2021). Eğer bir birey duygusal tepkisellik yaşarsa, bu kişinin enerjisinin çoğu bilinçsizce duygusal süreçlere yönlendirilir ve bu da bilişsel işlevlerini olumsuz etkileyebilir. Duygusal süreçlerin yoğunluğuyla birlikte, kişi sakinleşmekte zorlanır ve sağlıklı düşünme yeteneği azalır (Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir, 2018).

Duygusal tepkisellik, kişinin duygularının düşüncelerine baskın gelerek bireysel farkındalığını ve duygusal ayrılaşmayı zorlaştırması olarak tanımlanabilir. Düşük ayrılaşma seviyesine sahip bireyler, duygusal tepkisellik yaşarlar ve bu nedenle enerjilerinin büyük kısmı duygularını deneyimlemeye, ifade etmeye ve yoğunlaştırmaya harcanır. Başkalarının duygusal durumlarına tepki verirken sakin kalmakta güçlük çekerler, çünkü duygusal olarak sıkışmış gibi hissederler (Peleg-Popko, 2002). Bu durum, kişinin çoğunlukla bu duygusal baskıları bastırma çabasıyla motive olmasına yol açar. Duygusal ve düşünsel bastırma, bireysel farkların, kimliğin ya da benliğin bastırılmasına da neden olabilir. Duygusal tepkisellik yaşayan bireyler, bastırma sürecinde başarılı olamazlarsa, bu başarısızlık fevri ve kontrolsüz davranışlara yol açabilir (Bowen, 1976).

Akbaş (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, benliğin ayrılaşma düzeyinin aile işlevleriyle ilgili algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleriyle olan ilişkisi ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma gibi faktörlerin, algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleriyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur.

2.3.2.3. Duygusal Kopma

Duygusal kopma, aile bireylerinin kabuğuna çekilmesini ifade eder. Bireyler bu pozisyonda hem fiziksel hem de duygusal olarak birbirlerinden mümkün olduğunca kaçınırlar ve bu durum, bir anlamda kopuşu beraberinde getirir (Bowen, 1976). Yüksek kaygı ve duygusal bağımlılığın yoğun olduğu aile sistemlerinde duygusal kopma oluşabilmektedir (Bowen, 1978; Aktaran Hanımoğlu, 2019). Bireyler, yakın ilişkilerdeki kaynaşma ile başa çıkmak için duygusal kopmayı bir yöntem olarak

kullanabilir. Duygusal kopma yaşayan kişiler karmaşık yabancılaşma süreçleriyle karşı karşıya kalmakta; her iki tarafın da diğerine güçlü bir ihtiyacı olsa da bu ihtiyaçlar etkili bir şekilde karşılanamamaktadır (Atlantic International University, 2019).

Bu kavram, bireylerin ebeveynleri, kardeşleri ve diğer aile üyeleriyle yaşadıkları çözülmemiş duygusal sorunları nasıl yönettiklerini açıklar. Duygusal mesafe, aileyle olan teması azaltarak veya tamamen keserek sağlanabilir. Bu, aileyle nadiren bir araya gelmek ya da fiziksel teması sürdürerek ancak hassas konulardan kaçınmak şeklinde olabilir (Bowen Center, 2021). Bowen (1976), kök ailesinden duygusal olarak uzaklaşan bir bireyin, aslında o aileyle hala güçlü bir bağa sahip olduğunu ve bu uzaklaşmanın, kişilerin evliliklerinde de kaçma davranışları geliştirmelerine yol açabileceğini ifade etmektedir.

Bowen (1978), duygusal kopmayı, nesiller arasındaki yoğun kaynaşmayı yönetme yolu olarak tanımlar. Fiziksel mesafe koyma ya da duygusal geri çekilme, bir 'kopma' olarak deneyimlenebilir. Bowen, 'kopma' ile 'uzaklaşma' arasında önemli bir ayrım yapar; ona göre 'büyümek', ayrımlaşma sürecinin bir aşamasıdır. Yetişkin aile üyeleri, kendi aile sistemlerinin bir parçası olduklarını kabul ederken aynı zamanda bağımsız hedefler peşinde de koşmaktadır. 'Kopma' ise daha çok bir kaçış niteliğindedir; bu durumda insanlar köken ailelerinden tamamen farklı olmayı tercih edebilirler. Anlık baskıyı azaltmak için duygusal kopmaya başvurulsa da, yoğun ilişkilerdeki tepkisel kalıplar genellikle sabit kalır ve geçmişin davranış örüntüleri tekrarlanır. Bowen, bir kişinin kendini aile sisteminin dışında hissettiği durumda, ya çevresindekileri değiştirmeye çalışacağını ya da geri çekileceğini öne sürer. Ancak, kendini sistemin bir parçası olarak görebilen kişi için alternatif bir seçenek bulunur: Başkalarıyla etkileşimde kalıp kendi davranışlarını değiştirebilir (Kerr ve Bowen, 1988: 272-273). Kopmalar her zaman dramatik sahnelerle ortaya çıkmaz; örneğin, bir aile üyesinin diğerinin öfkesine karşı endişeli bir sessizlik içinde kalması, örtük bir duygusal kopma olarak değerlendirilebilir. (Brown, 1999). Ayrıca, duygusal kopma bir tür izolasyon biçimi olarak da görülebilir. Benlik ayrımlaşması boyutlarından bir diğeri de başkalarına bağımlılıktır.

2.3.2.4. Başkalarına Bağımlılık

Başkalarına bağımlılık, bireyin ilişkilerinde kendisini çevresindeki kişilerden ayıramaması ve bu nedenle duygu ile düşüncelerini başkalarının etkisi altında kalmadan ifade edememesi durumudur (Bowen, 1978). Bu kavram, kişinin duygu ve düşüncelerinin birbirine karışarak benlik algısını sağlıklı bir şekilde oluşturmaması olarak da tanımlanabilir (Skowron ve Schmitt, 2003). Ayrıca, başkalarına bağımlılık, yakın ilişkilerde kişilerin aşırı bağımlılık geliştirmemesi, net bir benlik algısına sahip olması ve bu dengeyi ilişkilerinde koruyabilme becerisini içeren bir durum olarak açıklanabilir (Kalkan, 2018, s. 14).

Bireyler veya aile üyeleri arasındaki sınırların belirsizliği, ‘benliğin’ başkalarına ait özelliklerin ödünç alınarak kullanılması, ilişkilerde daha katı rol sınırlamaları, görüş ayrılıklarına düşük tolerans ve karar alırken zorluklarla sonuçlanabilir. Bağımlılık, bireyin karar verme sürecinde önemli diğer kişilerin aşırı derecede yer alması ve ebeveynlerden veya diğer önemli figürlerden bağımsız düşünceler geliştirmede zorlanmasıyla tanımlanabilir. Bu, kişinin başkalarının inanç ve değerlerini sorgulamadan doğrudan kabul etmesi durumudur (Skowron ve Schmit, 2003). Başkalarına bağımlılık seviyesi yüksek olan kişiler, kendilerine ve başkalarına dair algılarını kaybedebilir, aile kökenlerine sıkı sıkıya bağlı kalır ve dogmatik bir yaşam tarzı benimseyebilirler. Eylemlerinde sürekli onay arayışında olabilirler (Bowen, 1976).

2.4. Bağlanma Stilleri

2.4.1. Bağlanma Kuramı

Freud'un psikoseksüel gelişim teorisinde, bebeklerin doğuştan itibaren çevrelerindeki kişilere bağlanma eğiliminde oldukları vurgulanır. Bebek, bakım veren kişiye duygusal bir enerji bağlar, bu da bağlılık oluşturur. Freud'un yaklaşımında, bağlılık, duygusal bir ilişki biçimi olarak tanımlanır. Sosyal öğrenme teorisinde ise bağlılık, bebeklerin çevrelerinden gözlemleyerek ve deneyimleyerek kazandıkları bir davranış olarak ele alınır. Bu teoriye göre, anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılayarak, ona rahatlık veren ve güvenli bir ortam sağlayan bir figür haline gelir. Böylece, bebekte bağlanma oluşur ve bu bağlanma, bebek için rahatlık sağlayan bir pekiştireç görevi görür (Aydın, 1997: 98).

Bağlanma kuramı, bireylerin yaşamları boyunca önemli gördükleri kişilerle duygusal bağlar kurmalarına yol açan etmenleri inceleyen bir teoridir (Bowlby, 1969). Bu bağlar, bebeklik döneminde anne ile çocuk arasında gelişen duygusal ve psikolojik bağlantıyı, yani bağlanmayı ifade eder (Morgan, 1991). Bağlanma kuramı, hayvanlar üzerindeki gözlemler ve deneyler sonucunda şekillenmiş ve temel ilkeleri John Bowlby ile Mary Ainsworth'ün iş birliğiyle geliştirilmiştir. Bowlby, kuramın temellerini atarken çeşitli alanlardan, özellikle etiyoloji, güdümbilim, bilgi işleme, gelişimsel psikoloji ve psikanalizden faydalanmıştır (Demirdağ, 2017).

Bağlanma Kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde temel bakım vereniyle kurduğu ilişkinin, yaşamının sonraki evrelerinde duygu, düşünce, davranış ve kişilerarası ilişkilerde belirleyici bir rol oynadığını savunur (Bowlby, 1969: 194). Bowlby'ye göre, bağlanma süreci yalnızca çocuğun içsel mekanizmalarıyla değil, ebeveynlerinden aldığı dışsal etkileşimlerle de şekillenir. Sağlıklı bir duygusal gelişimin temelinde ise çocuğun bakım vereniyle yakın, sıcak ve süreklilik arz eden bir ilişki kurması yatmaktadır (Arıkan ve ark., 2019). Ebeveynlerin çocuklarına sergilediği davranış biçimleri ve iletişim şekli, çocukların benlik algısını ve başkalarına dair temel beklentilerini oluşturur (Karen, 1998). Bu etkileşimlerin çocuğun iç dünyasında içselleştirilmesiyle, çocuk kendine ve ebeveynine yönelik modeller geliştirir ve bu modeller, bağlanmanın yapısal temelini oluşturur (Bowlby, 1988). Bağlanma ilişkisi, hayatta kalmak için evrimsel olarak kritik bir rol oynamasının yanı sıra sağlıklı büyüme ve gelişimin sağlanması için de büyük bir öneme sahiptir (Bowlby, 1977; Cassidy, 2008; Sroufe ve Waters, 1977). Sağlıklı bağlanma ilişkisi içeren sistemlerde tutarlı ve destekleyici ebeveynliğin, bireylerin yaşam boyu fiziksel ve psikolojik refahına katkı sağladığı gözlemlenmektedir (Gerslma, 2000).

Bowlby (1969/1982, 1973) bağlanmayı, bireylerin yakın ilişkilerde aidiyet hissi ve güvende hissetme deneyimini yaratmak amacıyla oluşturdukları duygusal bağ olarak tanımlar. “Bağlanma figürü” ise Bowlby' e göre (1969/1982, 1977) ihtiyaç anında kişiye yeterli duygusal destek sağlaması beklenen kişilerdir. Bowlby, bağlanmayı, bireyin kendisinden daha güçlü olanla yakınlık kurma veya farklı olanla etkileşimde bulunma olarak tanımlarken, bağlanma davranışını ise bireyin bu yakınlığı sürdürmek amacıyla gösterdiği davranış biçimi olarak açıklamıştır (Akt. Paterson ve Moran, 1988). Bebekler, bakım verenlerinin ihtiyaçlarına verdikleri tepkilere göre

çeşitli bağlanma örüntüleri geliştirirler. Ancak, bu farklı örüntülerin tümünün temel amacının güvenlik duygusunu temin etmek olduğu kabul edilmektedir (Bowlby, 1973; Park, Crocker ve Mickelson, 2004).

Bowlby, annesinden ayrı kalan bebeklerin benzer şekilde tepki verdiklerini belirtmiştir. Bu tepkiler, genellikle üç aşamada ortaya çıkar: "karşı koyma", "umutsuzluk" ve "duygusal kopma". "Karşı koyma" aşamasında bebekler ağlama ve direnme gibi tepkiler verirken, "umutsuzluk" aşamasında hareketsiz kalma ve yeme alışkanlıklarında değişiklikler görülür. "Duygusal kopma" ise, bebeğin annesiyle temastan kaçınmasıyla kendini gösterir (Bowlby, 1969).

Mary Ainsworth ve ekibi Bowlby'nin bağlanma kuramını esas alarak, bazı bebeklerin bağlanma figüründen ayrıldıklarında yaşadıkları sıkıntının ve farklı tepkiler göstermelerinin altında yatan nedenleri anlamak amacıyla 1978 yılında 'Yabancı Durum' (Strange Situation) deneyini geliştirmiştir. Bu deneyde, 12-18 aylık 100 bebek ve anneleri yer almaktadır. Bebeklerin yalnız kalma stresini nasıl yaşadıkları ve bu stresle nasıl başa çıktıkları gözlemlenmiştir. Deney, her biri ortalama üç dakika süren sekiz aşamadan oluşmaktadır (McLeod, S.A., 2018) Deneyin 8 aşaması şunlardır:

1. Anne ve bebek, araştırmacı ile birlikte deney odasına girer.
2. Araştırmacı odadan çıkar ve anne ile bebek yalnız kalır. Anne, bebeğini oyuncaklarla dolu zemin üzerine oturtur ya da onunla oynar, bebeğin çevreyi keşfetmesine olanak tanır.
3. Odaya yabancı bir kadın girer. Sessizce oturur ve ardından anneye konuşmaya başlar. Kadın, bebeğin yanına gelip onunla oynamaya başlar.
4. Anne odadan çıkar. Yabancı kadın, bebeğin tepkilerine göre hareket eder; bebek ağlar ya da rahatsızlık hissederse, kadın onu sakinleştirmeye çalışır; eğer bebek oyununa devam ederse, kadın oturduğu sandalyeye geri döner.
5. Anne odada geri döner ve bebekle oyun oynar. Yabancı kadın odadan çıkar.
6. Anne, bebeği yalnız bırakıp odadan çıkar.
7. Yabancı kadın odaya girer. Bebek rahatsız olursa ya da ağlarsa, kadın onu sakinleştirmeye çalışır.

8. Anne odaya girer ve yabancı kadın odadan çıkar.

Deney sırasında, oda kamera ile kaydedilmiş ve sonrasında bebeklerin davranışları incelenmiştir. Yapılan araştırmada, güvenli bağlanma, kaygılı-kaçıncı bağlanma ve kaygılı- kararsız bağlanma olmak üzere üç ana bağlanma türü tanımlanmıştır (Çağlar, S., 2019). Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanma stillerini güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak dört ana kategoriye ayırmışlardır.

Yaşamlarının ilk yıllarında hayatta kalmak için bakıma muhtaç olan bazı memeli hayvan türlerinin yavrularında da benzer bir bağlanma deneyimi gözlemlenmiştir (Van Der Horst vd., 2007). Hayvanlarda olgunlaşma süreci insanlara nazaran daha hızlı gerçekleştiğinden, bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisi konusunda hayvanlar üzerinde sistematik olarak pek çok araştırma yapılmıştır (Soysal vd., 2005). Bu araştırmaların en bilinen ve önemli örneklerinden biri, Harry Harlow'un maymunlar üzerinde gerçekleştirdiği deneylerdir.

Harlow ve Zimmerman'ın 1958'deki ünlü deneylerinde, yavru rhesus maymunları kullanılarak bağlanma davranışları incelenmiştir. Bu deneyde, yavru maymunlar doğumdan hemen sonra annelerinden ayrılarak, biri yiyecek sağlamayan ancak yumuşak kumaştan yapılmış bir anne maketiyle, diğeri ise biberon bulunan telden yapılmış bir anne maketiyle birlikte bırakılmıştır. Sonuç olarak, yavru maymunların çoğu zamanlarını besin sağlayan tel anne yerine, kumaş kaplı anneleriyle geçirdiği ve onlara sarılarak uyudukları gözlemlenmiştir. Bu bulgular, bebeklerin sadece fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek amacıyla beslenmeye değil, aynı zamanda rahatlık ve güven duygusunu sağlamak için de dokunmaya ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Bu deney, ağız yoluyla beslenmenin bağlanma davranışının temelini oluşturduğunu öne süren hipotezi sorgulama potansiyeline sahiptir. Yavru maymunların kumaş anneye daha fazla vakit geçirmesi, bağlanmanın yalnızca fiziksel bakım ile açıklanamayacağını, duygusal güvenlik ve yakınlık ihtiyacının da önemli olduğunu gösterir. Ayrıca, bebeklerin sadece annelerine değil, diğeri aile bireylerine ve çevrelerindeki cansız nesnelere de bağlanma geliştirebileceği göz önünde bulundurulduğunda, beslenmenin bağlanma için tek başına yeterli olmadığı ve sıcak temasın bağlanma ilişkisi açısından belirgin bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Görünmez, 2006; Arı, 2005; Marrone, 2014).

Harlow ve arkadaşları (1965) bağlanma konusundaki çalışmalarının bir diğerinde ise, doğdukları andan itibaren rhesus maymunlarını üç ay, altı ay, dokuz ay veya ilk yaşlarına kadar değişen zaman dilimlerinde farklı gruplara ayrılarak izole etme yoluna gitmişlerdir. Bu araştırmanın bulgularına göre bağlanmanın olmaması, başka bir deyiş ile hiçbir bağ kurulamaması uzun vadeli ciddi zararlara neden olabilir. Üç ay boyunca izole edilen maymunlar, etkilenme açısından en az zarara uğrayan grup olarak belirlenirken bir yıl boyunca izole edilenlerde bağlanma yoksunluğunun etkilerini hiçbir zaman tamamen düzeltmediği tespit edilmiştir (Harlow vd.,1965). Harlow' un araştırma bulgularına dayanarak, anne ve yavrusu arasında gelişen bağlanma ilişkisinin sonraki yaşam dönemlerinde diğer insanlarla kurulan tüm ilişkilerde güven duygusunun temelini oluşturduğu sonucuna varılabilir (Suomi vd., 2008).

Bowlby (1982), bakıcıya yakınlığın hayatta kalma şansını artırdığını belirterek bağlanma davranışının evrimsel işlevinin tehlikelerden korunma olduğunu vurgulamaktadır. Yani, bağlanma, tehditlerden korunma amacını güder; bebek çevresinde bir tehdit algıladığında, hemen bağlanma figürünü arar ve çevre güvenli hale geldiğinde, bu figürü keşif yapmak için “güvenli üs” olarak kullanmaya başlar (Bowlby, 1980). Bowlby (1969) bağlanma davranışlarının gelişimini, “içsel çalışan modeller” (internal working models) kavramı ile açıklamaktadır. Bağlanma davranışı, bireyin erken dönem bakım verenleriyle olan deneyimlerinden şekillenir ve bu deneyimler içselleştirilir.

Bowlby'e göre, içsel çalışan modeller birbirini tamamlayan iki ana boyuttan oluşur. İlk boyut, bağlanma figürünün, bebeğin sıkıntılı anlarında ulaşılabilir ve duyarlı olup olmadığına dair algıdır. Eğer bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı ve sevgi dolu bir şekilde tepki verirse, bebek kendisini sevilen ve bakım hak eden biri olarak algılar. İkinci boyut ise bebeğin kendisini ve başkalarını nasıl gördüğüyle ilgilidir. Eğer bebek, bakım verenin güvenilir ve sevgi dolu olduğunu içselleştirirse, kendisini güvenli hisseder ve çevresine karşı olumlu bir tutum geliştirir. Bu durum, daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve yüksek özgüven kazanmasına yardımcı olur. Aksine, eğer bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarına duyarsız kalır veya ona tepkisiz olursa, bebek kendisini değersiz hissedebilir ve güvensiz bağlanma geliştirebilir. Bu da, bebeğin kendisini sevgisiz ve reddedilmiş bir birey olarak görmesine ve başkalarına karşı olumsuz bir algı geliştirmesine yol açar (Bowlby, 1969, 1973).

