Beste YUVAUÇ

İstanbul Aydın Üniversitesi, Klinik Psikoloji

besteyuvauc@stu.aydin.edu.tr

Orcid:0000-0002-6107-5503

EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA YÖNETİMİ, BENLİK SAYGISI VE İLETİŞİM BİÇİMLERİNİN EVLİLİK DOYUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Öz

Evlilik, yüzyıllardır yapısını ve önemini koruyan bir ilişki boyutudur. Aile kurmak için ilk adım olarak görülen evlilik, birçok sorumluluk ve problemi de beraberinde getirmektedir. Zaman içerisinde evli bireyler arasında yaşanan problemler çözüme kavuşturulmadıkları takdirde ortaya bir çatışma durumu çıkmaktadır. Yaşanan bu çatışmaları sağlıklı bir şekilde yönetebilmek, çatışmada tarafların soruna karşı duyarlı ve çözüm için istekli olması, çatışma esnasında ya da sonrasında bireylerin birbirleri ile kurdukları iletişim biçimleri içerisinde bulundukları evliliğin doyumu için oldukça önemlidir. Ayrıca benlik dediğimiz, kişinin kendi bütünlüğüne olan farkındalığı, beklentileri, istekleri, evlilik içerisinde kendilerini nasıl algıladıkları da evlilik doyumu üzerine etki eden bir diğer faktördür. Bu nedenle bu çalışmada evli bireylerde, farklı sınıflarda toplanan çatışma yönetim biçimlerinin, birbirlerinden farklı özelliklerle tanımlanan iletişim biçimlerinin ve benlik saygısının evlilik doyumları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Anahtar kelimeler: Çatışma Yönetimi, Benlik Saygısı, İletişim Biçimleri, Evlilik Doyumu

THE EFFECT OF CONFLICT MANAGEMENT, SELF-ESTEEM AND COMMUNICATION STYLES ON MARRIED INDIVIDUALS ON MARITAL SATISFACTION

Abstract

Marriage is a relationship dimension that has preserved its structure and importance for centuries. Marriage, which is seen as the first step to start a family, brings with it many responsibilities and problems. If the problems between married individuals are not resolved over time, a conflict situation arises. It is very important to be able to manage these conflicts in a healthy way, to be sensitive to the problem and to be willing to solve the conflict, and for the satisfaction of the marriage in which the individuals communicate with each other during or after the conflict. In addition, the awareness of one's own integrity, expectations, wishes, and how they perceive themselves in marriage, which we call the self, are other factors affecting marital satisfaction. Therefore, in this study, it is aimed to examine the effects of conflict management styles gathered in different classes, communication styles defined with different characteristics and self-esteem on marital satisfaction in married individuals.

Keywords: Conflict Management, Self Respect, Communication Formats, Marriage Satisfaction

GİRİŞ

Evlilik Milattan Önceki yıllardan günümüze kadar varlığını sürdüren, geçen süreler boyunca yapısını ve özelliklerini ilk günkü gibi koruyan somut bir bağ olarak görülse de aslında soyut niteliklerle varlığını sürdüren bir ilişki boyutudur. Kültürden kültüre, kıtadan kıtaya hatta insandan insana algılanışı, sürdürebilirliği, koşulları, özellikleri değişebilse bile temel yapı itibari ile benzer taşlardan oluşturulan bir yapıdır. Kimi zaman aile kurmanın, aile olmanın ilk adımı, kimi zaman yalnızlığı paylaşmanın bir aracı, kimi zaman çocuk sahibi olabilmenin ön koşulu kimi zaman da aynı çatı altında barınabilmenin gereğidir. Zaman içerisinde yapısı değişse bile önemi hiçbir zaman değişmemiş, her zaman önemini korumuştur.

Aile kurmanın temel basamağı olan evliliğin günümüzde önemini kaybetmesi, boşanmanın artması, evlilik süresinin kısalması, evliliğe olan inancın ve saygının kadınlar ve erkeklerde giderek azalması gibi birçok neden ve bu nedenlere bağlı olarak çiftlerin ilişkilerindeki kişilikleri, iletişimleri ve yaşanan çatışmaları çözebilme durumları ve evlilik doyumları hep araştırılabilir bir konu olmuştur.