Bowlby'nin içsel çalışma modelleri, bağlanma teorisinin psikanalizden farklı bir yaklaşım geliştirdiği bir yapıdır. Psikanalitik bir eğitim almış olan Bowlby, psikanaliz görüşlerinden ayrılarak, yetişkinlikteki zihinsel temsillerin yalnızca ilk yaşantılara dayalı olmadığını belirtmiştir. Bu temsiller, bireyin yaşamı boyunca çeşitli yaşam deneyimleriyle sürekli olarak güncellenir (Yörük, 2011:121).

Bağlanma sistemi, dört temel evrimsel ilkeye dayanır. İlk olarak, bağlanma sistemi bebeğe olası tehdit ve tehlikelerden korunmak amacıyla bakım vereni ile "yakınlık arama" motivasyonu sağlar. İkinci ilke, bağlanma figürünün dış dünyada keşiflerle yeni deneyimler edinmek için kullanılabilecek bir kaynak "güvenli bir üs" sunmasıdır. Üçüncü ve belki de yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerdeki davranış yapısını en çok etkileyen ilke ise bağlanma figürü tehlike anında sığınacak bir liman "güvenli bir sığınak" olarak bebeğe hizmet eder ve son olarak bebek, bağlanma figüründen istemsiz ayrıldığında kaygısal bir karşı tepki "ayrılık anksiyetesi" gösterir (Bowlby, 1969/1982; Hazan ve Shaver, 1994; Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby, bağlanma kuramında bireylerin bağlanma stillerini iki ana başlık altında sınıflandırmıştır: güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri. Güvenli bağlanma, bireyin kendisi ve diğerlerine dair olumlu bir algıya sahip olduğu, dolayısıyla ilişkilerde güven ve yakınlık arayışında bulunduğu bir bağlanma stildir. Güvensiz bağlanma ise bireyin kendisi ya da diğerlerine dair olumsuz algılar geliştirmesiyle ortaya çıkar ve iki alt kategoriye ayrılır: kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma. Bu bağlanma stilleri, bireylerin ilişkilerdeki davranışlarını, beklentilerini ve tepkilerini şekillendiren temel yapı taşlarıdır (Brendgen ve ark., 2002). Bu bağlanma türlerini daha kapsamlı bir şekilde ele almak, bağlanma stillerinin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisini anlamada önemli katkılar sağlayacaktır.

2.4.2. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stili, bağlanma teorisine göre bireylerin sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkiler kurmalarını sağlayan bir bağlanma türüdür. Bu bağlanma stilini geliştiren bireyler, genellikle çocukluk dönemlerinde bakım veren figürlerinden duygusal destek almışlardır. Bu destek, çocukların kendilerini güvende hissetmelerine ve başkalarına güven duymalarına katkı sağlamıştır (Öztahtacı, 2017). Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin romantik ilişkilerinde sergilediği davranış ve

özellikler şunlar olabilir:

Açık İletişim: Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde duygularını ve düşüncelerini rahatça ifade ederek açık bir iletişim kurma eğilimindedirler. Bu özellik, partnerleriyle daha derin bir duygusal yakınlık kurmalarını ve karşılıklı anlayışa dayalı bir iletişimi sürdürmelerini destekler (Akt. Delaplane ve Delaplane, 2004).

Duygusal Yakınlık: Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, romantik ilişkilerinde duygusal bir bağ kurma becerisine sahiptir. Bu kişiler, empati göstererek ve partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarına hassasiyetle yanıt vererek ilişkilerinde yakınlık oluşturmaları (Kurtlar, 2020).

Güven ve İtimat: Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, partnerlerine karşı güven hissederek ve ilişkilerinde bu güven temel bir unsur olarak öne çıkar. Partnerlerinin iyi niyetine inanır, sadakat ve güvenilirlik gibi değerlere büyük önem verirler (Metis ve Cupach, 1990).

Bağ Kurma Yeteneği: Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal bağları kolaylıkla kurabilen kişilerdir. İlişkilerinde derin bir bağlılık ararlar ve partnerleriyle yakın, anlamlı bir ilişki geliştirmeyi amaçlarlar (Miranda ve Marroquin, 2008).

Bağımsızlık ve Özsaygı: Güvenli bağlanma stili olan bireyler, ilişki içinde olsalar bile bağımsızlıklarını ve özsaygılarını korurlar. İlişkileri, kişisel kimliklerini kaybetmeden sağlam bir temel üzerine inşa edilir (Öztahtacı, 2017).

Güvenli bağlanma stili, romantik ilişkilerde genellikle daha az çatışma, daha yüksek tatmin ve uzun süreli bağlılıkla ilişkilidir. Bu bireyler, ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukları etkili biçimde yönetebilir ve partnerleriyle sağlıklı iletişim kurabilirler. Sağlıklı ve sürdürülebilir bir romantik ilişkinin temel taşlarından biri güvenli bağlanmadır (Topbaş, 2004). Bağlanma teorisine göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, tatmin edici ilişkiler kurmaya yatkındır. Genellikle, çocukluk dönemlerinde bakım verenlerinden duygusal destek almış olduklarından başkalarına güven duyar ve kendilerini güvende hissederek. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, ilişkilerinde açık iletişim kurma eğilimindedir ve duygularını ifade etmekte rahat davranırlar; bu, partnerleriyle duygusal yakınlık kurmalarını ve anlayış odaklı bir iletişimi sürdürmelerini destekler (Adalı, 2007). Aynı zamanda, ilişkilerinde güçlü

bir bağ geliştirme becerisine sahiptirler; duygusal yakınlık kurarak partnerleriyle anlamlı ve derin bir ilişki kurmayı amaçlarlar (Skuse, 1989).

2.4.3. Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanma stili, çocukluk döneminde bakım verenlerden yeterli duygusal destek alamayan bireylerde sıkça görülür. Bu kişiler, çocukluklarında duygusal ihmal veya istikrarsızlık yaşadıklarından, romantik ilişkilerinde güven ve yakınlık konusunda kaygılı bir tutum sergileyebilirler. Partnerlerinin sevgi ve ilgisini sürekli sorgulama eğiliminde olan kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, partnerlerinin sadakati veya ilişkinin geleceği hakkında sıklıkla endişe duyarlar. Bu tür kaygılar, ilişkide çatışma ve belirsizliklere yol açabilir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, ilişkilerinde duygusal dalgalanmalara açıktır; küçük bir ihmal veya kaygı, büyük bir duygusal tepkimeye dönüşebilir (Erkman, 1991). Bu bireyler, partnerleriyle yakınlık kurmak isterken aynı zamanda reddedilme korkusu yaşayarak yakınlık ve mesafe arasında bir denge sağlamakta zorlanırlar (Theoklitou, Kabitsis ve Kabitsi, 2012). Ayrıca, terk edilme veya ilişkinin sona ermesi korkusuyla yoğun bir kaygı taşıyabilirler ve bu korku ilişkilerinde sürekli bir endişe kaynağı olabilir. Partnerlerine karşı aşırı bir bağlılık göstererek, ilişkide kalmak için çeşitli davranışlar sergileyebilirler. Kaygılı bağlanma stili, ilişkilerinde daha fazla zorluk ve belirsizlik yaşayan bireylerde yaygındır (Tosuntaş-Karakuş, 2006).

Kaygılı bağlanan bireyler, kendilerini sevmeye layık görmeyip sürekli bir anksiyete yaşarlar. Bu kişilerin desteğe daha fazla ihtiyaç duyduğu, bağımlı kişilik özellikleri geliştirme eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir. Hazan ve Shaver'a (1987) göre, kaygılı bağlanan bireyler, kendilerine güvenmekte zorlanırken diğer insanlara daha fazla güven duyma eğilimindedirler. İlişkilerinin her an sona erebileceği ve terk edilebilecekleri korkusuyla yaşarlar. Bu bireyler, "Partnerimin beni gerçekten sevmediği, benimle olmak istemediği yönünde endişe ediyorum. Partnerime yaklaşmak istiyorum, ancak zaman zaman insanları korkutup kaçırıyorum" gibi ifadeler kullanabilirler (Shaver ve Brennan, 1992).

2.4.4. Kaçınan Bağlanma

Kaçınmacı Bağlanma Stili, çocukluk döneminde bağımsızlıklarını vurgulayan ve duygusal bağımlılıktan kaçınan bireyler arasında yaygındır. Bu bireyler, çocukluk dönemlerinde duygusal ihtiyaçlarına yeterince yanıt alamamış veya bağımsızlıklarını

sürdürmeleri teşvik edilmiş olabilirler. Kaçınmacı bağlanmış bireyler, romantik ilişkilerinde genellikle duygusal bağ kurma konusunda isteksizdirler. Partnerlerine ihtiyaç duyma veya duygusal bağlılık gösterme konusunda çekimser davranabilirler (Bowlby, 1990).

İlişkilerinde bağımsızlık ve özgürlüklerine aşırı vurgu yapma eğilimindedirler. Bu, partnerleri tarafından bazen duygusal olarak uzak veya duyarsız olarak algılanabilir. Kaçınmacı bağlanmış bireyler, ilişkilerinde sorunları minimize etme eğilimindedirler ve duygusal çatışmalardan kaçınma eğilimindedirler. Bu, bazen ilişki sorunlarının çözülmesini zorlaştırabilir (Klosinski, 1993, Akt. Iwaniec, 2006). Duygusal olarak bağımsız olma konusundaki ısrarları, partnerleriyle duygusal yakınlık ve bağ kurma konusundaki zorlukları açabilir. İlişkilerindeki uzaklık, partnerleri tarafından rahatsız edici bulunabilir. Kaçınmacı bağlanmış bireyler, geçmişteki duygusal yaralanmaları veya bağımsızlık vurgusunu aşırıya kaçırabilirler. Bu, ilişkilerindeki partnerlerine duygusal olarak daha az destek sağlama eğiliminde olabilirler (Bowlby, 1988). Kaçınmacı Bağlanma Stili, çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçlarına yeterli yanıt alamamış veya bağımsızlık vurgulanmış bireyler arasında yaygındır. Bu bireyler, duygusal bağımlılık veya bağımlılık hissi ile rahatsızlık duyarlar ve bağımsızlıklarını koruma eğilimindedirler. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerde genellikle duygusal bağ kurma konusunda isteksizdirler. Partnerlerine ihtiyaç duyma veya duygusal bağlılık gösterme konusunda çekimser davranabilirler (Karabekiroğlu, 2011).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle romantik ilişkilerde duygusal olarak kendilerini koruma eğilimindedir ve partnerleriyle derin bir duygusal bağ kurmaktan kaçınırlar. Duygusal ihtiyaçlarını dışa vurmaktan çekindikleri için, bu bireyler çoğu zaman partnerleri tarafından soğuk veya duyarsız olarak algılanabilir (Kessler ve ark., 1995). İlişkilerinde bağımsızlık ve özgürlüklerini korumaya büyük önem verirler; herhangi bir bağımlılık hissi veya partnerlerinin kendilerine duyduğu ihtiyaç, onlarda rahatsızlık uyandırabilir. Bu durum, ilişkideki duygusal bağlanma sürecini zorlaştırır ve bu kişilerin partnerleriyle yakınlık kurmalarına engel olabilir (Glaser, 1991).

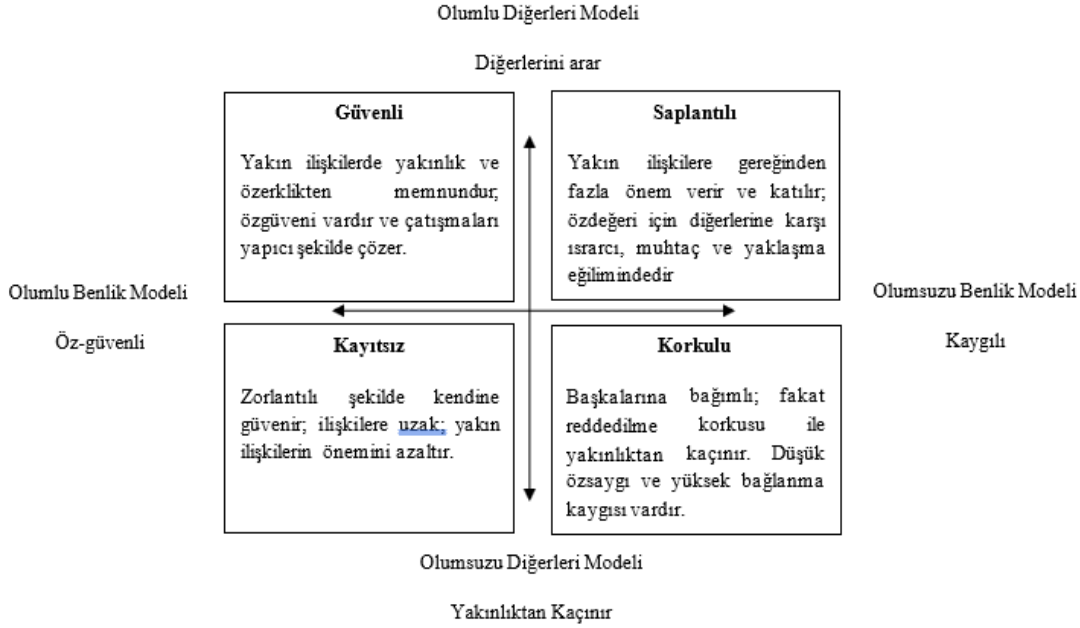
Kaçınmacı bağlanma stili sergileyen bireyler, özellikle duygusal konularda iletişim kurma konusunda isteksizlik yaşarlar. İlişki içinde yaşadıkları sorunları çözmek için iletişime geçmek yerine, konulardan uzak durmayı tercih edebilirler ve bu durum,

ilişkilerdeki çatışmaların çözümünü zorlaştırır (Bradbury ve Fincham, 1990). Duygusal olarak birine bağlanmak, kaçınmacı bireylerde rahatsız edici bir deneyim olarak görülebilir; bu nedenle, çoğu zaman romantik ilişkilerde bağlanma korkusu yaşarlar (Beştav, 2007).

Kaçınmacı bağlanmaya sahip bireylerin iç dünyalarında da bir çatışma vardır. Romantik bir ilişkiye ve yakınlığa ihtiyaç duysalar da, aynı zamanda kendi bağımsızlıklarını sürdürme arzusu içinde mücadele ederler (Furman, 2002). Bu bağlanma tarzı, genellikle geçmişte yaşanan duygusal yaralanmalar veya güvensizliklerle ilişkilidir; çocukluk döneminde yeterli duygusal destek alamamış veya güvensiz bir bağlanma yaşadıkları için, bu bireyler romantik ilişkilerinde benzer bir yaklaşımı sürdürme eğilimindedirler (Karakaya, Üneri ve Coşkun, 2005).

2.4.5. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Kuramı

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma stillerini Bowlby'nin "başkalarına" ve "benliğe" dair temsil modelleri üzerinden incelemiş, bu temsilleri olumlu veya olumsuz olarak değerlendirerek Dörtlü Bağlanma Modeli'ni oluşturmuşlardır (Kaya Örk, 2021). Kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki olumlu ya da olumsuz inançları, içsel çalışan modeller olarak ifade edilir. Bu kapsamda, benlik modeli, kişinin kendi değerini ve sevmeye layık olup olmadığını nasıl algıladığını gösterirken; diğerleri modeli, bireyin başkalarının güvenilir ve ulaşılabilir olup olmadığına dair inançlarını içerir. Bu temsillerin çeşitli kombinasyonları, dört farklı bağlanma modelini ortaya çıkarır (Sümer ve Güngör, 1999). Olumlu benlik modeline sahip bireyler, başkalarının onayını aramaksızın kendilerini değerli hisseder ve romantik ilişkilerinde özgün benliklerini yansıtır. Olumsuz benlik modeline sahip olanlar ise, düşük özsaygı nedeniyle ilişkilerde karşı tarafın kabul ve onayını ararlar. Diğerlerine olumlu yaklaşan bireyler, başkalarının güvenilirliğine ve ulaşılabilirliğine dair pozitif bir beklenti geliştirir ve yakınlık kurma, destek arama gibi davranışlarda bulunurlar. Diğerlerine dair olumsuz bir modele sahip olanlar ise ilişkilerinde başkalarından uzak durma eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu konuyla ilgili daha açıklayıcı bilgiler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.



Şekil 2.3 Bartholomew'nun İki Boyutlu Dört Kategorili Bağlanma Şeması (Henderson ve diğerleri 2005, 220)

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma sınıflandırması için dört kategorili bir model önermiştir. “Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)” olarak adlandırılan bu modelde bağlanma stillerinin sınıflandırılması, benlik modeli ve başkaları modeli olmak üzere iki temel boyutta gerçekleşir. Bu boyutlar, Bowlby'nin (1973) öne sürdüğü zihinsel modeller kavramına dayanmaktadır. Benlik modeli, kişinin kendi özsaygısını içselleştirme derecesini ifade ederken, başkaları modeli ise kişinin diğer insanları ne kadar duyarlı ve samimi algıladığına yöneliktir. Bireyin bağlanma deneyimlerinin sonucu olarak gelişen, benliğine ve diğerlerine ilişkin olumlu ve olumsuz içsel modellere dayanan DBM’ ye göre *güvenli* bağlanan kategoride hem benlik modeli hem de diğerleri modeli olumluyken, *saplantılı* bağlanan kategori içselleştirilmiş bir olumsuz benlik ve olumlu diğerleri modeline işaret eder. *Kayıtsız* bağlanan kategorisi olumlu bir benlik modelini ve olumsuz bir diğerleri modelini yansıtmaktadır. *Korkulu* bağlanma kategorisi ise içselleştirilmiş olumsuz benlik ve olumsuz diğerleri modeli ile karakterizedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dörtlü bağlanma sisteminde Bartholomew ve Horowitz

(1991)’ın açıkladığı saplantılı bağlanma stili, Hazan ve Shaver (1987)’in kaygılı/kararsız bağlanma biçimine denk düşmektedir. Kaçınan bağlanma stili ise, dört l ü bağlanma sisteminde korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma olarak adlandırılıp ikiye ayrılarak daha kapsamlı hale getirilmiştir (Akdağ, 2011).

2.4.6. Çatışma Çözme Stilleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar

Volling ve arkadaşlarının (1992) çocukların aile ortamında bağlanma stilleri ile çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip çocukların daha güçlü problem çözme becerileri geliştirdiği ve etkili çatışma çözme stratejileri kullandığı bulunmuştur.

Corcoran ve Mallinckrodt'un (2000) 124 ebeveynle yaptığı çalışmada ise yetişkin bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri, sosyal öz yeterlik ve perspektif alma arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma, güvenli bağlanma stili ile uzlaşma ve bütünleştirme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin, uzlaşma ve bütünleştirme stratejilerini kullanmasında perspektif alma ve sosyal öz yeterlik algısının belirleyici olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, sosyal öz yeterlik ve perspektif alma becerilerindeki eksikliklerin, kaçınmacı bağlanma stili ile çatışma çözümünde işbirlikçi yaklaşımlardan uzaklaşma arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirtilmiştir.

Pistole ve Arricale (2003) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, bağlanma stilleri, çatışmaya yönelik duygular, çatışmayı ifade etme biçimleri ve çatışma çözme stratejileri araştırılmıştır. Araştırma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, saplantılı veya korkulu bağlanma stiline sahip bireylere göre çatışmaları bir tehdit olarak algılama olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, korkulu- kaçınan bağlanmaya sahip bireylere kıyasla çatışmalar sırasında daha az kavga ettikleri ve daha etkili tartışma becerilerine sahip oldukları bulunmuştur.

Shi'nin (2003) yaptığı bir çalışmada, güvenli bağlanma stili ile uzlaşma ve bütünleştirme çatışma çözme stratejileri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bağlanmanın kaçınma boyutunun kaçınma çatışma çözme stratejisiyle, uyma ve hükmetme stratejilerinin ise bağlanmanın kaygı boyutuyla pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, partnerlerinin ulaşılabilirliğini sağlamak amacıyla hükmetme çatışma çözme stratejisine başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun'un (2008) üniversite öğrencileriyle

gerçekleştirdiği bir çalışmada, bağlanma boyutları ile ilişki doyumu arasındaki bağlantılarda mizah stilleri ve çatışma çözme stillerinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının, bütünleştirme çatışma çözme stili ile olumsuz; kaçınma çatışma çözme stili ile ise olumlu bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, kaçınma boyutunun uyma çatışma çözme stiliyle negatif, hükmetme çatışma çözme stiliyle ise pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Rauer ve arkadaşlarının (2008) romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin çiftlerin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkisini incelediği araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin çatışmaları daha yapıcı bir şekilde ele aldığı ve etkili çatışma çözme becerileri sergilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Salvatore ve arkadaşlarının (2011) bağlanma stilleri ile çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha fazla iş birliği ve uzlaşma stratejilerini tercih ettiği, kaygılı bağlanma stiline sahip olanların ise genellikle geri çekilme ve saldırganlık stratejilerine başvurduğu görülmüştür. Her iki araştırma, bağlanma stillerinin çiftlerin çatışma çözme becerileri üzerindeki rolünü ortaya koymuş ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha olumlu çatışma çözme stratejileri tercih ettiğini göstermiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin açık bir iletişim kurarak karşılıklı anlayışı geliştirdiği, çatışmaları yapıcı bir şekilde ele alarak ilişki doyumunu ve sağlıklı iletişimi destekledikleri sonucuna varılmıştır.

Tuzgöl ve Tuzgöl'ün (2010) gerçekleştirdiği araştırma, bağlanma stilleri ile çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha etkili çatışma çözme becerileri sergilediğini, aynı zamanda daha az saldırganlık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Evli çiftlerin bağlanma stilleri ile çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin daha gelişmiş çatışma çözme becerileri sergilediği ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde ele aldığı bulunmuştur (Acar, 2013).

Bağlanma boyutları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolünü inceleyen bir araştırmada, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının olumlu çatışma çözme stilleriyle negatif yönde ilişkili olduğu, geri çekilme çatışma

özme stiliyle ise pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Diğer çalışmalardan farklı olarak, bu araştırmada bağlanmanın kaygı boyutuyla boyun eğme çatışma çözme stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışma, 380 yeni evli birey ile gerçekleştirilmiş ve önceki araştırmaları destekler nitelikte bulgular sunmuştur (Tulum, 2014).

Overall ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırma, bağlanma stilleri ile çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkinin zaman içinde nasıl değışebileceğini incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin zamanla çatışma çözme becerilerini daha fazla geliştirebildiğini ve çatışma yönetiminde daha yapıcı yaklaşımlar sergileyebildiğini ortaya koymuştur.

Ricco ve Sierra'nın (2017) 449 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmada, bağlanma stilleri, tartışmalara yönelik inançlar ve çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri ile çatışma çözme stratejilerinden biri olan kaçınma arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kaçınmacı bağlanma stili ile bütünleştirme ve uyma stratejileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tuncer'in (2017) yaptığı çalışmada ise çiftlerin bağlanma stilleri ile çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bulgular, güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin genellikle iş birliği ve uzlaşma stillerini tercih ettiğini, kaygılı bağlanan kişilerin ise daha çok geri çekilme ve saldırganlık stratejilerine yöneldiğini göstermiştir.

2.4.7. Benliğin Ayrışması ile İlgili Yapılan Diğer alışmalar

Yapılan bir araştırmada, ayrışma düzeyi yüksek bireylerin, düşük ayrışma düzeyine sahip bireylere göre daha az kaygı ve genel semptom belirtileri gösterdiği bulunmuştur (Tuason ve Friedlander, 2000).

Tuason ve Friedlander (2000), yaklaşık 310 üniversite öğrencisi ve ebeveynleri ile yürüttükleri çalışmada hem genç yetişkinler için hem de anne babaları için yüksek düzeyde ayrışmanın psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkili olduğu ve ayrışmanın sürekli kaygıyı öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda ebeveynlerin ayrışma düzeylerinin yetişkin çocukların ayrışma düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bir araştırmada, 100 katılımcı üzerinde benliğin ayrımlaşmasının evlilik uyumu üzerindeki rolü incelenmiş ve "ben" pozisyonunu alabilen çiftlerin evliliklerinde daha yüksek memnuniyet düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, düşük düzeyde ayrımlaşmış bireylerin evliliklerinde daha fazla sorun yaşadığı tespit edilmiştir (Skowron, 2000).

Murdock ve Gore'un (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı stres, başa çıkma yöntemleri ve benliğin ayrımlaşmasıyla ilgili bir araştırmada, benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerin algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin psikolojik semptomlar yaşadığı belirlenmiştir. Araştırma, stres, benliğin ayrımlaşması ve psikolojik işlev bozuklukları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, reaktif ve baskılayıcı başa çıkma yöntemlerinin işlevsiz psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu, buna karşılık yansıtıcı başa çıkma stilinin yüksek düzeyde benliğin ayrımlaşması ile bağlantılı olduğu görölmüştür. Düşük ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin daha çok baskılayıcı ve reaktif başa çıkma stillerini tercih ettiği tespit edilmiştir.

Skowron ve diğerleri (2004), yaşları 18-50 arasında değişen üniversite öğrencileri ile ayrımlaşma düzeyi, üniversite stresi ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda ayrımlaşmış bir benlik ile üniversite stresi negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda ayrımlaşma hem kız hem de erkek öğrenciler için stres ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Skowron'un (2004) yaptığı bir çalışmada, benliğin ayrımlaşma düzeyinin psikolojik uyum üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada, düşük duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ilişkilerde daha az bağımlılık yaşama ve "ben pozisyonu" alabilme becerilerinin yüksek psikolojik uyum ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, etkili problem çözme becerilerinin yüksek düzeyde benlik ayrımlaşması ile bağlantılı olduğu, "ben pozisyonu" alabilmenin ise sosyal problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Bartle-Haring ve Probst (2004), 18-64 yaş arası aktif olarak terapi alan bireylerle yaptıkları çalışmada duygusal tepkisellik ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda duygusal tepkiselliğin artması ve ayrımlaşma düzeyinin düşmesi ile bireyin psikolojik semptomlara karşı daha savunmasız kaldığı sonucuna ulaşılmıştır

Skowron ve Platt (2005), 210 bekar genç yetişkin ile yaptıkları çalışmada benlik ayrımlaşması ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda farklılaşma düzeyi düşük olan kişilerin daha zayıf problem çözme becerilerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chung ve Gale (2006), benlik saygısı ve depresifliğin ayrımlaşma ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Özellikle ben pozisyonunun her iki grupta da benlik saygısı için en güçlü yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu araştırma bulgularına göre daha yüksek bir ben pozisyonuna sahip olmanın kişinin benlik saygısını olumlu olarak etkilediği görülmektedir.

Skowron ve arkadaşlarının (2009) 18-22 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle gerçekleştirdiği boylamsal çalışmada, katılımcılardan güz ve bahar dönemlerinde iki kez veri toplanmıştır. Araştırma, kişilerarası işlevsellik, duygusal durum ve ayrımlaşma düzeyi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, dönem başında daha düşük ayrımlaşma düzeyine sahip olan bireylerin dönem sonunda kişilerarası ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadığını ve daha fazla psikolojik semptom sergilediğini göstermiştir.

Hooper ve DePuy (2010) bireylerin yüksek benlik ayrımlaşma düzeyine sahip olmalarının kendileri ve başkaları ile deneyimlediği duygusal süreçlerinde çatışmalarla baş etmekte fayda sağladığını ifade etmişlerdir.

Gharehbaghy (2011), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışma sonucunda daha yüksek düzeyde kendini ayrımlaştıran öğrencilerin ebeveynleri ile daha az çatışma yaşadığı, ayrımlaşma düzeyi düştükçe ebeveynler ile yaşanan çatışmanın fazlaştığı görülmüştür. Çalışma kapsamında öğrencilerin sosyal ilişkilerinin kalitesi de incelenmiş ve ayrımlaşma seviyesi yüksek olan öğrencilerin daha nitelikli sosyal ilişkiler geliştirebildikleri bulunmuştur.

Rageliene ve Justickis (2016), ergenlerin kimlik gelişimi, ebeveyn tutumları ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişki ağını inceledikleri çalışma sonucunda anne babasını daha otoriter, daha baskıcı algılayan bireylerin benlik ayrımlaşma düzeyinin daha düşük olduğunu belirtmektedirler. Bununla beraber çocukların kabul edildiğini hissettiği, istek ve görüşlerine değer verildiği demokratik bir aile ortamında yetişmesinin daha yüksek düzeyde benlik ayrımlaşması ile ilişkili olduğu görülmüştür. İzin verici ebeveyn tutumu ile benlik ayrımlaşması arasında negatif bir

ilişki bulunmuştur ancak bu ilişki yalnızca erkekler için istatistiksel olarak anlamlıdır.

Ross ve diğerleri (2016), üniversite öğrencilerinde benlik ayrımlaşması, üçgenleşme, deneyimsel kaçınma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi bir model üzerinden açıklamaya çalışmışlardır. Araştırma sonunda, kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin daha fazla üçgenleşme yaşadıkları ve bunun da benliğin ayrımlaşma seviyesini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bunun dışında özellikle duygusal kopukluğun kaçınmacı bağlanmanın tanımlayıcı bir özelliği olabileceği, düşük ben pozisyonu, bağımlılık ve duygusal tepkiselliğin ise daha çok kaygılı bağlanma stiline karakteristik özelliği olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak çocuğa bakım veren ile gelişen bağlanma biçiminin bireyin ayrımlaşmasını etkilediği söylenebilir.

Evli bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği toplam puanı ile duygusal tepkisellik ve başkalarıyla iç içe olma alt boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, benliğin ayrımlaşmasının çift uyumunu anlamlı şekilde yordadığı ve depresyon, kaygı ile stres seviyeleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, benliğin ayrımlaşması ile çift uyumu arasında pozitif, depresyon, kaygı ve stres ile ise negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Polat ve İlhan, 2018).

Karababa ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışma sonucunda benlik farklılaşmasının psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Rodríguez-González ve diğerleri (2019) tarafından yaklaşık 500 yetişkin ile benliğin ayrımlaşması, psikolojik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yürütülen çalışma sonucunda daha yüksek düzeyde ayrımlaşmanın kalp rahatsızlıkları, kanser gibi fiziksel rahatsızlıklar ve depresyon, kaygı gibi psikolojik semptomlarla daha az ilişkili olduğu bulunmuştur.

Süloğlu (2019), yaşları 18-35 arasında değişen 423 yetişkin ile yürüttüğü araştırmada psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda ayrımlaşma ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Yani ayrımlaşma düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık da artmaktadır. Aynı zamanda ayrımlaşma boyutlarından duygusal

tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu almanın psikolojik sağlamlığı ve algılanan stresi yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kurt (2019), 18-28 yaş aralığındaki yaklaşık 1150 genç yetişkin ile yürüttüğü çalışmada genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde sahip olduğu akılcı olmayan inançları ile benlik ayırılması ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda ayırılma düzeyi daha yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerde daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda ayırılma bilişsel esneklik ile ilişkili bulunmuştur.

Tiryaki-Güven (2020), 425 lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada aile işlevselliği, benliğin ayırılması, problem çözme becerisi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda aile işlevselliği (ailenin problem çözme becerisi, aile üyeleri ile sağlıklı iletişim, aile içi rol dağılımındaki düzen, aile bireylerinin birbirine duyduğu ilgi ve duygularını ifade etmesi vb.) arttıkça benliğin ayırılmasının arttığı ve bu artışın sosyal problem çözme becerisi ile ilişkili olduğu, sosyal problem çözme becerisinin ise psikolojik belirtilerdeki düşüş ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Erdem ve Kabasakal (2020) tarafından yaklaşık 400 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada ayırılma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Toplam ayırılma düzeyinin psikolojik iyi oluşun yaklaşık %35'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Moon ve Kim (2021), yaklaşık 1200 üniversite öğrencisi ile stres ve depresyon arasındaki ilişkide benliğin ayırılması ile öz yeterliğin aracı etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda stres ve depresyon arasındaki ilişkide benliğin ayırılmasının kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Cepukiene (2021), yaşları 18-55 arasında değişiklik gösteren 905 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, ebeveynler arası ilişki kalitesi, benliğin ayırılması, psikososyal fonksiyonellik, çift ilişkisinden hoşnutluk ve ebeveynlere bağlanma arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışma sonucunda ebeveynlere kaygılı bağlanma ve ebeveynler arasındaki ilişki kalitesinin ayırılma üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu ve aynı zamanda ayırılmanın yetişkinlikte psikososyal işlevsellik için önemli bir potansiyel olduğu görülmüştür.

Guo ve diğeri (2022), yaklaşık 450 genç yetişkin ile benliğin ayrımlaşması, çocuklukta kötü muamale, umut, başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda çocuklukta kötü muamale yaşayan bireylerin farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu ve ayrımlaşmanın yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak etkilerinin olduğu görülmektedir. Aynı zamanda yüksek ayrımlaşma düzeyi problem odaklı başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur.

Okan Er ve Deniz (2022), 550 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada benliğin ayrımlaşması, bilişsel esneklik, öznel iyi oluş ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda ayrımlaşmanın öznel iyi oluşu, bilişsel esneklik ve öz anlayış aracılığıyla anlamlı biçimde yordadığı ve benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz anlayış ve bilişsel esnekliğin tam aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Akdemir ve Şanlı (2023), 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinler ile yürüttüğü çalışmada bağlanma stillerinin ve algılanan ebeveyn tutumlarının bireylerin ayrımlaşma düzeyini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, ebeveynlerini demokratik olarak değerlendiren bireylerin ben pozisyonu anlamlı derecede yüksek bulunurken ebeveynlerini koruyucu olarak değerlendiren grubun ben pozisyonu alabilme düzeyi istatistiksel olarak anlamlı ölçüde daha düşüktür. Duygusal kopma alt boyutunda en yüksek puanların ebeveynlerini reddedici olarak algılayan yetişkinlere; en düşük puanların ise ebeveynlerini demokratik olarak algılayan yetişkinlere ait olduğu görülmektedir. Kaynaşma alt boyutunda ise en düşük puanlar ebeveynlerini reddedici olarak değerlendirenler olmuştur. Bağlanma stilleri ile benliğin farklılaşması arasında ise güvenli bağlanan bireylerin farklılaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Duygusal kopma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma modelini belirlemek için *ilişkisel tarama modeli* kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri keşfetmek ve anlamak için kullanılan bir modeldir. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri ve belirli demografik faktörlere göre farklılıkları incelemeye olanak tanır (Yılmaz, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmaya katılan 602 kişiden romantik ilişkisi olmayanlar değerlendirme dışı bırakılmış ve böylece 451 katılımcı araştırma kapsamına alınmıştır. 451 kişiden 333 (%73.8) Kadın ve 118 (%26.2) erkek bulunmaktadır. 41 kişi Önlisans mezunu (%9.1), 157 Lisans öğrencisi (%34.8), 135 Lisans mezunu (%29.9), 71 Lisansüstü öğrencisi (%15.7), 47 Lisansüstü mezunu (%10.4) vardır. Katılımcıların 360'ının (%79.8) Romantik ilişkisi bulunurken 91'i (%20.2) Evlidir. İlişki süresi 1 yıldan az olan 168 kişi (%37.3), 1-2 yıl olan 79 kişi (%17.5), 2-3 yıl olan 84 kişi (%18.6), 3 yıldan fazla olan 120 kişi (%26.6) bulunmaktadır. İlişkisini uzaktan yürüten 112 kişi (%24.8), Yakın mesafede olan 339 kişi (%75.2) bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile birlikte Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ), Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ) ve Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ) uygulanmıştır. Demografik Bilgi Formu, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmış olup, diğer ölçekler benlik ayrışma düzeyi, bağlanma stilleri ve çatışma çözme stillerini ölçmek için kullanılmıştır. Bu ölçekler, çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların psikososyal ve ilişkisel özelliklerine dair veri elde etmek için uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların sosyo -demografik bilgilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda; katılımcılara ilişkisi olup olmadığı cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki süresi, ilişki türü (romantic ilişki veya evli), ilişkinin mesafe açısından yapısı, şimdiye kadar yaşanan ilişki sayısı, yetiştikleri aile ortamı gibi sorular sorulmuştur. Demografik bilgilerin toplanmasının amacı, bu verilerin çatışma çözme stilleri ve diğer psikolojik değişkenlerle olan ilişkisini incelemek ve demografik özelliklerin araştırma sonuçları üzerindeki olası etkilerini analiz etmektir.

3.3.2. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ)

Çatışma çözme becerilerini değerlendirmek için Ayça Özen, Selin Salman-Engin ve Nuray Sakallı-Uğurlu (2016) tarafından oluşturulan Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, katılımcıların çatışma çözme stratejilerini (Olumsuz çatışma çözme stili, olumlu çatışma çözme stili, boyun eğme, geri çekilme) belirlemek amacıyla 25 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 6 (Çok katılıyorum) arasında puanlanan 6 dereceli Likert tipi bir ölçek ile değerlendirilmiştir (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016).

Dört faktörlü çözüm sonucunda toplam varyansın %52.34'ü açıklanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına baktığımızda olumsuz çatışma çözme stillerinin varyansın %16.93'ünü, 'boyun eğme'nin %13.07'sini, olumlu çatışma çözme stillerinin %11.03'ünü ve 'geri çekilme' faktörünün ise varyansın %11.01'ini açıkladığı bulunmuştur. Faktör yüklerinin .46 ile .76 arasında değiştiği görülmüştür. Alt boyutların iç tutarlık katsayıları olumlu çatışma çözme stilleri için .77, boyun eğme için .80, olumsuz çatışma çözme için .81 ve geri çekilme için .75 olarak bulunmuştur (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016).

ÇÇSÖ'nün iç tutarlılığını test etmek amacıyla Cronbach Alfa katsayılarına bakılmış ve ölçeğin güvenilirliği test edilmiştir. Alt boyutlar için Cronbach Alfa katsayıları 'olumlu çatışma çözme stilleri' için .77, 'olumsuz çatışma çözme stilleri' için .81, 'geri çekilme' alt boyutu için .75, 'boyun eğme' alt boyutu için ise .80 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyonlarının ise olumlu çatışma çözme stilleri için .38 ile .64; olumsuz çatışma çözme stilleri için .35 ile .67; geri çekilme için .36 ile .62; boyun eğme alt boyutu için .50 ile .62 arasında değiştiği görülmüştür (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016).

Doğrulamalı faktör analizinin sonuçlarına göre modeldeki tüm standartlaştırılmış faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu değerler ‘olumsuz çatışma çözme stilleri’ için .37 ile .81, ‘olumlu çatışma çözme stilleri’ için .31 ile .78, boyun eğme stili için .51 ve .71, kaçma stili için .29 ile .79 arasında değişmektedir (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016).

3.3.3. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)

Katılımcıların benliğin ayrışması puanlarını ölçmek amacıyla Skowron ve Schmit (2003) tarafından geliştirilen Erkan Işık ve Sabiha Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Benliğin Ayrışması Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplamda 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 6’lı Likert şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir; ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılıktır. Ben pozisyonu alt boyutu hariç diğer bütün alt boyutların soru maddeleri ters bir şekilde puanlanması gerekmektedir. Ters bir şekilde puanlandıktan sonra bütün maddelerin toplanması benliğin ayrışması puanının elde edilmesini sağlamaktadır. Bu toplam puanın yüksek oluşu, bireyde yüksek düzeyde benliğin ayrıştığını ifade eder. Ölçekten alınan puanların yüksek olması benliğin ayrışmasının yüksek olduğunu, ölçekten alınan puanların düşük olması benliğin ayrışmasının düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarından olan Duygusal Tepkisellik alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .78, Ben Pozisyonu alt boyutu için .75, Duygusal Kopma için .77, Başkalarına Bağımlılık için .74 olarak bulunmuştur. Benliğin ayrışması Ölçeği’nin ön-test ve son-test uygulamalarından elde edilen puanlar arasında .74 düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<.01$) (Işık ve Bulduk, 2012, s. 109). Bu araştırmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Benliğin Ayrışması Ölçeği için .63, duygusal tepkisellik için .69, ben pozisyonu için .70, duygusal kopma için .61 ve son olarak da başkalarına bağımlılık için .80 olarak hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı ($r= 0.74$) bulunmuş olup, bu da zamansal stabilitenin tatmin edici olduğunu göstermektedir. (Işık ve Bulduk, 2015).