Yapılan evlilik ilişkileri çoğu zaman her iki tarafın yani evlendikleri zaman karı- koca olacak kişilerin isteğiyle yapılırsa da bunun için hukuksal olarak bazı yasaklar ve kısıtlamalar mevcuttur. Evliliğin yapılacağı yaşın ve evlenilecek kişinin uygunluğu -akraba olup olmama durumu- bu kısıtlamaların başında gelmektedir.

Geçmişten günümüze kadar yapılan evlilikler incelendiği zaman, atalarımızdan yeni nesil kuşağa doğru yapılan evliliklerin boşanma ile sonuçlanması sık karşılaşılan bir durum olarak gözükmemektedir. *Boşanma*, eşlerden birinin veya ikisinin isteği üzerine, hâkimin kararıyla evlilik bağının ortadan kalkması anlamına gelmektedir. Yani evliliğin yasal olarak son bulmasıdır.

Burada yasal olarak bahsettiğimiz gözle görülür, somut delillere, tanıklara dayanan, doğruluğu yüzde yüze varabilen gerçekliktir. Evliliğin zaman içerisinde değişime uğraması, önemini kaybetmeye başlaması, evlilik süresinin giderek kısaltmaya başlaması, artan boşanma davaları sayısı, artık yapılan evlilik ilişkisinde ve çiftlerde zamanla meydana gelen değişimin ve evlilik sürecinin olumsuz olarak yürütülmesinin bir sonucudur.

Evlilik ilişkisi somut olarak bir imza ile başlar ve bir imza ile biter. Fakat evli olunan süre boyunca, karı- koca arasındaki sevgi, saygı, kıskançlık gibi iyi ve kötü duygular, ev içerisinde olup biten olaylar herkesin tanıklık edebileceği bir durum değildir.

Evlilik bir imza ile başlayıp bir imza ile bitse bile arada yaşanan zaman sürekli akıp giden bir manevi süreçtir. Bu nedenle, evliliğini sürdürebilen ya da boşanma aşamasına gelen çiftlerin bu manevi süreçten nasıl etkilendikleri, kişiliklerinin bu ilişkideki varlığı, iletişim biçimleri, evliliklerinin hayatlarını nasıl etkiledikleri, mutlu olup olmadıkları, ortaya çıkan kavga, tartışma gibi çatışma süreçlerinde neler yaptıkları, nasıl üstesinden geldikleri ya da gelemedikleri yıllar boyunca incelenen bir konu olmuştur.

Evlilik ilişkisi sürecinde çiftler, kendi kişisel alanları içerisinde özgür olmak, zaman zaman kendileriyle ya da sosyal çevresiyle birlikte vakit geçirmek isteyebilir. Bu gibi durumlarda eşlerin anlayışlı olması ve kendi özel alanlarının da açık olduğunun farkına varması olağandır. Evlilikte çiftler arasında uyum olduğu zaman yani eşlerin konuya dair düşünceleri ve davranışları paralellik gösterdiğinde ya da zıt düşüncelere sahip oldukları zamanda bile karşıt düşünceyi mantık süzgecinden geçirebildikten sonra duyarlı olabilmeleri, eşlerin isteklerine yanıt verebildikleri, öncelikleri arasında ilk sıralara koyabildikleri, zaman ayırmaktan ziyade birbirlerine zaman yaratabilmeleri, aralarındaki uyumun göstergesidir. Çiftler aralarında uyumu yakalayabildikten sonra evlilikten alınan hazzın yüksek derecelerde olması muhtemeldir. Evlilik onlar için iyi bir şekilde sürdürülür ve yaşamın sonuna kadar devam edebilir.

Evliliğin güzel taraflarından bir tanesi çocuk sahibi olmak, eşlerin anne ve baba olmaları durumudur. Çocuk olduğu zaman aynı evde yaşayan karı-koca artık tam bir aile olmuş demektir. Çocuk sahibi olmanın getirdiği yük ve sorumluluklar artık eşleri daha çok birlikteliğe götürmektedir. Artık onlar için en önemli şey çocuklarıdır ve onun ihtiyaçlarını ön planda tutmaya başlarlar. Fakat eşler tartışma esnasında çocuklarının varlıklarını unutabilmekte, onların gözü önünde ya da duyabileceği şekilde tartışabilmektedir. Bu nedenle unutmamak gerekir ki ev içerisinde yaşanan tartışmalardan en çok etkilenen çocuklardır. Onları olabildiğince bu çatışma durumlarından uzak tutmak gerekmektedir.