3.3.4. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ)

Bağlanma stillerini ölçmek amacıyla, Mehmet Kandemir ve Tahsin İlhan (2017) tarafından geliştirilen Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır.

Bu ölçek, katılımcıların güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerini değerlendiren 21 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 1 (Bana hiç uygun değil) ile 7 (Bana her zaman uygun) arasında puanlanan 7 dereceli Likert tipi bir ölçek kullanılarak yanıtlanmıştır (Kandemir ve İlhan, 2017).

Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeğinin", yapı geçerliğine ilişkin, yapılan faktör analizinde, üç faktör boyutunu ölçebilecek özellikte faktör yükü .46 ile .76 arasında değiştiği görülmektedir. Faktör yükleri incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinde ağırlıklı olarak kuramsal anlamda beklenen faktörde yük değeri aldığı görülmektedir. Elde edilen boyutlar incelendiğinde, güvenli bağlanma varyansın %17.66'sını; kaygılı/saplantılı bağlanma % %15.37'sini, kaçınan bağlanma ise %11.09'unu ve toplamda ise varyansın %44.12' sini açıkladığı ortaya çıkmıştır (Kandemir ve İlhan, 2017).

Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen puanların ne derece güvenilir olduğunu değerlendirmek için madde analizine dayalı olarak hesaplanan Cronbach alfa içtutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Bu katsayılar güvenli bağlanma için .80, ; kaygılı/saplantılı bağlanma için .74 ve kaçınan bağlanma için .72 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar incelendiğinde, faktörlerin yüksek güvenirlik katsayısına ulaştığını söylemek mümkündür (Kandemir ve İlhan, 2017).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının kullanım izinleri alınarak, gerekli diğer belgelerle birlikte üniversitenin Etik Kuruluna sunulmuştur. Veri toplama süreci, 2024 yılı Şubat ile Ekim ayları arasında Google Formlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş, katılımcıların gönüllü olarak katılım sağlamaları sağlanmıştır. Katılımcılar, bilgilendirilmiş onam formunu imzaladıktan sonra araştırma sorularını yanıtlamışlardır. Araştırmanın ilk sorusunda, katılımcıların romantik bir ilişki içerisinde olup olmadıkları belirlenmiştir. Bu soruya "hayır" yanıtını veren katılımcılar, diğer ölçekleri yanıtlamadan doğrudan anketin sonuna yönlendirilmiş ve araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmadaki verilerin istatistiksel analizleri IBM Spss 25.0 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların benliğin ayrımlaşması, çatışma çözüm stilleri ve bağlanma stilleri düzeylerinin cinsiyet ve ilişki türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Katılımcıların ilişki süresi düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği, tek yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan çatışma çözme stilleri ve bağımsız değişkenleri olan benliğin ayrımlaşması ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Son olarak, katılımcıların çatışma çözme stillerinin benliğin ayrımlaşma düzeyleri ve bağlanma stilleri tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin analizler, çoklu doğrusal regresyon analizi ile yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi olarak .05 kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan romantik ilişkisi olan bireylerin benliğin ayrımlaşma düzeyi, bağlanma stilleri ve çatışma çözme stilleri ile cinsiyet, ilişki süresi ve ilişki türü gibi değişkenler arasındaki ilişkiler ve yordayıcı etkiler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler, araştırma sorularına dayalı olarak korelasyon, regresyon ve parametrik testlerin sonuçları ile katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans tabloları üzerinden sunulmaktadır. Ayrıca, modelde kullanılan bağımsız (yordayıcı) değişkenlere ait tolerans, VIF (Variance Inflation Factor), Durbin Watson ve CI (Confidence Interval) değerleri de hesaplanmış ve değerlendirilmiştir.

4.1. Demografik Verileri Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri, araştırmanın genel profiline ışık tutmak ve bulguların detaylı analizine temel oluşturmak amacıyla incelenmiştir. Bu doğrultuda, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi ve ilişki türü gibi değişkenler değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	333	73.8
	Erkek	118	26.2
Eğitim Durumu	Ön Lisans Mezunu	41	9.1
	Lisans Öğrencisi	157	34.8
	Lisans Mezunu	135	29.9
	Lisansüstü	71	15.7
	Lisansüstü Mezunu	47	10.4
İlişki Durumu	Romantik İlişkim Var	360	79.8
	Evliyim	91	20.2
İlişki Süresi	1 yıl ve altı	169	37.3
	1-2 yıl	89	17.5
	2-3 yıl	82	18.6
	3 yıl ve üstü	111	26.6
İlişki Türü	Uzak Mesafe	112	24.8
	Yakın Mesafe	339	75.2
	Toplam	451	100

Tablo 4.1’de yer aldığı üzere araştırmaya katılan öğrencilerin 333’ü (%73.8) kadın, 118’i (%26.2) erkektir. Araştırmaya 451 katılımcı dahil olmuştur. Çalışmada yer alan eğitim durumu sorusuna katılımcıların 41’i (%9.1) önlisans mezunu, 157’si (%34.8) lisans öğrencisi, 135’i (%29.9) lisans mezunu, 73’i (15.7) lisansüstü öğrencisi ve 47’si (%10.4) lisansüstü mezunu şeklinde ifade etmiştir.

Araştırma yer alan ilişki durumu sorusuna katılımcıların 360'ı (%79.8) romantik ilişkim var ve 91'i (%20.2) evliyim şeklinde ifade etmiştir. Katılımcılara yöneltilen ilişki süresi sorusuna 168'i (%37.3) 1 yıl ve altı, 79'u (17.5) 1-2 yıl arası, 84'ü (18.6) 2-3 yıl arası ve 120'si (26.6) 3 yıl ve üstü şeklinde ifade etmiştir. Katılımcılara yöneltilen ilişki türü sorusuna 112'si (%34.8) uzak mesafe ve 339'u (%75.2) yakın mesafe şeklinde ifade etmiştir.

4.2. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Çatışma çözme stilleri, bağlanma stilleri ve benliğin ayrılaşması ölçeklerinin güvenilirlik düzeyleri, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiştir. Ayrıca her bir ölçeğin madde sayıları belirtilmiştir. Analiz sonuçları, ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçeklere ilişkin güvenilirlik bulguları ve madde sayıları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
Benliğin Ayrılaşması	.812	20
Duygusal tepkisellik	.672	5
“Ben” pozisyonu	.716	5
Duygusal kopma	.479	5
Başkalarına bağımlılık	.740	5
Bağlanma Stilleri Ölçeği	.502	21
Güvenli Bağlanma	.715	7
Kaygılı Bağlanma	.756	7
Kaçıngan Bağlanma	.609	7
Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği	.634	25
Olumsuz çatışma çözme stili	.798	7
Olumlu çatışma çözme stili	.773	6
Boyun eğme	.755	6
Geri çekilme	.780	6

Benliğin Ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeği olan Duygusal Kopma Cronbach's Alpha değeri 0,40-0,60 arasında yer aldığından dolayı “düşük derecede güvenilir”; diğer tüm alt ölçekler 0,60-0,80 aralığında olduğundan dolayı “oldukça güvenilir” olarak sınıflandırılmıştır.

4.3. Normallik Test Bulguları

Araştırmada kullanılan verilerin normallik dağılımını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Tablo 4.3. Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları ($N=451$)

Değişken	Min	Max	X	SS	Çarpıklık	Basıklık
Benliğin Ayrımlaşması	30.00	116.00	76.11	13.41	-.171	.139
Duygusal Tepkisellik	5.00	30.00	13.76	4.70	.488	.482
“Ben” Pozisyonu	5.00	30.00	20.85	4.74	-.516	.318
Duygusal Kopma	9.00	30.00	21.30	4.10	-.390	.075
Başkalarına Bağımlılık	5.00	30.00	20.19	5.17	-.219	-.338
Güvenli Bağlanma	10.00	49.00	34.98	6.61	-.527	.413
Kaygılı Bağlanma	7.00	49.00	25.93	8.29	.257	-.060
Kaçıngan Bağlanma	10.00	47.00	26.59	6.60	.218	.256
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	7.00	42.00	19.45	7.13	.492	-.063
Olumlu Çatışma Çözme Stili	6.00	36.00	27.18	5.39	-.847	1.01
Boyun Eğme	6.00	36.00	21.24	5.96	-.087	-.343
Geri Çekilme	6.00	36.00	22.25	6.58	-.120	-.471

Tablo 4.3'te yer aldığı üzere katılımcıların benliğin ayrışması puanlarının ortalaması 76.11, standart sapması 13.41'tir. Öte yandan araştırma bağlamında

katılımcıların duygusal tepkisellik puanlarının ortalaması 13.76, standart sapması 4.70; “Ben” pozisyonu puanlarının ortalaması 20.85, standart sapması 4.74; duygusal kopma puanlarının ortalaması 21.30, standart sapması 4.10 ve başkalarına bağımlılık puanlarının ortalaması 20.19, standart sapması 5.17’tir. Yine bu çalışma kapsamında ele alınan bağlanma stillerinin alt boyutlarından güvenli bağlanma alt boyutunun ortalaması 34.98, standart sapması 6.61; kaygılı bağlanma alt boyutu ortalaması 25.93, standart sapması 8.29; kaçınan bağlanma alt boyutu ortalaması 26.59, standart sapması 6.60 olarak hesaplanmıştır. Son olarak çatışma çözme stillerinin alt boyutlarından olumsuz çatışma çözme stili alt boyutunun puanlarının ortalaması 19.45, standart sapması 7.13; olumlu çatışma çözme stili alt boyutunun puanlarının ortalaması 27.18, standart sapması 5.39; boyun eğme puanlarının ortalaması 21.24, standart sapması 5.96 ve geri çekilme puanlarının ortalaması 22.25, standart sapması 6.58’tir.

Bu değişkenlere ait normallik analizlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında ise değişkenlerin ve değişkenlere ait alt boyutların tümünün basıklık ve çarpıklık değerleri ± 1.5 aralığında olduğu için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

4.4. Cinsiyete Göre Çatışma Çözme Stillerinin Karşılaştırılması

Bu bölümde, cinsiyet değişkenine göre çatışma çözme stillerinin alt başlıkları bazında karşılaştırılması yapılmıştır. Çatışma çözme stillerinin cinsiyet değişkeni doğrultusunda erkek ve kadın katılımcılar arasında alt boyutlar itibarıyla incelenmiştir. Her bir alt boyut için cinsiyetin etkisi, bağımsız örneklem t-testleriyle değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.4 Katılımcıların Çatışma Çözme Stillerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	Kadın	334	19.65	7.21	210.66	1.036	.302
	Erkek	117	18.88	6.91			
Olumlu Çatışma Çözme Stili	Kadın	334	27.48	5.29	449	1.980	.048*
	Erkek	117	26.34	5.60			
Boyun Eğme	Kadın	334	20.58	5.89	205.57	-4093	.001*
	Erkek	117	23.14	5.80			
Geri Çekilme	Kadın	334	22.39	6.69	214.88	.833	.406
	Erkek	117	21.82	6.27			

*p<.05

Tablo 4.4'te katılımcıların çatışma çözme stillerinin cinsiyete göre farklılıkları incelenmiştir. İncelenen analiz bulgularına göre katılımcıların çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t=1.036$, $p>.05$).

Öte yandan çatışma çözme stillerinin olumlu çatışma çözme alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t=1.980$, $p<.05$). Farklılığın kaynağına bakıldığında kadınların puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarında istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$).

Katılımcıların verdiği yanıtlara göre çatışma çözme stillerinin boyun eğme alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t=-4093$, $p<.05$). Farklılığın kaynağına bakıldığında erkeklerin puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarından istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Son olarak çatışma çözme stillerinin geri çekile alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t=.833$, $p>.05$).

4.5. İlişki Süresine Göre Çatışma Çözme Stillerinin Karşılaştırılması

Bu bölümde, ilişki süresi değişkenine göre çatışma çözme stillerinin alt boyutlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Çatışma çözme stillerinin alt boyutları, farklı ilişki sürelerine sahip katılımcılar arasında incelenmiştir. İlişki süresi gruplarının her bir alt boyut üzerindeki etkisi, tek yönlü ANOVA testiyle değerlendirilmiştir. ANOVA testi sonuçları, ilişki süresinin çatışma çözme stillerinin alt boyutları üzerindeki etkisini ve anlamlı farkları ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.5 Katılımcıların Çatışma Çözme Stillerinin İlişki Süresine Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	İlişki Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	1 yıl veya daha kısa	198	18.93	6.96	.948	.388
			19.83	7.59		
	1-3 yıl	137	19.90	6.88		
	3+ yıl	116	19.45	7.13		
Olumlu Çatışma Çözme Stili	1 yıl veya daha kısa	198	26.94	5.63	.388	.679
			27.45	5.36		
	1-3 yıl arası	137	27.18	5.39		
	3+ yıl	116	21.16	5.86		
Boyun Eğme	1 yıl veya daha kısa	198	21.43	5.95	.091	.913
			21.17	6.20		
	1-3 yıl	137	21.16	5.86		
	3+ yıl	116	21.24	5.96		
Geri Çekilme	1 yıl veya daha kısa	198	21.43	5.95	.065	.938
			21.17	6.20		
	1-3 yıl	137	21.16	5.86		
	3+ yıl	116	21.24	5.96		

*p<.05

Çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme stili alt boyutu ile ilişki süresi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($F=.938$, $p>.05$). Tabloya

göre çatışma çözme stillerinin olumlu çatışma çözme stili alt boyutu ile ilişki süresi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($F=.388$, $p>.05$). Katılımcıların verdiği yanıtlara göre çatışma çözme stillerinin boyun eğme alt boyutu ile ilişki süresi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F=.091$, $p>.05$). Son olarak çatışma çözme stillerinin geri çekilme alt boyutu ile ilişki süresi arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ($F=.065$, $p>.05$).

4.6. İlişki Türüne Göre Çatışma Çözme Stillerinin Karşılaştırılması

Bu bölümde, ilişki türüne (romantik ilişki - evli) göre çatışma çözme stillerinin karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Çatışma çözme stilleri, ilişki türü açısından romantik ilişkisi olan bireyler ve evli bireylerin grupları arasında incelenmiştir. Bağımsız örneklem t testi ile her bir çatışma çözme stilinin alt boyutları üzerindeki anlamlı farklar değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, ilişki türünün çatışma çözme stillerinin alt boyutları üzerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar, aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.6. Katılımcıların Çatışma Çözme Stillerinin İlişki Türüne Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	İlişki Türü	N	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	R.İlişki	339	19.41	7.17	192.019	-.243	.808
	Evli	112	19.59	7.07			
Olumlu Çatışma Çözme Stili	R.İlişki	339	27.14	5.49	202.282	-.333	.740
	Evli	112	27.33	5.10			
Boyun Eğme	R.İlişki	339	21.21	5.98	190.492	-.223	.824
	Evli	112	21.35	5.95			
Geri Çekilme	R.İlişki	339	22.21	6.36	171.333	-.166	.869
	Evli	112	22.33	7.23			

* $p<.05$

Tablo 4.6’da katılımcıların çatışma çözme stillerinin ilişki türüne göre farklılıkları incelenmiştir. İncelenen analiz bulgularına göre katılımcıların çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme alt boyutu ile ilişki türü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t=-.243$, $p>.05$). Öte yandan çatışma çözme

stillerinin olumlu çatışma çözme alt boyutu ile ilişki türü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($t=-.333$, $p>.05$). Katılımcıların verdiği yanıtlara göre çatışma çözme stillerinin boyun eğme alt boyutu ile ilişki türü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($t=-.223$, $p>.05$). Son olarak çatışma çözme stillerinin geri çekilme alt boyutu ile ilişki türü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t=-.166$, $p>.05$).

4.7. Çatışma Çözme Stilleri, Bağlanma Stilleri ve Benliğin Ayrışması

Ölçeklerine Yönelik Pearson Moment Çarpım Korelasyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde, çatışma çözme stilleri, bağlanma stilleri ve benliğin ayrışması ölçeklerine yönelik Pearson Moment Çarpım Korelasyon Analizi sonuçları sunulmaktadır. Bu ölçeklerin 12 alt başlığı için, her bir değişkenin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri hesaplanmış, ardından Pearson Moment Çarpım Korelasyon Analizi ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, ölçekler ve alt başlıklar arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koymaktadır. Sonuçlar, aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.7 Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Benliğin Ayrışması	1	.75**	.73**	.57**	.79**	.33**	-.63**	.03	-.35**	.15**	-.24**	-.10*
2. Duygusal Tepkisellik		1	.39**	.24**	.47**	.11*	-.55**	.03	-.27**	-.03	-.21**	.06
3. “Ben” Pozisyonu			1	.22**	.45**	.26**	-.48**	.14*	-.23**	.21**	-.18**	.01
4. Duygusal Kopma				1	.26**	.39**	-.19**	-.31**	-.21**	.18**	-.13**	-.13**
5. Başkalarına Bağımlılık					1	.10*	-.54**	.17**	-.29**	.08	-.18**	-.07
6. Güvenli Bağlanma						1	-.06	-.29**	-.18**	.21**	.02	.01
7. Kaygılı Bağlanma							1	-.05	.31**	-.04	.25**	.03
8. Kaçınan Bağlanma								1	.17**	.02	.06	.14**
9. Olumsuz Çatışma Stili									1	-.25**	-.13**	-.03
10. Olumlu Çatışma Stili										1	.11*	-.16**
11. Boyun Eğme											1	.23**
12. Geri Çekilme												1

**p<.01 *p<.05

Tablo 4.7’de katılımcıların değişkenlerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Söz konusu tabloya göre çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme stili alt boyutu ile benliğin ayrışması arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-.35$, $p<.01$); Çatışma çözme stillerinin olumlu çatışma çözme stili ile benliğin ayrışması arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.15$, $p<.01$). Çatışma çözme stillerinin boyun eğme alt boyutu ile benliğin ayrışması arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.24$, $p<.01$). Çatışma çözme stillerinin geri çekilme alt boyutu ile benliğin ayrışması arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.10$, $p<.05$).

Öte yandan katılımcıların çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin güvenli bağlanma alt boyutu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır ($r=-.18$, $p<.01$). Çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaygılı bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.31$, $p<.01$). Çatışma çözme stillerinin olumsuz çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaçınan bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.17$, $p<.01$).

Tabloya göre katılımcıların çatışma çözme stillerinin olumlu çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin güvenli bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır ($r=-.21$, $p<.01$). Çatışma çözme stillerinin olumlu çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaygılı bağlanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=-.04$, $p>.05$). Çatışma çözme stillerinin olumlu çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaçınan bağlanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r=.02$, $p>.05$).

Katılımcıların çatışma çözme stillerinin boyun eğme çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin güvenli bağlanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($r=.02$, $p>.05$). Çatışma çözme stillerinin boyun eğme çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaygılı bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.25$, $p<.01$). Çatışma çözme stillerinin boyun eğme çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaçınan bağlanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=.06$, $p>.05$).

Son olarak katılımcıların çatışma çözme stillerinin geri çekilme çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin güvenli bağlanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($r=.01$, $p>.05$). Çatışma çözme stillerinin geri çekilme çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaygılı bağlanma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=.03$, $p>.05$). Çatışma çözme stillerinin geri çekilme çatışma çözme stili ile bağlanma stillerinin kaçınan bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.14$, $p<.01$).

4.8. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu bölümde, benliğin ayrışması ve bağlanma stillerinin alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri sunulmaktadır. Tablo, bağımsız (yordayıcı) değişkenler arasındaki ilişkileri göstererek, her bir değişkenin diğerleriyle olan bağlarını incelemeye olanak sağlamaktadır. Elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.8 Bağımsız (Yordayıcı) Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değeri

Bağımsız Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) Benliğin Ayrışması	1	.31**	-.63**	.034
(2) Güvenli Bağlanma		1	-.061	.32**
(3) Kaygılı Bağlanma			1	-.051
(4) Kaçınan Bağlanma				1

*p<.05

Tablo 4.8’de bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerleri sunulmuştur. Buna göre hiçbir bağımsız değişken arasındaki ilişki seviyesinin .70’in üzerine çıkmadığı tespit edilmiştir. Mevcut ilişki seviyeleri .31, -.63, .03, -.06, .32 ve -.051 ile düşük düzeydedir. Bu sebeple çoklu regresyon analizi gerçekleştirmede bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık bulunmaması ön koşulunun sağlandığı söylenebilir.