Ev içerisinde ve dışarısında çiftler arasında meydana gelen çatışma durumunda iki tarafın bu çatışma sırasında ve ya sonrasında birbirleriyle kurdukları iletişim tarzı, çatışmanın çift üzerinde bireysel olarak etkisinin boyutu, çatışma ile geçen süre, bireylerin kişilik özellikleri ve en önemlisi kendisine ya da eşine olan saygı ilişkisinin boyutu evlilik sürecinde kişilerin yapmış oldukları evlilikte aldıkları doyum üzerine etkisi olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bu yazıda evli bireylerde; çatışma durumlarının yönetiminin, benlik saygısının, eşler arasındaki iletişim biçimlerinin, evlilik doyumları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Çatışma Yönetimi

Çatışma yönetimi, ilişkinin sürdürülebilirliğini etkileyen, yaşanan anlaşmazlıklarla baş etme biçimi, çatışmaları ele alış şekli ve evliliğin kalitesi için evlilik doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Çiftlerin yaşadığı çatışmaları etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları; çift olan bireylerin geçmiş zamanda yaşamış oldukları olumlu ya da olumsuz deneyimler, değiştiremedikleri alışkanlıklar, öğrenilen gelen davranış kalıpları, çatışma yaşanan gün içerisinde yaşanan olaylar ve bununla birlikte çatışma anına da yansıyan ruhsal durum, bireylerin duygularını nasıl yaşadıkları, duygularını gösterme biçimi, duyguların yoğunluğu, yapılacak olan ya da yapılmasına karşı olunan davranışların engellenmesi gibi durumlardır.

Çatışma yönetim biçimlerini belirlerken çiftleri etkileşim sürecinde incelemek de önemli olabilmektedir (Özgüven, 2014).

John Gottman, çatışma yönetim biçimlerini; *kaçınan tip*, *değişken tip*, *onaylayan tip*, *düşman tip* ve *duvar ören tip* olmak üzere beş farklı sınıfta toplamıştır (Gottman, 1999). Bu sınıflandırmayı yaparken çiftlerin; olaylara karşı verdiği tepki, istek ve talepleri, duygularını ifade ediş şekli, ikna kabiliyetleri, öfke, nefret, sevgi gibi duyguları, çatışmaya karşı istekleri gibi durumlar göz önünde bulundurulmuştur.

Çatışmadan **kaçınan tipler**; var olan sorun karşısında herhangi bir diyaloga girmemeyi, çatışmadan uzak kalmayı tercih ederler (Gottman, 1999). Çünkü sorunun, zamanla çözüleceğine dair inançları vardır. Konuşarak çözülebilecek bir sorun dahi olsa susmayı tercih ederler. Çatışma esnasında konuşmazlar ve duygu, düşüncelerini ifade etmezler. Böylece ilişkilerini koruduklarına inanırlar. Bu nedenle ilişki doyumları yüksektir. Sorunların varlığının farkındadırlar fakat bunu çözmekten ziyade hiç konuşmamayı tercih ederler. Çatışmadan kaçınanlar eşlerine karşı çok iyi ve rahat davranırlar. Eşlerini herhangi bir konuda ikna etmek için herhangi bir çaba göstermezler. Partnerlerine bağlılıklarının yanı sıra bağımsızlıklarına da aynı oranda düşkünlüdürler. Kendi sınırları vardır ve bu sınırların ihlalinde hoşlanmazlar. Kendi iş yaşamlarına özen gösterirler, özel alanları vardır, bazı durumları saklamak isteyebilirler. Çatışmadan kaçınan bireylerin ayrı ilgileri olan ayrı insanlar oldukları söylenebilir. Ancak, bir araya geldiklerinde birbirlerine bağlı oldukları ve birbirlerini önemsedikleri görülmektedir ve ayrı ilgilerinin, ayrı yaşam alanlarının olması bu bağlılığın kalitesini düşürmemektedir. İlişki içerisinde birbirlerine soğuk değillerdir aksine oldukça sıcak tutum ve davranış sergilerler; nazik, sevecen ve ılımlıdırlar. Çatışmanın kıvılcımları kendisini göstermeye başladığı zaman birbirlerine karşı olumlu tarafları görmeye çalışırlar, birbirlerini takdir etmeye başlarlar. Kaçındıkları halde çatışma söz konusu olduğunda ise, yoğun stres yaşamış olsalar bile duygularını ifade etmekten geri dururlar. Etkileşimlerinde çok az düzeyde sinir, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü ile az düzeyde eğlence, mizah ve şefkat vardır. Çoğunlukla yansız davranmayı tercih ederler. Çatışmadan kaçınan çiftler için ilgi çekici olan ise olumlu etkinin olumsuz etkiye oranı ortalama beşe birdir. En yansız konuşmalarda bile çatışmaların olumlu etkisi olumsuz etkisinden fazladır.