4.9. Bağımsız (Yordayıcı) Değişkenlerin Modeldeki Yeri ve Analiz Değerlerinin İncelenmesi

Bu bölümde, bağımsız (yordayıcı) değişkenlere ait tolerans, VIF (Variance Inflation Factor), CI (Confidence Interval) ve Durbin Watson değerleri incelenmiştir. Tolerans ve VIF, çoklu doğrulama sorunlarını (multicollinearity) değerlendirirken; Durbin Watson değeri, modelin hata terimlerinin bağımsız olup olmadığını kontrol eder. CI (Confidence Interval) ise her bir katsayının güven aralığını ölçer. Tablo, bu değişkenlerin analiz sonuçlarını sunarak, her bir değişkenin doğruluğunu ve modeldeki potansiyel sorunları değerlendirmeye olanak sağlamaktadır. Elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 4.9 Bağımsız (Yordayıcı) Değişkenlere Ait Tolerans, VIF, CI ve Durbin Watson değerleri

Değişkenler	Tolerans	VIF	CI
(1) Benliğin Ayrışması	.536	1.864	6.741
(2) Güvenli Bağlanma	.809	1.237	8.771
(3) Kaygılı Bağlanma	.589	1.698	17.326
(4) Kaçınan Bağlanma	.902	1.108	28.053

Durbin-Watson: 1.996

Tablo 4.9’da yordayıcı değişkenlere ait tolerans, VIF, CI ve Durbin-Watson değerleri verilmiştir. Buna göre tüm değişkenlerin tolerans değerleri .200 seviyesinin üstünde olduğu için çoklu doğrusal regresyonun şartlarından birisi sağlanmıştır. Ek olarak VIF değerinin 10’un üzerinde olmadığı görülmektedir. VIF değerinin 10’un altında olması da çoklu doğrusal regresyon koşullarından birisidir. Bununla birlikte CI değerlerine bakıldığında ise hiçbir değer 30’u aşmadığı bulunmuştur. Bu sonuçta çoklu doğrusal regresyon analizi koşullarının sağlandığını göstermektedir. Son olarak Durbin-Watson değerinin 1.996 olduğu görülmektedir. Alan yazını incelendiğinde bu değer 1.5-2.5 aralığında olması gerektiği söylenmektedir (Kalaycı, 2016; akt. Çetin, 2020). Bu doğrultuda Durbin-Watson değerinin de uygun olduğu ve değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi ön koşullarına uygun olduğu neticesine varılabilir.

4.10. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Olumsuz Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi

Bu bölümde, benliğin ayrışması ve bağlanma stillerinin olumsuz çatışma çözme stili üzerindeki etkisi incelenmiştir. Regresyon analizi kullanılarak, bu değişkenlerin olumsuz çatışma çözme stili ne ölçüde yordadıklarına dair bulgular ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, aşağıdaki tabloda sunulmaktadır

Tablo 4.10. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Olumsuz Çatışma Çözme Stili Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	25.416	3.656		6.952	.000
Benliğin Ayrışması	-.150	.031	.282	-4.773	.000
Güvenli Bağlanma	.050	.052	-.047	-.969	.333
Kaygılı Bağlanma	.088	.048	.013	1.821	.069
Kaçınan Bağlanma	.185	.049	.172	3.768	.000

$$R=.40, R^2=.16, F=22.140, p<.05$$

Tablo 4.10’da verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımsız değişkenlerin tamamının yordama gücünü belirlemek amacıyla dahil edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($F(4, 446) = 22.140$; $p<.05$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinde, katılımcıların olumsuz çatışma çözme stili puanlarındaki varyansın yaklaşık %16’sını ($R=.40$; $R^2=.16$) benliğin ayrışması ve kaçınan bağlanma değişkenleriyle açıklanmaktadır. Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Benliğin ayrışması ($\beta=.282$, $p<.05$) ve kaçınan bağlanma ($\beta=.172$, $p<.05$) yordadığı görülürken; güvenli bağlanma ($\beta= -.047$ $p>.05$) ve kaygılı bağlanma ($\beta=.013$, $p>.05$) yordamadığı görülmektedir.

4.11. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Olumlu Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi

Bu bölümde, benliğin ayrışması ve bağlanma stillerinin olumlu çatışma çözme stili üzerindeki etkisi incelenmiştir. Regresyon analizi kullanılarak, bu değişkenlerin

olumlu çatışma çözme stilini ne ölçüde yordadıklarına dair bulgular ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, aşağıdaki tabloda sunulmaktadır

Tablo 4.11. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Olumlu Çatışma Çözme Stilini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	15.276	2.933		5.209	.000
Benliğin Ayrışması	.048	.025	.182	2.158	.049
Güvenli Bağlanma	.163	.042	.200	3.915	.000
Kaygılı Bağlanma	.035	.039	.053	.893	.372
Kaçınan Bağlanma	.061	.039	.075	1.545	.123

$$R=.24, R^2=.061, F=6.991, p<.05$$

Tablo 4.11’de verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımsız değişkenlerin tamamının yordama gücünü belirlemek amacıyla dahil edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($F(4, 446) = 6.991$; $p<.05$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinde, katılımcıların olumlu çatışma çözme stili puanlarındaki varyansın yaklaşık %6’sını ($R=.24$; $R^2=.06$) benliğin ayrışması ve güvenli bağlanma değişkenleriyle açıklanmaktadır. Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Benliğin ayrışması ($\beta=.182$, $p<.05$) ve güvenli bağlanma ($\beta=.200$, $p<.05$) yordadığı görülürken; kaygılı bağlanma ($\beta=.053$ $p>.05$) ve kaçınan bağlanma ($\beta=.075$, $p>.05$) yordamadığı görülmektedir.

4.12. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Boyun Eğme Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi

Bu bölümde, benliğin ayrışması ve bağlanma stillerinin boyun eğme çatışma çözme stili üzerindeki etkisi incelenmiştir. Regresyon analizi kullanılarak, bu değişkenlerin boyun eğme çatışma çözme stilini ne ölçüde yordadıklarına dair bulgular ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 4.12. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Boyun Eğme Çatışma Çözme Stilini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	18.355	3.190		5.755	.000
Benliğin Ayrışması	-.080	.027	-.179	-.2912	.004
Güvenli Bağlanma	.099	.045	.110	2.197	.029
Kaygılı Bağlanma	.110	.042	.154	2.611	.009
Kaçınan Bağlanma	.099	.043	.109	2.302	.022

$$R=.30, R^2=.091, F=11.189, p<.05$$

Tablo 4.12’de verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımsız değişkenlerin tamamının yordama gücünü belirlemek amacıyla dahil edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($F(4, 446) = 11.189$; $p<.05$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinde, katılımcıların boyun eğme çatışma çözme stili puanlarındaki varyansın yaklaşık %9’unu ($R=.30$; $R^2=.09$) benliğin ayrışması, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değişkenleriyle açıklanmaktadır. Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Benliğin ayrışması ($\beta= -.179$, $p<.05$), güvenli bağlanma ($\beta= .110$, $p<.05$), kaygılı bağlanma ($\beta= .154$, $p<.05$) ve kaçınan

bağlanma ($\beta = .109$, $p < .05$) yordadığı görülmektedir.

4.13. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Geri Çekilme Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Etkisi

Bu bölümde, benliğin ayrışması ve bağlanma stillerinin geri çekilme çatışma çözme stili üzerindeki etkisi incelenmiştir. Regresyon analizi kullanılarak, bu değişkenlerin geri çekilme çatışma çözme stilini ne ölçüde yordadıklarına dair bulgular ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, aşağıdaki tabloda sunulmaktadır

Tablo 4.13. Katılımcıların Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stillerinin Çatışma Çözme Stillerinin Geri Çekilme Çatışma Çözme Stilini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	21.436	3.620		5.921	.000
Benliğin Ayrışması	-.079	.031	-.160	-2.525	.012
Güvenli Bağlanma	.095	.051	.096	1.858	.064
Kaygılı Bağlanma	-.043	.048	-.054	-.900	.369
Kaçınan Bağlanma	.172	.049	.172	3.527	.000

$$R = .19, R^2 = .039, F = 4.402, p < .05$$

Tablo 4.13’de verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımsız değişkenlerin tamamının yordama gücünü belirlemek amacıyla dahil edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($F(4, 446) = 4.402$; $p < .05$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinde, katılımcıların geri çekilme çatışma çözme stili puanlarındaki varyansın yaklaşık %4’ünü ($R = .19$; $R^2 = .039$) benliğin ayrışması ve kaçınan bağlanma değişkenleriyle açıklanmaktadır. Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Benliğin ayrışması ($\beta = -.160$, $p < .05$) ve kaçınan bağlanma ($\beta = .172$, $p < .05$)

yordadığı görülürken; .güvenli bağlanma ($\beta = .096$ $p > .05$) ve kaygılı bağlanma ($\beta = -.054$, $p > .05$) yordamadığı görülmektedir.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkilerde çatışma çözme becerisinin benliğin ayrımlaşması ve bağlanma stilleri açısından incelenmesidir. Bu bölümde, yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, mevcut literatür ışığında yorumlanarak tartışılacaktır. Öncelikle, çalışmada yer alan değişkenler (bağlanma stilleri, çatışma çözme stilleri ve benliğin ayrımlaşması) arasındaki ilişkiler ele alınacaktır. Daha sonra, ana değişkenlerin ve alt boyutlarının demografik faktörlerle olan ilişkilerine dair bulgular değerlendirilecektir. Bununla birlikte, değişkenler göz önüne alındığında, literatürde bu üç değişkenin çoğunlukla "ilişki doyumu" kavramı ile birlikte incelendiği ve bu üç değişkenin birbiriyle ilişkisini ele alan çalışmaların sayısının sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, çalışmanın önemini artırmakta ve romantik ilişkilerdeki çatışma çözme becerisi, benliğin ayrımlaşması ve bağlanma stillerinin ilişkisini daha derinlemesine incelemenin literatürde önemli bir boşluğu dolduracağını göstermektedir.

Çatışma çözme stillerinin cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde, olumsuz çatışma çözme stiline cinsiyete göre anlamlı fark olmadığı fakat olumlu çatışma çözme stiline cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde olumlu çatışma çözme stilini benimsediği görülmektedir. Elde edilen bulgu hem yurtdışındaki, hem yurt içindeki literatür sonuçları ile uyumludur. (Basım, Çetin ve Meydan, 2009; Black, 2000; Gbadamosi, Baghestan ve Al-Mobrouk, 2014; Gürkan, 2019; Haferkamp, 1991; Rubin ve Brown, 1975; Sevim, 2005; Taştan, 2007; Özen, 2006; Tulum, 2014; Uğurlu, 2003; Eliüşük- Bülbül, 2022; Cann ve ark., 2008; Shi, 2003). Mevcut bulguların aksine sonuçlar sunan çalışmalar da bulunmaktadır (Akköse, 2021; Gülsu-Gürkan, 2019).

Bu bulgular ışığında, kadınların çatışmalara daha olumlu bir yaklaşım sergilemelerinin, yalnızca bireysel kişilik yapılarıyla değil, aynı zamanda çevresel etmenler ve kültürel dinamiklerle de ilişkili olduğu söylenebilir. Özellikle ataerkil toplumlarda erkeklerin çatışma çözme becerilerinin daha olumsuz bir şekilde şekillenmesi, toplumsal cinsiyet normlarına dayalı olarak beklenen bir durumdur. Ataerkil yapıların erkeklere yönelik belirli davranış biçimleri ve duygusal tepkiler üzerinde baskı oluşturmaları, bu tür olumsuz çatışma çözme stratejilerinin gelişmesine

yol açabilir. Ayrıca, bu çalışmanın örnekleminin genç yetişkinlerden oluşması, bu yaş grubunda çatışma çözme stilinde olumsuz yönde daha belirgin bir farkın gözlemlenmesine neden olabilir. Genç yetişkinler, hem gelişimsel açıdan hem de sosyal bağlamda hâlâ çatışma çözme stratejilerini geliştirme aşamasındadırlar. Bu bağlamda, yaşla birlikte çatışma çözme biçimlerinde gözlemlenen değişiklikler de dikkat çekicidir. Yapılan araştırmalar, yaş ilerledikçe saldırgan davranışların belirgin bir şekilde azaldığını ve bunun yerine daha olgunlaşmış, yapıcı ve olumlu çatışma çözme stratejilerinin ön plana çıktığını ortaya koymaktadır. (Blanchard-Fields, 2007; Carstensen ve ark., 1995).

Cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık gösteren bir diğer çatışma çözme stilinin boyun eğme olduğu saptanmıştır. Erkeklerin kadınlara göre çatışmalarda daha yüksek düzeyde boyun eğme stilini tercih ettikleri bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar yer almaktadır (Cann ve ark., 2008; Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Pancaroğlu, 2007; Tezer ve Demir, 2001; Tulum, 2014). Tartışmalar, kendini ifade etme, duygusal paylaşımlar ve yoğun etkileşim gerektirdiğinden, erkeklerin bu süreci sonlandırmak amacıyla boyun eğme gibi bir strateji kullanmayı tercih edebilecekleri düşünülebilir. Bu farklılığın ortaya çıkmasındaki bir diğer etken ise, Gottman ve Levenson'un (1988) belirttiği üzere, erkekler ve kadınların çatışma anında fizyolojik uyarılmaya verdikleri tepkilerin farklılık göstermesidir. Çatışma sırasında tetiklenen yüksek düzeydeki otonom sinir sistemi uyarılmasına kadınlar daha fazla tolerans gösterebilirken, erkekler bu durumu rahatsız edici bulmaktadır. Bu nedenle, erkeklerin bu uyarılmadan kaçınmak için tartışmayı boyun eğerek sonlandırmayı seçebileceği ifade edilebilir. Başka bir yaklaşım olarak, eğer kişinin partneri yapıcı çatışma çözme stilleri kullanıyorsa, birey etkili çözüme ulaşmak için boyun eğme davranışı sergileyebilir; ya da partneri yıkıcı çatışma çözme yaklaşımına sahipse, birey çatışmadan kaçınmak için boyun eğme davranışı gösterebilir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Geri çekilme çatışma çözme stilinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, erkek katılımcılarda daha yüksek düzeyde geri çekilme davranışlarının gözlemlendiği araştırmalar mevcuttur (Baptist, Thompson, Norton, Hardy ve Link, 2012; Cann ve ark., 2008; Shi, 2003). Özen (2006) tarafından yapılan çalışmada ise geri çekilme çatışma çözme stilinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, mevcut

çalışmanın bulgusu ile uyum göstermektedir.

Bu çalışma, genç yetişkinler üzerinde yapılmış olup, bu grup üzerinde teknoloji ve dijital dünyanın etkilerinin göz önünde bulundurulması önemlidir. Genç yetişkinler, teknoloji sayesinde daha anlık hazlar ve dopamin salgılama deneyimleri yaşamaktadır. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışma, internet bağımlılığı olan bireylerin dopamin taşıyıcı seviyelerinin azaldığını tespit etmiştir (Kalıp, K., & Çöl, M., 2020). Yani ödül ve motivasyonla ilgili süreçlerde daha isteksiz davranışlar gösteriyor olabilirler. Bu durum, bireylerin çatışmalardan kaçınma, erteleme veya yok sayma gibi davranış örüntülerini benimsemelerine yol açabilir. Çünkü çatışmalarla yüzleşmek, genellikle anlık gerilim ve olumsuz psikolojik etkiler yaratmakta, bu da bireylerin duygusal iyilik hallerini kısa vadede etkileyebilir. Bunun yerine, sorunlarla yüzleşmektense, kısa vadede sorundan uzaklaşmayı tercih edebilirler. Bu bağlamda, hem kadınların hem de erkeklerin benzer şekilde geri çekilme stilini benimsemesi, bireylerin toplumsal cinsiyetinden çok, teknoloji ve anlık haz arayışlarının etkisiyle açıklanabilir.

İlişki süresi ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır bu sonuç ise, araştırmanın örneklem grubunun özellikleriyle açıklanabilir. Bu çalışmada örnekleme genç yetişkin bireyler oluşturmuştur. Arnett (2000), genç yetişkinlik döneminin aşkı keşfetme sürecinin daha samimi ve ciddi hale geldiği bir dönem olduğunu belirtmektedir. Ancak, bu dönemdeki bireylerin duygusal olgunlaşma sürecinin henüz tamamlanmadığı ve ilişkilerinin çoğunlukla kısa süreli olduğu da gözlemlenebilir. Çalışmamızın demografik verileri incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun üç yıl ve daha kısa süredir romantik ilişkilerde olduğu görülmektedir. Bu durum, ilişki süresi değişkeninin dar bir aralıkta dağılması nedeniyle, çatışma çözme stilleri üzerinde belirgin bir etkinin tespit edilememiş olmasına yol açmış olabilir. Ayrıca, genç yetişkin bireylerin ilişkilerindeki çatışma çözme süreçlerinin, bireysel farklılıklar, duygusal olgunluk gibi diğer faktörlerden daha fazla etkileniyor olması muhtemeldir. Bu nedenle, ilişki süresinin belirleyici bir değişken olarak ortaya çıkmaması, çatışma çözme becerilerinin yalnızca süreyle değil, aynı zamanda bireylerin ilişkide edindikleri deneyimler, geçmiş bağlanma örüntüleri ve ilişki doyumu düzeyleriyle de bağlantılı olduğunu göstermektedir.

İlişki süresinin incelendiği başka çalışmalarda ise ilişki doyumu ve ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015;

Ulutaş, 2018). Bu çalışmalar, ilişki süresinin tek başına ilişki dinamiklerini açıklamakta yetersiz kalabileceğini ve bireyler arası farklılıkların belirleyici olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın bulguları, ilişki süresinin romantik ilişkilerde çatışma çözme stilleri üzerindeki etkisinin doğrudan ve belirgin olmayabileceğini, bunun yerine bireyin duygusal olgunluğu, bağlanma tarzı ve ilişkisel deneyimlerinin daha önemli belirleyiciler olabileceğini desteklemektedir.

Literatürde, ilişki türlerine göre çatışma çözme stillerini doğrudan karşılaştıran çalışmalar sınırlıdır; ancak çatışma ve romantik ilişkiler üzerine yapılmış araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, romantik ilişkiye sahip olan katılımcılar ile evli katılımcıların çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu bulgular, romantik ilişkiler ve evlilik arasındaki dinamiklerin benzerliğiyle açıklanabilir. Hem evlilikte hem de romantik ilişkilerde çeşitli çatışmaların mevcut olduğu bilinmektedir. İlişki türü farklılık gösterse de, çiftler arasındaki sorunların benzerlik taşıdığı söylenebilir. Örneğin, tarafların sorumluluklarını tam olarak yerine getirmemesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görmeme ya da ailelerin çifte az ya da fazla müdahalede bulunması gibi durumlar hem evlilik hem de romantik ilişkilerde karşılaşılan sorunlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, ilişki türü farklı olsa da, temel dinamikler benzerliğini koruduğu sürece ilişki türünün önemi azalmaktadır.

Ayrıca, bulgular evlilik sürelerinin büyük oranda 1-3 yıl aralığında yoğunlaştığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin evliliklerinin yeni olması nedeniyle, romantik ilişki (sevgililik) dinamiklerini sürdürme eğiliminde olduklarının bir göstergesi olarak da yorumlanabilir.

Bu çalışmada, ilişki türü ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış olsa da farklı çalışmalar ilişki türünün ilişki doyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yüceol (2016) çalışmasında, ‘flört’ ve ‘sözlü, nişanlı veya evli’ olarak ayrılan iki grup arasında, flört dönemindeki kişilerin ilişki doyumunun daha düşük olduğunu ve benzer şekilde, Yiğit ve Çelik (2016) çalışmasında, evli olan bireylerin ilişki doyumunun romantik ilişkisi olan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmalar, ilişki türünün, çatışma çözme stilleriyle doğrudan ilişkilendirilememiş olsa da, ilişki doyumunu etkileyen önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, romantik ilişki ve evlilik durumlarında çatışma çözmenin önemine dikkat çeken pek çok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalar, ilişkilerde etkili çatışma çözme becerilerinin bireylerin genel evlilik uyumu ve ilişki memnuniyetine katkısını vurgulamaktadır. Aşağıda bu alandaki belirli çalışmalar ve bulgulara yer verilmektedir.

Tulum (2014) tarafından yeni evli bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, bağlanma boyutları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Kaygı boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide hem olumlu hem de olumsuz çatışma çözme stillerinin, kaçınma boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide ise yalnızca olumsuz çatışma çözme stillerinin aracı etkisi olduğu belirlenmiştir. Marchand'ın (2004) evli bireylerle yaptığı başka bir çalışmada ise kadınlarda bağlanmanın kaygı boyutunun, evlilik doyumu ile ilişkisi üzerinde saldırgan çatışma çözme stillerinin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evliliklerinde sorun yaşayan çiftleri ayıran temel fark, sorunu çözmeyi zorlaştıran tutumlardan kaçınmaları, bu tutumların farkında olmaları ve yaşadıkları problemleri onarmak için etkili dinleme gibi becerilere sahip olmalarıdır (Stanley, Bradbury ve Markman, 2000). Bireylerin yaşadıkları sorunlarda kendi rollerinin sorumluluğunu üstlenmeleri ve problemleri kabul etmeleri ise çözüm sürecindeki en kritik adımlardan biridir (Özgüven, 2010). Bununla birlikte, çiftlerin çatışma çözme becerilerinin yüksek olması evlilik doyumlarını artırırken, düşük problem çözme becerilerinin düşük evlilik doyumu ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Winemiller ve Mitchell, 1994).

Gesell ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında, olumlu çatışma çözme stillerinin bilinçli farkındalık ve ilişki kalitesi üzerinde aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir. Ayrıca, yapıcı çatışma çözme stillerinin ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği, yıkıcı çatışma çözme stillerinin ise ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çatışma, her ilişkide kaçınılmaz bir unsurdur; ancak ilişkilerdeki çatışmalar sağlıklı bir şekilde yönetilmediğinde, bazen ilişkinin kopmasına bile yol açabilir. Bu tür olumsuz sonuçları engellemek için, bireylerin veya çiftlerin profesyonel yardım alması, ilişkilerindeki sorunları daha sağlıklı bir biçimde çözmelerine yardımcı olabilir. Çift terapisi, bu bağlamda önemli bir çözüm yolu olarak öne çıkmaktadır.

Çift terapisi üzerine yapılan araştırmalar, çatışma çözme becerileri ve iletişim odaklı grup çalışmalarının çiftlere önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Bu alışmalar, çiftlerin problem çözme becerilerini ve iletişim stillerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin terapötik süreç ve psikoeğitim açısından büyük faydalar sunduğunu ortaya koymaktadır (Jacobson, 1984; Jacobson ve Folette, 1985; Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Akça Koca ve Yüksel, 2017).

Bu araştırmanın verilerine göre, başkalarına bağımlılık ve kaygılı bağlanma arasında negatif yönde güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç, ilk bakışta beklenenin aksi bir duruma işaret edebilir. Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978), kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde sıklıkla kaygı, belirsizlik ve terk edilme korkusu yaşarlar. Bu tür bireylerin, ilişkilerinde sürekli tatminsizlik duygusu yaşayarak başkalarına bağımlı hale gelebilecekleri öngörülmektedir. Ancak, bu araştırmada elde edilen bulgular, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça başkalarına bağımlılığın azaldığını ortaya koymuştur.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerde karşılaştıkları tatminsizlik ve güvensizlik nedeniyle duygusal bir uzaklaşma ya da özerklik arayışı geliştirebileceği düşünölebilir. Bu bireyler, başkalarına bağımlı olmaktan ziyade, ilişkilerinde daha fazla kontrol ve güvenlik hissi arayışına yönelerek kendi başlarına hareket etme eğilimi gösterebilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu durum, bağlanma stilinin bireyin kişilik yapısı, yaşam deneyimleri ve sosyal çevresi ile şekillendiğini ve ilişki bağlamından etkilendiğini ortaya koymaktadır. Kaygılı bağlanmanın başkalarına bağımlılık ile ters ilişki göstermesi, bağlanma biçimlerinin ilişki dinamikleri ve sosyal evre ile olan karmaşık etkileşimini anlamada önemli bir içėörü sunmaktadır. Sonuç olarak, bireylerin bağımlılık ve kaygılı bağlanma arasında bir denge sağlamaları, daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmalarına katkıda bulunabilir. Bu durum, özellikle bağlanma sorunları yaşayan bireyler için terapötik müdahaleler veya farkındalık artırıcı yaklaşımlar geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, bu bulgu, gelecekte yapılacak araştırmalar için bireylerin bağlanma stilleri ile bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi farklı bağlantılarda ele alma gerekliliğine işaret etmektedir.

Bu araştırmanın bulguları, Duygusal Tepkisellik ile Kaygılı Bağlanma arasında güçlü düzeyde ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygusal tepkisellik, bireylerin karşılaştığı olay ve olgularda yaşadığı duyguların derecesi ile kişilerin gösterdikleri

tepkilerin şiddeti ile ilişkilidir (Mert ve Çetiner, 2018). Bu bağlamda, duygusal tepkiselliği yüksek olan bireyler, bağlanma kaygısı yerine genellikle kendi duygusal durumlarına odaklanarak kaygılı bağlanma düzeylerini daha düşük tutabiliyor olabilirler. Diğer yandan, duygusal tepkiselliği düşük bireyler, reddedilme korkusuna karşı daha hassas olabilmekte ve bu da kaygılı bağlanma düzeylerinin artmasına yol açabilir.

Duygusal tepkisellik ve kaygılı bağlanma arasındaki bu ilişki, bireylerin ilişkilerindeki duygusal deneyimlerinin sadece bağlanma tarzlarından değil, aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerinden de etkilendiğini gösteriyor olabilir. Duygusal tepkiselliği yüksek bireyler, ilişkilerindeki duygusal sorunlarla başa çıkarken daha az kaygılı olabileceklerinden, sağlıklı bağlanma stillerine sahip olma eğiliminde olabilirler. Diğer taraftan, duygusal tepkiselliği düşük olan bireyler, duygusal regülasyon becerilerindeki zorluklar nedeniyle daha fazla kaygı yaşayabilirler. Bu bağlamda, duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerdeki duygusal sağlığı üzerinde olumlu bir etki yapabilir. Bu bulgu, bağlanma stilleri ile duygusal tepkisellik arasındaki karmaşık ilişkiye ışık tutmakta ve bireylerin romantik ilişkilerdeki duygusal deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Benliğin ayrılaşması, bireylerin sağlıklı sınırlar koyabildiği, kendi duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını tanıyıp başkalarının ihtiyaçlarıyla uyumlu bir şekilde ilişki kurabildikleri bir kavram olarak tanımlanır (Bowen,1978). Bu bağlamda benliğin ayrılaşması yüksek olan bireyler, çatışmalarda daha sağlıklı, olgun ve yapıcı bir yaklaşım sergileyebilirler. Sağlıklı sınırlar çizmek, duygusal dengeyi koruyarak ilişkilerdeki zorlukları yönetmeye yardımcı olur. Dolayısıyla, benliğin ayrılaşması yüksek olan bireylerin olumsuz çatışma çözme stilleri daha düşük olma eğilimindedir. Bu kişiler, genellikle olumsuz çatışma çözme yöntemlerine yönelmek yerine, daha olumlu, uzlaşmacı ve çözüm odaklı stratejiler benimserler. Bu nedenle, benliğin ayrılaşması ile olumsuz çatışma çözme stili arasında negatif bir ilişki bulunması, benliğin ayrılaşmasının çatışma yönetiminde daha sağlıklı ve verimli bir yaklaşım ortaya koyduğunu göstermektedir.

Olumsuz çatışma çözme stili, kaçınan bağlanma stiliyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler, duygusal ihtiyaçlara duyarsız görünebilir ve karşı tarafın duygusal beklentilerine empati göstermekte

zorlanabilirler (Mikulincer ve Shaver, 2016). Aynı zamanda, duygularını ifade etmekte güçlük çekip bağımsızlığa aşırı önem vererek yakın ilişkilerde bağ kurmaktan kaçınabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu durum, çatışma sırasında çözüm odaklı yaklaşımlardan ziyade, kendi sınırlarını koruma ve bağımsızlıklarını pekiştirme çabasıyla olumsuz çatışma çözme stillerine yönelmelerine neden olabilir. Regresyon analizi bulguları, kaçınan bağlanma stiline olumsuz çatışma çözme stilini anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Bu sonuç, kaçınan bireylerin çatışma sırasında yapıcı çözümler geliştirmek yerine mesafeli bir tutum sergileyerek çatışmaları daha da derinleştirme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Olumsuz çatışma çözme stili, bu bireylerin kaçınanlık davranışlarını pekiştirirken, ilişkilerde duygusal bağların zayıflamasına ve bireyin kendini daha yalnız hissetmesine yol açabilir. Dolayısıyla, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin bu davranışları, bağlanma dinamikleri ve duygusal ihtiyaçları bağlamında anlaşılabilir bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Benliği ayrılmış bireyler, duygusal olarak daha olgun ve ilişkilerde daha uyumlu davranışlar sergileyebilme eğilimindedirler (Jordan ve Hammen, 2006; Skowron ve Friedlander, 1998). Bu bireyler, olaylara daha akılcı bir bakış açısıyla yaklaşarak, çözüm odaklı bir tutum sergilerler. Çatışmalara yapıcı bir şekilde yaklaşma eğiliminde olmalarının sebeplerinden biri de, benliğin ayrımlaşmasının duygusal yönetim becerilerini ve sağlıklı sınırları koruma yeteneğini artırmasıdır. Bu özellik, olumlu çatışma çözme stiline tercih edilmesine olanak tanır. Benliği ayrılmış bireyler, hem kendi duygularını ifade ederken hem de karşı tarafın ihtiyaçlarını göz önünde bulundururken daha dengeli bir yaklaşım sergilerler. Bu denge, çatışmalar sırasında karşılıklı saygı ve anlayışı artırarak yapıcı çözüm süreçlerinin önünü açabilir. Bu nedenle, benliğini ayrıştırabilen bireyler, ilişkilerinde karşılaştıkları çatışmalarda çözüm odaklı, yapıcı ve açık iletişim tarzları benimsemeye daha yatkındır.

Regresyon analizinden elde edilen bulgular, benliğin ayrımlaşmasının olumlu çatışma çözme stilini anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Bu sonuç, benliğini ayrıştırabilen bireylerin çatışmaları bir tehditten ziyade bir fırsat olarak değerlendirdiğini ve ilişkileri güçlendirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bağlamda, benlik ayrımlaşması yüksek olan bireylerde çatışma çözme becerilerinin olumlu yönde gelişmesi beklenebilir. Bu bulgu, benlik ayrımlaşmasının ilişki dinamikleri ve iletişim tarzı üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Sağlıklı sınırlar

izebilen ve duygusal farkındalıklarını koruyabilen bireyler, ilişkilerdeki çatışmaları daha etkili ve yapıcı bir şekilde yönetebilirler.

Güvenli bağlanma, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını ifade etme konusunda daha rahat hissetmelerini ve ilişkilerde daha sağlıklı sınırlar koyabilmelerini sağlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu, özellikle çatışma çözme süreçlerinde daha sağlıklı ve etkili bir yaklaşım benimsemelerine olanak tanır. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, duygusal bağlarını sağlıklı bir şekilde sürdürürken, çatışmaların çözümünü konusunda da daha açık ve işbirlikçi bir tutum sergileyebilirler. Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, karşı tarafın duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmakta ve empati kurmakta daha başarılıdır (Mikulincer ve Shaver, 2016), bu da çatışmalarda daha yapıcı bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bu bağlamda, güvenli bağlanma ve olumlu çatışma çözme stiline birbirini pekiştiren bir ilişki içerisinde olması beklenen bir sonuçtur. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerindeki çatışmalara daha az duygusal tepki göstererek, daha objektif ve çözüm odaklı bir yaklaşım sergileyebilirler. Bu özellik, çatışmalara yapıcı bir şekilde yaklaşmalarını sağlar ve olumlu çatışma çözme stratejilerinin benimsenmesinde etkili olabilir. Aynı zamanda, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, çatışmalarda karşılıklı saygıyı ve anlayışı ön planda tutarak, yapıcı bir iletişim kurmayı başarabilirler (Fraley ve Shaver, 2000).

Regresyon analizinden elde edilen bulgular da, güvenli bağlanmanın olumlu çatışma çözme stilini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Bu sonuç, güvenli bağlanmaya sahip bireylerin çatışmaları tehdit olarak görmek yerine, çözüm geliştirme fırsatları olarak değerlendirme eğiliminde olduklarını ve ilişkilerinde daha sağlıklı çözümler üretebildiklerini düşündürmektedir. Bu bulgu, güvenli bağlanmanın çatışma çözme becerilerinin gelişmesinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, güvenli bağlanmanın olumlu çatışma çözme stili ile pozitif bir ilişki içerisinde olması, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını ifade etme ve empati kurma becerileri ile bağlantılıdır. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, çatışmalar sırasında daha anlayışlı ve yapıcı davranarak, ilişkilerini güçlendirebilirler (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Araştırmamızda, boyun eğme çatışma çözme stiline benlik ayrımlaşması ve bağlanma stilleriyle ilişkisini incelediğimizde, farklı alt boyutlardan ilginç bulgular elde edilmiştir. Benliğin ayrımlaşması, bu stilde negatif anlamlı bir ilişki gösterirken, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleriyle pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Benliğin ayrımlaşması, bireyin kendi duygusal sınırlarını belirleyebilmesi, kendine güveni ve sağlıklı bireysel kararlar alabilme becerisini ifade eder (Bowlby, 1988). Bu bağlamda, benliği ayrılmış bireylerin, çatışma anlarında boyun eğici davranışlar sergilememeleri beklenebilir. Çünkü benliğin ayrımlaşması, bireylerin kendi ihtiyaçlarını savunabilmesi ve çatışmalar karşısında duygusal tepkilerden kaçınmalarını sağlayarak daha sağlıklı ve yapıcı çatışma çözme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur. Dolayısıyla, benliğini ayrıştırabilen bireylerin boyun eğici davranışlardan uzak durdukları, çatışmalara daha sağlam bir tutumla yaklaştıkları söylenebilir.

Ancak bağlanma stillerinin boyun eğme çatışma çözme stiline rolü daha karmaşıktır. Güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin her biri, farklı sebeplerle boyun eğici davranışlar sergileyebilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle ilişkinin sürdürülmesini ve partnerleriyle olan uyumu korumayı önemserler. Bu bağlamda, tartışmaların uzamaması ve karşılıklı kırıci davranışlardan kaçınılması amacıyla boyun eğici davranış sergileyebilirler (Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. 2007). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise, partnerlerini kaybetme korkusuyla hareket ederek boyun eğici davranışlar sergileyebilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, çatışmaların uzun sürmesini engellemek ve gerginliği minimize etmek amacıyla boyun eğici davranışlar gösterebilirler. Her üç bağlanma stiline de boyun eğme çatışma çözme stiline pozitif yönde etkilemesi, bu stillerin çatışma anlarında farklı stratejilerle geri çekilme ve uyum sağlama arzusunun ortaya koymaktadır.

Bağlanma stillerinin boyun eğme çatışma çözme stiline etkisi, farklı alt boyutlarda anlamlı ilişkiler göstermesi nedeniyle, daha derinlemesine incelenmeye değer bir konudur. Bu bulgular, bağlanma stillerinin yalnızca tek başına çatışma çözme tarzları üzerinde etkili olmadığını üçüncü değişkenlerin de etkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalar, bağlanma stilleri ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi başka psikolojik değişkenlerle birlikte

incelemeyi gerektirebilir. Bu tür bir inceleme, bağlanma stillerinin çatışma çözme stratejilerini daha iyi anlamamıza ve bu stratejilerin ilişkilerdeki rolünü daha ayrıntılı bir şekilde keşfetmemize yardımcı olabilir.

Benliğin ayrımlaşması, bireylerin duygusal olarak daha bağımsız olmalarını ve sağlıklı sınırlar koymalarını sağlar. Bu, çatışmalarda geri çekilmek yerine, yapıcı çözüm yolları aramalarına yol açar. Benliği ayrılmış bireyler, duygusal tepkilerden kaçınarak daha açık ve doğrudan iletişim kurar. Bu nedenle, benliğin ayrımlaşmasının geri çekilme çatışma çözme stilini negatif yönde yordaması beklenir, çünkü benlik ayrımlaşması yüksek olan bireyler çatışmalardan kaçmak yerine çözüm odaklı yaklaşmayı tercih ederler.

Kaçınan bağlanma, stiline sahip bireyler, çatışmalar sırasında genellikle duygusal olarak geri çekilir, uzaklaşır veya olayları görmezden gelme eğiliminde olabilirler. Çatışma durumlarından kaçma ve kendilerini duygusal olarak izole etme stratejileri, kaçınan bağlanan bireyler için tipik bir tutumdur. Bu bağlamda, kaçınan bağlanmanın geri çekilme çatışma çözme stilini pozitif yönde yordaması anlamlıdır. Kaçınan bireyler, çatışmalarda duygusal olarak mesafe koyarak ve geri çekilerek, kendi duygusal bağımsızlıklarını korumayı tercih edebilirler (Birch, 2021; Mikulincer ve Shaver, 2007). Sonuç olarak, benliğin ayrımlaşması ve kaçınan bağlanma, geri çekilme çatışma çözme stilini farklı şekilde etkileyen iki farklı dinamik oluşturur. Benliğin ayrımlaşması, bireyleri geri çekilme yerine çözüm odaklı olmaya yönlendirirken, kaçınan bağlanma, çatışmalardan kaçınmaya ve geri çekilmeye eğilimli bir yaklaşım benimsemeye neden olabilir. Bu bulgular, benlik ayrımlaşmasının ve bağlanma stillerinin çatışma çözme stratejileri üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bağlanma stilleri ve çatışma çözme stilleri üzerine yapılan bir çalışmada da saplantılı ve kayıtsız bağlanmanın olumsuz çatışma çözme stilini; anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Helvacıoğlu, H. N., & Eliüşük Bülbül, A. 2022).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, romantik ilişkilerde bireylerin çatışma çözme becerilerini, benliğin ayrımlaşması ve bağlanma stilleri açısından değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırmada, çatışma çözme stillerinin, benliğin ayrımlaşması ve bağlanma tarzlarıyla ilişkisi ele alınmış, bu faktörlerin bireylerin romantik ilişkilerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu değişkenlerin ilişkiler üzerindeki rolüne dair önemli ve anlamlı sonuçlar sunmuştur.

Cinsiyet ve çatışma çözme stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, erkek katılımcıların boyun eğme alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Kadın katılımcılar ise erkeklere kıyasla olumlu çatışma çözme alt boyutunda daha yüksek puan almışlardır. İlişki süresi ve ilişki türünün, çatışma çözme stillerinin hiçbir alt boyutuyla anlamlı bir ilişkisi tespit edilmemiştir.

Bağlanma stillerinin güvenli bağlanma alt boyutu, çatışma çözme stillerinden olumsuz çatışma çözme alt boyutuyla negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Buna karşılık, güvenli bağlanma ile olumlu çatışma çözme stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çatışma çözme stillerinin boyun eğme ve geri çekilme alt boyutları ile güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bağlanma stillerinin kaygılı bağlanma alt boyutu, çatışma çözme stillerinden olumsuz çatışma çözme ve boyun eğme alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki sergilemiştir. Ancak kaygılı bağlanmanın, olumlu çatışma çözme ve geri çekilme alt boyutlarıyla bir ilişkisi bulunmamaktadır.

Kaçınan bağlanma alt boyutu, çatışma çözme stillerinden olumsuz çatışma çözme ve geri çekilme alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bununla birlikte, kaçınan bağlanma ile olumlu çatışma çözme ve boyun eğme alt boyutları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Bu araştırmanın bulgularının genellenebilirliğini artırmak için daha geniş örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalar yapılması önerilmektedir. Özellikle, farklı yaş grupları, kültürel bağlamlar, eğitim durumu ve coğrafi bölgelerdeki bireyler arasındaki ilişki dinamikleri incelenerek daha kapsamlı veriler elde edilebilir. Ayrıca, araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak, örneklemdeki cinsiyet

dengesinin daha sağlıklı bir şekilde yansıtılması ve farklı şehirlerden katılımcılar alınarak genellenebilirliğin artırılması mümkündür.

Romantik ilişkilerdeki psikolojik faktörlerin zamanla nasıl değiştiğini incelemek amacıyla boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, bireylerin ilişki süreçleriyle ilgili daha derinlemesine bilgi sağlayacak ve ilişkinin sürdürülebilirliği ile ilgili uzun vadeli etkiler üzerine yeni bulgular ortaya koyabilir.

Mevcut araştırma, belirli ölçeklerle yapılmış olsa da, aynı değişkenlerin farklı ölçüm araçlarıyla yeniden sınanması önerilmektedir. Farklı ölçeklerle yapılacak araştırmalar, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve çatışma çözme stilleri gibi faktörlerin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyabilir.

Romantik ilişkilerde sağlıklı çatışma çözme becerilerini geliştirmek için eğitim programlarının uygulanması önerilmektedir. Ayrıca, daha geniş yaş gruplarını kapsayacak şekilde araştırmalar yapılabilir. Genç bireylerin, duygusal regülasyon, empati ve çatışma çözme becerileri konusunda eğitim almaları, ilişkilerindeki zorluklarla daha etkili başa çıkmalarını sağlayabilir.

Çift terapisi ve ilişki danışmanlık hizmetlerinin, benlik ayrımlaşması, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık gibi psikolojik faktörler üzerine daha fazla odaklanması önerilmektedir. Bu alanda yapılan müdahaleler, bireylerin duygusal regülasyon becerilerini geliştirmelerine ve ilişkilerinde daha sağlıklı bağlanma stilleri benimsemelerine yardımcı olabilir.

Bireylerin eğitim durumu ile ilişkilerindeki psikolojik faktörler arasındaki bağlantı da önemli bir araştırma konusu olabilir. Eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri, çatışma çözme tarzları ve benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesi, ilişkilerdeki davranışsal farkların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Ancak, gelecekteki araştırmalarda hem nicel hem de nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma araştırma modellerinin uygulanması, araştırmaların bulgularına daha derinlik ve kapsam genişliği kazandırabilir. Karma yöntemler, bireylerin duygusal tepkisellikleri, çatışma çözme stratejileri ve bağlanma stillerine dair daha geniş bir anlayış sunarak, nicel verilerin ötesinde, bireylerin ilişkilerindeki psikolojik süreçleri anlamaya yönelik daha zengin bir bakış açısı sağlayabilir. Bu tür çalışmalar, nicel

verilerin sunduğu genel eğilimlerin yanı sıra, katılımcıların kişisel deneyimlerini ve daha detaylı görüşlerini de ortaya koyabilir, böylece ilişkilerin dinamiklerine dair daha kapsamlı veriler elde edilebilir.

Son olarak, bireylerin kişisel gelişim süreçlerinin, duygusal regölasyon becerilerinin ve benlik ayrımlaşmasının romantik ilişkilerdeki çatışma çözme ve bağlanma stilleri üzerinde nasıl etkiler yarattığına dair daha fazla bilgi edinilmesi, ilişkilerin güçlenmesine yönelik müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Psikolojik destek ve ilişki danışmanlığı alanlarında, bireylerin duygusal tepkiselliklerini ve başkalarına bağımlılık düzeylerini düzenlemeye yönelik programlar ve müdahaleler, ilişkilerin daha sağlıklı, verimli ve sürdürülebilir hale gelmesine katkı sunabilir.

7. KAYNAKLAR

- Adelaida Monteoliva ve J. Miguel A. García-Martínez (2005) Adult Attachment Style and Its Effect on the Quality of Romantic Relationships in Spanish Students, The Journal of Social Psychology, 145:6, 745-747, DOI: 10.3200/SOCP.145.6.745-747-
- Ainsworth, MDS, Blehar, MC, Waters, E. ve Wall, S. (1978). Bağlanma kalıpları: Garip durumun psikolojik bir çalışması. Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, MS (1979). Bebek-anne bağlanması. Amerikan Psikoloğu, 34 (10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Tıpta uzmanlık tezi). Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Antalya.
- Akdemir, H., ve Şanlı, E. (2023). Kimlik Stilleri İle Benliğin Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 22(87), 1066-1093.
- Akın, E. (2018). *Evli kadınlarda çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akköse, F. (2021). *Bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi ve çatışma çözme stillerinin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aktaş, A. (1998). Kadın erkek ilişkisi ve çift psikoterapisi-evlilik terapisi. 7. *Anadolu Psikiyatri Günleri*, 1. Kontrol No: 659169.
- Arnett JJ (2000) Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. Am Psychol, 55:469–480
- Arpita, L. (2006). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, depression, monitoring/blunting style, adherence to treatment and quality of life in patients with chronic lung disease [Doctoral Dissertation, The Ohio State University].
- Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 75-93.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, M.(2024).Çiftlerde Benlik Ayrışması Ve Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançlarının Flört Şiddeti İle İlişkisi,(Master's thesis, İstanbul Aydın Üniversitesi (Turkey)).
- Atak H, Taştan N. Romantik İlişkiler ve Aşk. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Aralık 2012;4(4):520-546. doi:10.5455/cap.20120431
- Atak H. Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Mart 2011;3(1):163-213.
- Aydınlı, S. (2014). *Ergenlerin öfke ifade biçimleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bartholomew, K 1990 “Avoidance of intimacy: An attachment perspective”, Journal of Social and Personal Relationships, 7, p. 147-178, <http://www.sciencedirect.com>, 22.05.2006.

- Bartle, SE ve Sabatelli, RM (1995). Davranışsal ve Duygusal Tepkisellik Endeksi: Üç çalışmadan yapı geçerliliğine ilişkin ön kanıtlar. *Fam. Relat.* 44: 267–277.
- Bayar, B. (2021). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Berscheid, E. ve Ammazzalorso, H. (2004). Yakın İlişkilerde Duygusal Deneyim. MB Brewer ve M. Hewstone (Ed.), *Duygu ve motivasyon* (s. 47–69). Blackwell Yayıncılık.
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bingöl, Ç. (2023). *Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn ilişkileri tarzlarının ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Blake, R. ve Mouton, J. (1964). Yönetimsel Şebeke: Liderlik Mükemmelliğinin Anahtarı. Houston, TX: Gulf Publishing Company.
- Bloom, BL, Asher, SJ ve White, SW (1978). Evlilik bozulması bir stres faktörü olarak: Bir inceleme ve analiz. *Psikolojik Bülten*, 85 (4), 867–894.
- Bowen, M. (1966). Klinik uygulamada aile teorisinin kullanımı. *Kapsamlı Psikiyatri*, 7 (5), 345–374.
- Bowen, RM (1976) Karışımlar Teorisi, Süreklilik Fiziği, Karışımlar ve EM Alan Teorileri, Cilt 3. Akademik Basın, Cambridge, Bölüm 2, 1-127.
- Bowlby, J. (1969). Bağlanma ve Kayıp, Cilt 1: Bağlanma. Bağlanma ve Kayıp. New York: Temel Kitaplar.
- Bowlby, J. (1973). Bağlanma ve kayıp. Cilt 2: Ayrılık: kaygı ve öfke. New York, NY: Temel Kitaplar.
- Bowlby, J. (1977). Sevgi bağlarının oluşturulması ve bozulması: I. Bağlanma teorisi ışığında etiyoloji ve psikopatoloji. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201–210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1979). Sevgi Bağlarının Oluşumu ve Bozulması. Londra: Tavistok Yayınları.
- Bowlby, J. (1980). Bağlanma ve Kayıp. Cilt 3: Kayıp, Üzüntü ve Depresyon. New York: Temel Kitaplar.
- Bowlby, J. (1982). Bağlanma ve kayıp: Geriye dönük ve beklenti. *Amerikan Ortopsikiyatri Dergisi*, 52 (4), 664–678.
- Bowlby, J. (1988). Güvenli bir üs: Ebeveyn çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi. New York: Temel Kitaplar.
- Bowlby, J. (1990). Bağlanma: Bağlanma ve Kayıp. Üçleme Bağlanma ve Kayıp. (Cilt 1, 2. baskı). Kitapçı Martins Fontes.
- Bradbury, Thomas N., Fincham, Frank D. Tarafından *Psikolojik Bülten*, Cilt 107(1), Ocak 1990, 3-33
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buffardi, LE ve Campbell, WK (2008). Narsisizm ve Sosyal Ağ Web Siteleri. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 34, 1303-1314.
- Burger, JM (2006). Kışlık (Kişilik). Cevren: Sarıoğlu, İD, İstanbul: Kaknus Yayınları.
- Busby, DM ve Chiu, HC., Willoughby, BJ, Olsen, JA (2017). Pornografinin boyutluluğunun değerlendirilmesi. *Cinsel Davranış Arşivleri*, 46, 1723-1731.

- Busby, DM ve Holman, TB (2009). Gottman çatışma stillerinde algılanan eşleşme veya eşleşmeme: İlişki sonucu değişkenleriyle ilişkiler. *Aile Süreci*, 48 (4), 531–545.
- Busby, DM ve Hsin-Yao Chiu, L. (2017). Yetişkin çocukların ve ebeveynlerinin algılanan çatışma stilleri: Bağlantı nedir? *Çocuk ve Aile Çalışmaları Dergisi*, 26 (12), 3412–3424. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0839-9>
- By Bartholomew, Kim, Horowitz, Leonard M. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 61(2), Aug 1991, 226-244
- Campbell, A., Converse, PE, ve Rodgers, WL (1976). *Amerikan yaşam kalitesi: Algılar, değerlendirmeler ve tatminler*. Russell Sage Vakfı
- Campos, B., Keltner, D., Beck, JM, Gonzaga, GC, ve John, OP (2007). *Kültür ve Alay Etme: Pozitif Öz-Farklılaşmaya Yönelik Azaltılmış Arzunun İlişkisel Faydaları*. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 33 (1), 3–16.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., ve Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(2), 131-146.
- Cassidy, J. (2008). Çocuğun bağlarının doğası. J. Cassidy ve PR Shaver (Ed.), *Bağlanma el kitabı: Teori, araştırma ve klinik uygulamalar* (2. baskı, s. 3–22). Guilford Press.
- Cevik, T. (2024). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 327-340.
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Coyne, JC ve Downey, G. (1991). Sosyal faktörler ve psikopatoloji: Stres, sosyal destek ve başa çıkma süreçleri. *Yıllık Psikoloji Dergisi*, 42, 401–425.
- Cramer, D. (2000). Romantik ilişkilerde ilişki memnuniyeti ve çatışma tarzı. *Psikoloji Dergisi: Disiplinlerarası ve Uygulamalı*, 134 (3), 337–341. <https://doi.org/10.1080/00223980009600873>
- Crawford, D. ve Bodine, R. (1996). *Conflict Resolution Education: A Guide to Implementing Programs in Schools, Youth-Serving Organizations, and Community and Juvenile Justice Setting*. Program Report. US Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. Washington, DC.
- Cüceloğlu, D. (2011). *Yeniden İnsan İnsana*. (43. Basım). İstanbul: Remzi.
- Çanakçı, H. (2023). Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Çerçi, M. (2021). Nostalji Eğilimi ve Benliğin Ayrışması. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(24), 479-491. <https://doi.org/10.38155/ksbd.814782>
- Çırakoğlu, OC ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversitedekilerin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rol *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 29–41.
- Çoban, D. (2023). *Romantik ilişkisi olan yetişkinlerde ilişki istikrarının yordayıcıları: Bağlanma boyutları, aşk biçimleri, algılanan ebeveyn tutumları*

- ve mükemmeliyetçilik (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Davis, J. L., ve Rusbult, C. E. (2001). Attitude alignment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 65–84.
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Demirdağ, Muhammet Fatih. “Bağlanma Teorisi’nin Kökenleri: John Bowlby Ve Mary Ainsworth”. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2 (Kasım 2017), 76-90. <https://doi.org/duifad.357173>.
- Deutsch, M. (1973) *Çatışmanın Çözümü, Yapıcı ve Yıkıcı Süreçler*. Yale University Press, New Haven.
- Doman, LCH ve Le Roux, A. (2010). Yalnızlığın nedenleri ve buna katkıda bulunan faktörler: bir literatür taraması. *Tydskrif Vir Geesteswetenskap*, 50 (2), 216-228.
- Dumlao, R. ve Botta, R. A. (2000). Family communication patterns and the conflict styles young adults use with their fathers. *Communication Quarterly*, 48(2), 174-189.
- Engin, S. S., Sümer, N., Çetiner, E. S., ve Sakman, E. (2019). *Anne Ve Babaların Ortak Ebeveynlik Davranış Ve Algılarının Romantik Bağlanma İle İlişkisi*. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 59(1), 717-741.
- Er, YO, ve Deniz, ME (2022). Öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin, öz-farklılaşma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51 (3), 1642-1680.
- Erdem, G. ve Safi, OA (2018). Bowen aile sistemleri teorisine kültürel mercek yaklaşımı: Aile değişim teorisinin katkıları. *Aile Teorisi ve İnceleme Dergisi*, 10 (2), 469-483.
- Erdem, Ş., ve Kabasakal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ve Psikolojik İyi Oluş. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(8).
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ile ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Education Sciences*, 6(1), 526-535.
- Facio, A. ve Resett, S. (2014). Arjantinli yeni yetişkinlerde iş, romantik ilişkiler ve yaşam memnuniyeti. *Yeni Yetişkinlik*, 2 (1), 27–35.
- Feeney, JA (1999). Yetişkin bağlanması, duygusal kontrol ve evlilik memnuniyeti. *Kişisel İlişkiler*, 6 (2), 169–185.
- Feeney, JA, Noller, P. ve Hanrahan, M. (1994). Yetişkin bağlanmasını değerlendirme. MB Sperling ve WH Berman (Ed.), *Yetişkinlerde bağlanma: Klinik ve gelişimsel perspektifler* (s. 128–152). Guilford Press.
- Filsinger, EE ve Thoma, SJ (1988). İlişki istikrarı ve uyumunun davranışsal öncülleri: Beş yıllık uzunlamasına bir çalışma. *Evlilik ve Aile Dergisi*, 50 (3), 785–795.
- Fraley, RC, Garner, JP ve Shaver, PR (2000). *Yetişkin bağlanması ve dikkat ve hafızanın savunmacı düzenlenmesi: Önleyici ve önleyici savunma süreçlerinin rolünün incelenmesi*. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 79 (5), 816–826.
- Freud, S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle*. (Trans. C. J. M. Hubback). London: The International Psycho-Analytical Press.
- Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. New York: Harper ve Row.
- Furman, W. (2002). Ergenlik dönemi romantik ilişkilerinin ortaya çıkan alanı. *Psikolojik Bilimde Güncel Yönler*, 11 (5), 177–180.
- Gerslma, C., Emmelkamp, P.M.G., ve Arrindell, W.A. (2000). Anxiety, depression

- and perception of early parenting: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 10, 251-277.
- Gibson, JM ve Donigian, J. (1993). Bowen teorisinin kullanımı. *Bağımlılıklar ve Suçlu Danışmanlığı Dergisi*, 14 (1), 25–35.
- Gladding, S.T. (2015). *Aile Terapisi Tarihi Kuram ve Uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım Çev. Editörleri), Ankara: PDR Derneği Yayınları.
- Gladding, S.T. (2015). *Family therapy: history, theory and practice*, 16. Baskı. Boston M.A: Pearson.
- Glaser, R., Lesgold, A., ve Gott, S. (1991). İş performansını ölçmek için bilişsel psikolojinin etkileri. AK Wigdor, BF Green, Jr. (Ed.) ve National Research Council, İşyeri için performans değerlendirmesi, Cilt 1; Cilt 2. Teknik konular (s. 1–26). National Academy Press.
- Gordon, A. M., ve Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from?: Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 239–260.
- Gordon, AM ve Chen, S. (2014). Kişilerarası çatışmada uykunun rolü: Uykusuz geceler daha kötü kavgalar anlamına mı geliyor? *Sosyal Psikolojik ve Kişilik Bilimi*, 5 (2), 168–
175. <https://doi.org/10.1177/1948550613488952>
- Gottman, JM (1993). Evlilik etkileşiminde çatışma katılımı, tırmanma ve kaçınmanın rolleri: Beş tip çiftin uzunlamasına görünümü. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 61 (1), 6–15.
- Gottman, JM ve Levenson, RW (1992). Evlilik süreçleri daha sonraki çözülme öngörüyor: Davranış, fizyoloji ve sağlık. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 63 (2), 221– 233
- Gökçe, D., ve Atanur Başkan, G. (2012). Eğitim Denekçilerinin İletişim Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 200-211.
- GÖKTAŞ, M., ŞENDOĞAN, B., ve YÜKSEL, D. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Vakit Geçirme Tercihlerinin Yordayıcısı Olarak Sosyal İlgi, Algılanan İlişki Doyumu, Eğlencelilik ve Çatışma Çözüm Stilleri.
- Görünmez, M. (2006). Bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Guerrero, LK ve Andersen, PA (2000). Yakın ilişkilerde duygu. C. Hendrick ve SS Hendrick (Ed.), *Yakın ilişkiler: Bir kaynak kitap* (s. 171–183). Sage Publications, Inc
- Gülaydın, G.K., Semerci, B. (2019). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 2018; 3(6): 14-25.
- Güldür, M. (2020). Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Güner, İ. (2007). *Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi* (Doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- H. F. Harlow. (1958). The Nature Of Love. *American Psychologist*, sf: 673-685. | Arşiv Bağlantısı
- Haefner J. An application of Bowen family systems theory. *Issues Ment Health Nurs*. 2014 Nov;35(11):835-41. doi: 10.3109/01612840.2014.921257. PMID: 25353296.
- Haghighayeghi M., Zadeh AM Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş: Yaşamda Farkındalık

- ve Anlam Varlığının Çoklu Aracılar Olarak İncelenmesi. *Ann. Rom. Soc. Cell Biol.* 2021;25:543–551. [Google Akademik]
- Halli, M. G. (2024). *Bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme stillerinin ayrılık stratejileri ile ilişkisi: Romantik ilişkilerde hayaletleme ve oyalama davranışları* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Hamilton, CE (2000). Bebeklikten Ergenliğe Bağlanmanın Sürekliliği ve Kesintisi. *Çocuk Gelişimi*, 71, 690-694.
- Hanımoğlu, E. (2019). Aile terapisi ve aile terapisi ile ilgili kuramlar. T. Akbaş ve N. Ş. Özabacı (Ed.), *Kuram ve uygulamaları ile aile danışmanlığı* (1. Basım) içinde (69-115). Ankara: Pegem Akademi.
- Hanzal, A. ve Segrin, C. (2009). Çatışma çözme stillerinin kalıcı kırılğanlıklar ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi aracılık etmedeki rolü. *Aile İletişimi Dergisi*, 9 (3), 150–169.
- Harlow, F. H., ve Welch, J. E. (1965). Numerical calculation of time-dependent viscous incompressible flow of fluid with free surface. *The physics of fluids*, 8(12), 2182-2189.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 573-585.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantik aşk, bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırıldı. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 52 (3), 511–524.
- Hazan, C. ve Shaver, PR (1994). Yakın ilişkiler üzerine araştırma için örgütsel bir çerçeve olarak bağlanma. *Psikolojik Soruşturma*, 5 (1), 1–22.
- Hendrick, SS ve Hendrick, C. (2006). Yakın ilişkilerde saygıyı ölçmek. *Sosyal ve Kişisel İlişkiler Dergisi*, 23 (6), 881–899.
- Hinde, R. ve Lorenz, K. (1996). Bağlanma teorisi (Bowlby 1969, 1973, 1980) aşkın kökeni ve doğasına dair bir teoridir. Kökleri psikanalitik teori, etoloji ve con'dadır. *İnsan Doğası* , 7 (1).
- Hojjat, M. (2000). Cinsiyet farklılıkları ve romantik ilişkilerdeki çatışma algıları. *Sosyal ve Kişisel İlişkiler Dergisi*, 17 (4-5), 598–617.
- Hollander, S. (2007). *Differentiation of Self and Emerging Adulthood*. (Unpublished doctoral dissertation) Florida International University, USA.
- Holman, TB ve Jarvis, MO (2003). Düşmanca, değişken, kaçınan ve doğrulayan çift çatışması türleri: Gottman'ın çift çatışması türlerinin incelenmesi. *Kişisel İlişkiler*, 10 (2), 267–282.
- Honeycutt, JM ve Cantrill, JG (2001). *Biliş, iletişim ve romantik ilişkiler*. Routledge.
- Ickes, W., Simpson, JA, ve Orina, M. (2005). Yakın ilişkilerde empatik doğruluk ve yanlışlık. Diğer zihinler: İnsanlar kendilik ve diğerleri arasındaki uçurumu nasıl kapatırlar , 310-322.
- Işık, E., ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 102-112.
- İlişki Sürdürme Becerileri: Psiko-Eğitim Programı Uygulayıcı El Kitabı – 16 Nisan 2020 Nobel Akademik Yayıncılık
- İzçınar, T. (2018). Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi [The relationship between differentiation of self, ruminative thought style and emotional regulation] (Unpublished master's thesis). Üsküdar University İstanbul.
- Jankowiak, W. ve Fischer, E. (1992) Romantik Aşk Üzerine Kültürlerarası Bir Bakış Açısı. *Etnoloji*, 31, 149-155.

- Joyner, K., ve Campa, M. (2006). How Do Adolescent Relationships Influence the Quality of Romantic and Sexual Relationships in Young Adulthood? In A. C. Crouter ve A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 93–101). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Psychology Press.
- Kalkan, E., ve Aydoğan, D. (2019). *Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük*. Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty, 38(1), 174-189.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M.Kalkan ve Z.Hamamcı. (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. (ss.1-7). Ankara: Anı Yayıncılık
- Kalip, K., & Çöl, M. (2020). İnternet bağımlılığı ve dopamin taşıyıcı seviyeleri: Beyin kimyası üzerine bir inceleme. *Psikoloji Dergisi*, 24(3), 123-136.
- Karababa, A., Mert, A., ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Karaca, N. H. K., ve Aral, N. (2017). Investigation of The Effect of Various Demographical Characteristics on Pre-Schoolers' Self Concept. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(71), 97-118.
- Karney, B. R., ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kaya Örk, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 248- 263.
- Kemaloğlu, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerindeki Duygusal İstismar, Kişiler Arası Bağımlılık ve Romantik İlişki Kalıp Yargıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Kerr, ME ve Bowen, M. (1988). Aile değerlendirmesi: Bowen teorisine dayalı bir yaklaşım. WW Norton ve Co.
- Keskin, G., ve Çam, O. (2007). *Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 23(2), 145-158.
- Kessler, RC, Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., ve Nelson, CB (1995). Ulusal Eşlik Eden Hastalık Araştırmasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Genel Psikiyatri Arşivleri*, 52 (12), 1048–1060.
- Kirkpatrick, LA ve Davis, KE (1994). Bağlanma stili, cinsiyet ve ilişki istikrarı: Uzunlamasına bir analiz. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 66 (3), 502–512.
- Klosinski, G. (1993). Ayrılık ve boşanma bağlamında psikolojik kötü muamele. *Çocuk İstismarı ve İhmali*, 17 (4), 557–563.
- Koçak, H.A, (2024).Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki.(Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi (Turkey)).
- Koerner, AF ve Fitzpatrick, MA (2002). Aile iletişimi teorisine doğru. *İletişim Teorisi*, 12 (1), 70–91.
- Kruse, N. (2007). The relationship between self differentiation and the levels of trust, shame and guilt in intimate relationships. (Unpublished doctoral dissertaiton)

- Alliant International University, Los Angeles, USA.
- Kurdek, LA ve Fine, MA (1994). Aile kabulü ve aile kontrolü genç ergenlerde uyumun belirleyicileri olarak: Doğrusal, eğrisel veya etkileşimli etkiler? *Çocuk Gelişimi*, 65 (4), 1137–1146.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., ve Skowron, EA (2017). Bağımlılığı tahmin etmede benliğin farklılaşmasının ve ikili uyumun rolü. *Çağdaş Aile Terapisi: Uluslararası Bir Dergi*, 39 (1), 62–72.
- Lee, HH ve Johnson, RW (2017). Asyalı-Amerikalı göçmenlerin kültürel uyum algılarının bir öngörücüsü olarak benliğin farklılaşması. *Aile Terapisi Dergisi*, 39 (2), 151-168.
- Lee, J. A. (1988). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Toronto: New Press.
- Lovejoy, CO (1981). İnsanın Kökeni. *Bilim*, 211, 341-350.
- Lulofs, R.S. ve Cahn, D.D. (2000). *Conflict: From Theory to Action* (2nd ed.), Toronto, ON: Allyn and Bacon
- Marrone, M. (2014). Attachment and interaction: From Bowlby to current clinical theory and practice. Jessica Kingsley.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Mavili Aktaş, A. (1998, Haziran). Kadın erkek ilişkisi ve çift psikoterapisi: Evlilik terapisi.
7. *Anadolu Psikiyatri Günleri*, 1. (Kontrol No: 659169).
- McLeod, S. (2018). Piaget's Theory and Stages of Cognitive Development. *Developmental Psychology, Simply Psychology*.
- Mert, G. (2021). Evli çiftlerde çift uyumu, evlilik çatışması ve çatışma çözüm stillerinin incelenmesi.
- Metis, S., ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Montgomery, MJ (2005). Psikososyal Yakınlık ve Kimlik: Erken Ergenlikten Ortaya Çıkan Yetişkinliğe. *Ergenlik Araştırmaları Dergisi*, 20 (3), 346–374.
- Morsünbül Ü, Çok F. Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Eylül 2011;3(3):553-570. doi:10.5455/cap.20110324
- Moss, BF ve Schwebel, AI (1993). Romantik ilişkilerde yakınlığı tanımlamak. *Aile İlişkileri: Uygulamalı Aile Çalışmaları Disiplinlerarası Dergisi*, 42 (1), 31–37.
- Murphy, CM ve O'Farrell, TJ (1996). Alkolikler arasında evlilik içi şiddet. *Psikolojik Bilimde Güncel Yönler*, 5 (6), 183–186.
- Nichols, MP, ve Davis, S. (2020). Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler
- Nock, MK, Wedig, MM, Holmberg, EB ve Hooley, JM (2008). Duygusal Tepki Ölçeği (ERS) [Veritabanı kaydı]. APA PsycTests.
- Noller, P. (1995). Ebeveyn-ergen ilişkileri. MA Fitzpatrick ve AL Vangelisti (Ed.), *Aile etkileşimlerini açıklamak* (s. 77–111). Sage Publications, Inc.
- Ogan, S., ve Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(12), 271-288.
- Owens, TJ ve Samblanet, S. (2013). Benlik ve benlik kavramı. J. DeLamater ve A. Ward (Ed.), *Sosyal psikoloji el kitabı* (2. baskı, s. 225–249). Springer Science + Business Media.
- Özden Yıldırım, M. S. (2020). *Aile psikolojisi: Örnek olaylarla güncel konular*. (1. Baskı). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Özen, A., Engin, S. S., ve Uğurlu, N. S. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*.
- Özen, Y., ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Özgüven, İ. E. (2010). Ailede iletişim ve yaşam. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özkan, C. (2023). Yakın İlişkilerin Çatışmalı Yönü ve Çatışma Çözme Becerileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(2), 18-30.
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Park, LE, Crocker, J., ve Mickelson, KD (2004). Bağlanma Stilleri ve Öz Değerin Olasılıkları. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 30 (10), 1243–1254.
- Parker, I. (1992). *Discourse dynamics: Critical analysis for social and individual psychology*. Taylor ve Francis/Routledge.
- Paterson, RJ ve Moran, G. (1988). Bağlanma teorisi, kişilik gelişimi ve psikoterapi. *Klinik Psikoloji İncelemesi*, 8 (6), 611–636
- Patrick, S., Sells, JN, Giordano, FG, ve Tollerud, TR (2007). Evlilik memnuniyetinin öngörücüleri olarak yakınlık, farklılaşma ve kişilik değişkenleri. *The Family Journal*, 15 (4), 359–367.
- Peleg, O. (2008). Öz farklılaşma ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evli insanlardan yaşam boyunca neler öğrenilebilir? *Amerikan Aile Terapisi Dergisi*, 36 (5), 388–401.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen Theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 24(2), 355–369.
- Perris, C. ve Andersson, P. (2000). Ebeveyn yetiştirme deneyimleri ve yetişkinlikte bağlanma kalıpları. *Klinik Psikoloji ve Psikoterapi: Uluslararası Teori ve Uygulama Dergisi*, 7 (4), 279-288.
- Polat, G. (2022). Evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile benliğin ayrılaşmasının evlilikte çift uyumu ile ilişkisi (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Polat, K., ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 87-115.
- Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2011; 3(2):321-342 ve 2011; 3(3):553-570
- Rabstejnek, C. V. (2009). Family systems and Murray Bowen theory. *ResearchGate*.
- Ragelienė, T., ve Justickis, V. (2016). Interrelations of adolescent's identity development, differentiation of self and parenting style. *Psichologija*, 53(53), 24-43.
- Rogers, CR. (1961) Kişi Olmak Üzerine: Bir Terapistin Psikoterapiye Bakışı. Houghton Mifflin, Boston.
- Rosenberg, M., Schooler, C. ve Schoenbach, C. (1989). Öz saygı ve ergenlik sorunları: Karşılıklı etkilerin modellenmesi. *Amerikan Sosyoloji Dergisi*, 54 (6), 1004–1018.
- Rotunda, RJ ve O'Farrell, TJ (1997). Alkol kullanım bozukluklarının evlilik ve aile terapisi: Araştırma ve uygulama arasındaki boşluğu kapatmak. *Profesyonel Psikoloji: Araştırma ve Uygulama*, 28 (3), 246–252.
- Rusbult, CE, Zembrodt, IM ve Gunn, LK (1982). Çıkış, ses, sadakat ve ihmal:

- Romantik ilişkilerde tatminsizliğe verilen tepkiler. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 43 (6), 1230– 1242.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversitenin Romantik İlişkisi Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Say, G. (2024). *Ebeveynleşme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve kontrol odağının aracı, benliğin farklılaşması ve tek ebeveynli olmanın düzenleyici etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı).
- Saygın, Y. (2024). Bowen'in kuşaklararası aile sistemleri yaklaşımı. B. Çapri ve B. Gündüz (Ed.), *Kuram ve Uygulamadan Özel Temalara Aile Danışmanlığı* (ss. 116). Nobel Yayınları.
- Scharfe, E. ve Bartholomew, K. (1994). Yetişkin bağlanma kalıplarının güvenilirliği ve istikrarı. *Kişisel İlişkiler*, 1 (1), 23–43.
- Schrumpf, F., Crawford, D. K., ve Bodine, R. J. (1997). Peer mediation: Conflict resolution in schools: Program guide. Research Press.
- Sevim, K., ve Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Sexton, TL, Weeks, GR, ve Robbins, MS (Ed.). (2003). Aile terapisi el kitabı: Aileler ve çiftlerle çalışma bilimi ve uygulaması. Brunner-Routledge.
- Shaver, P., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Bağlanma olarak aşk. RJ Sternberg ve ML Barnes (Ed.), *Aşkın psikolojisi* (s. 68–99). Yale Üniversitesi Yayınları.
- Shaver, PR ve Brennan, KA (1992). Bağlanma stilleri ve "Büyük Beşli" kişilik özellikleri: Birbirleriyle ve romantik ilişki sonuçlarıyla bağlantıları. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 18 (5), 536–545.
- Shaver, PR ve Mikulincer, M. (2002). Bağlanmayla ilgili psikodinamikler. *Bağlanma ve İnsan Gelişimi*, 4 (2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Skowron, E. A., ve Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary family therapy*, 26, 337- 357.
- Skowron, EA ve Friedlander, ML (1998). Öz Envanterinin Farklılaşması: Geliştirme ve ilk doğrulama. *Danışmanlık Psikolojisi Dergisi*, 45 (3), 235–246.
- Skowron, EA ve Schmitt, TA (2003). Kişilerarası kaynaşmayı değerlendirme: Başkalarıyla Yeni Bir DSI Kaynaşma alt ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliliği. *Evlilik ve Aile Terapisi Dergisi*, 29 (2), 209–222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Skowron, EA, Stanley, KL ve Shapiro, MD (2009). Genç yetişkinlikte benlik, kişilerarası ve psikolojik iyilik halinin farklılaşmasına dair uzunlamasına bir bakış açısı. *Çağdaş Aile Terapisi*, 31, 3-18.
- Soysal, Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, Ş. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99
- Sroufe, LA ve Waters, E. (1977). Bağlanma, örgütsel bir yapı olarak. *Çocuk Gelişimi*, 48 (4), 1184–1199.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şen, G. S. (2023). Romantik İlişki Kalitesinin Benliğin Ayrışması ve Duygusal Manipülasyon Düzeyine Göre İncelenmesi (Master's thesis, Dokuz Eylül

- Universitesi (Turkey)).
- Terzi, S., ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum, 5(13).
- Tezer, E. (1986). Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum. Yayınlanmamış Doktora Tezi, HÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thomas, KW (1992). Çatışma ve Çatışma Yönetimi: Yansımalar ve Güncelleme. Örgütsel Davranış Dergisi, 13, 265-274.
- Thomas, KW ve Kilmann, RH (1976). Thomas-Kilmann Çatışma Modu Enstrümanı. Grup ve Organizasyon Çalışmaları, 1, 249-251.
- Tiryaki Güven, S. (2020). *Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrımlaşmasının rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tiryaki, B. (2024). *Bağlanma stilleri, çatışma çözme becerileri ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Tosuntaş Karakuş, F. (2006). Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile sosyal beceri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tuason, M. T., ve Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 27.
- Turan, N., ve Tekin, I. (2023). Psikolojik Stresle Baş Etmede Olumlu Duygulara Odaklanma: Dışavurumcu Yazma Müdahalesi. AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 10(3), 445- 468.
- Türken, H., Es, B., ve Çalım, S. İ. (2016). Öğrenci ebelerin duygusal zekaları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(4).
- Türnüklü, A., ve İllez, M. (2006). Öğretmenlerin, Öğrenci Çatışmalarını Çözüm Strateji ve Taktiklerinin Sosyal Oluşturmacılık Perspektifinden İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (22).
- Van der Horst, K., Oenema, A., Ferreira, I., Wendel-Vos, W., Giskes, K., van Lenthe, F., ve Brug, J. (2007). A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviors in youth. *Health education research*, 22(2), 203-226.
- Volkema, RJ ve Bergmann, TJ (1995). Kişilerarası çatışmalarda davranış kalıplarının göstergesi olarak çatışma stilleri. *Sosyal Psikoloji Dergisi*, 135 (1), 5–15.
- Waltz, M., Badura, B., Pfaff, H. ve Schott, T. (1988). Evlilik ve kalp krizinin psikolojik sonuçları: 3 yıl sonra kronik hastalığa uyumun uzunlamasına bir çalışması. *Sosyal Bilimler ve Tıp*, 27 (2), 149–158.
- Wei, M., Vogel, DL, Ku, T.-Y., ve Zakalik, RA (2005). Yetişkin Bağlanması, Duygu Düzenlemesi, Olumsuz Ruh Hali ve Kişilerarası Sorunlar: Duygusal Tepkisellik ve Duygusal Kesintinin Aracılık Rolü. *Danışmanlık Psikolojisi Dergisi*, 52 (1), 14–24.
- Whisman, MA, Sbarra, DA ve Beach, SRH (2021). Yakın ilişkiler ve depresyon: İlişki denizinde nedensellik aramak. *Klinik Psikoloji Yıllık İncelemesi*, 17, 233–258. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-103323>
- Whisman, MA, ve Jacobson, NS (1990). Güç, evlilik doyumunu ve evlilik terapisine yanıt. *Aile Psikolojisi Dergisi*, 4 (2), 202–212.
- Yavuz, B. (2024). *Ebeveyn kabul-reddi, benliğin farklılaşması ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,

- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı).
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F., ve Sertelin, Ç. (2005). Gunumuz Gençliğinin Gelecek Beklentileri. *HAYEF Journal of Education*, 2(2), 93-103.
- Yıldırım, N. B. (2021). *Benliğin ayrımlaşması ve duygusal emek kavramının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Yıldız, C. (2008). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma.
- Yılmaz, B., ve Gündüz, B. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (58), 334-361.
- Yörükan, T. (2011). Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yusuf, S., Boyacı, M., İlhan, T., Aldemir, A. (2018). Adaptation of the Differentiation of Self Inventory Short Form (DSI-SF) to Turkish: Validity and Reliability Study. Bartın University Journal of Faculty of Education, 7(2), 365-380.
<https://doi.org/10.14686/buefad.364196>
- Zimmermann, P. ve Becker-Stoll, F. (2002). Ergenlik döneminde bağlanma temsillerinin istikrarı: Ego kimliği statüsünün etkisi. *Ergenlik Dergisi*, 25 (1), 107–124. Kandemir, M., ve İlhan, T. (2017). Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, 12-14.
- Koçak, A. (2018). *İnsan ilişkilerinde çatışma ve çatışma yönetimi*. Eğitim Yayınları.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Romantik ilişkiniz var mı?

- ☐ Evet
☐ Hayır

2. Yaşınız:

- ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26

3. Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer

4. Eğitim Düzeyiniz:

- ☐ Önlisans ☐ Lisans Öğrencisi ☐ Lisans Mezunu ☐ Lisansüstü Öğrencisi
☐ Lisansüstü Mezunu

5. Şu andaki romantik ilişki durumunuz için aşağıdakilerden hangisi uygundur?

- ☐ Romantik ilişkim Var / Nişanlıyım ☐ Evliyim

6. Yaşadığınız romantik ilişkinin yaklaşık süresi nedir? (Yıl Bazında Cevap veriniz)

7. İlişkiniz mesafe açısından nasıl bir yapıdadır?

- ☐ Yakın (Aynı şehirde veya kolayca ulaşılabilir mesafede)
☐ Uzak (farklı şehirlerde veya fiziksel olarak bir araya gelmenin zor olduğu bir mesafede)

8. Şimdiye kadar yaşadığınız romantik ilişki sayısı?

9. Yetiştığınız aile ortamını nasıl tanımlarsınız? (Birden Fazla Seçenek İşaretleyebilirsiniz.)

- ☐ Çatışmalı ☐ İhmalkâr ☐ Güvenli ☐ Güvensiz ☐ Destekleyici
☐ Saygılı ☐ Sevgi dolu ☐ Soğuk-Kopuk ☐ Baskıcı ☐ Koruyucu

Ek 2: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

Aşağıda, kullanılan ölçekten örnek bazı maddeler verilmiştir. Ölçeğin tamamına erişim, ilgili kaynaklardan veya ölçeği geliştiren araştırmacılardan izin alınarak sağlanabilir.

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

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

1) Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum.

7) Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım.

13) Sorunun tüm yönlerini tartışma sırasında konuşmak isterim.

17) İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm.

25) Sürekli imalarda bulunurum.

Ek 3: Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği

Aşağıda, kullanılan ölçekten örnek bazı maddeler verilmiştir. Ölçeğin tamamına erişim, ilgili kaynaklardan veya ölçeği geliştiren araştırmacılardan izin alınarak sağlanabilir.

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1-----2-----3-----4-----5-----6
Hiç Uygun Çok
Değil Uygun

1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

Ek 4: Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda, kullanılan ölçekten örnek bazı maddeler verilmiştir. Ölçeğin tamamına erişim, ilgili kaynaklardan veya ölçeği geliştiren araştırmacılardan izin alınarak sağlanabilir.

No	Maddeler	Bana hiç uygun değil			Bana orta düzeyde uygun			Bana her zaman uygun
		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarının yanında kendimi güvende hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5	İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kararsız bir insan olarak tanınırım.	1	2	3	4	5	6	7
15	İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
21	Babana bile güvenme sözüne çok inanırım.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Çıkartılmıştır.