Çatışmada **değişken tipler**, çatışmadan kaçınan bireylerle tam tersi özellik gösterirler. Kaçınan tipler gibi çatışmaların çözümsüz kalmasından rahatsız olurlar ve bunu dile getirirler. Tartışma çözümsüz kalacağına anlaşmazlık yaşamayı tercih ederler. Anlaşmazlık yaşamaktan çekinmedikleri için var olan sorunu derinlemesine konuşmak tartışmak isterler. Fakat sorunu tartışırken ne kendilerine ne de karşı tarafa karşı saygısız ya da aşağılayıcı bir tavır takınmazlar.

Birbirlerini ikna etme çabası içerisindeyler. Aslında bütün tartışma, çatışma süresi boyunca birbirlerini ikna etmeye çalışırlar. Çatışma sırasında eşlerini kışkırtmaktan zevk alırlar. Çünkü tartışmadan hoşlandıkları için eşlerini kışkırtarak tartışmaya devam etmek isterler. Kaçınan tiplerden diğer farklı yönü ise kaçınan tipler bağımsızlıklarına bağılılıklarından daha düşkün iken, değişken tipler bağılılıklarına daha düşkünderler. Açık sınırları yoktur. Birbirlerine karşı yoğun duygulanımları vardır. Oldukça duygusaldırlar ve duygularını ifade etmekten kaçınmazlar. Duygularını ifade etmekten kaçınmamaları olumlu olabileceği gibi bazı zamanlarda da olumsuz olabilmektedir. Öfke, kıskançlık, güvensizlik gibi hoş olmayan duyguları ifade edildiği zaman birbirlerini kırabilirler.

Fakat saygısızlık yapmazlar ve aşağılayıcı bir tavır takınmazlar. İlişkide aşk, sevgi, romantizm ön plandadır. Zamanla bu duyguları değişmez, birbirlerinden herhangi bir şey saklamazlar. Birbirlerine karşı dürüsttürler. Birlikte geçirdikleri zaman boyunca mizah anlayışlarına sahiptirler, eğlenmekten hoşlanırlar. Bu çiftlerde de çatışmadan kaçınan çiftlerde olduğu gibi, olumlu etkinin olumsuz etkiye oranı ortalama beşe birdir (Gottman, 1999).

Çatışmada **onaylayan tipler**, sakinliklerini koruyabilen bireylerdir. Daha rahat iletişim kurabilmektedirler. Tedirginlik yaratmazlar ve stres ortamından uzak durmaya çalışırlar. Belli bir seviyeye kadar duygularını belli edebildikleri gibi stres yaratmamak amacıyla duygularını saklayabilirler. Yansız davranmaya çalışırlar. Partnerine karşı hassas ve korumacıdırlar. Partnerlerine karşı olumlu yanıt vermeye ve onaylamaya çalışırlar. Çatışmada onaylayan tipler, kaçınan ve değişken tiplere göre değerlendirilecek olursa diğer tiplere göre daha orta seviyede bir iletişim göstermektedirler. Onaylayan tiplerin kendilerine has özellikleri vardır. Konuşarak iletişim kurmaya dolayısıyla problemleri yani çatışmaları konuşarak çözmeye çalışırlar. Jest ve mimiklerini kullanmaya özen gösterirler ve karşı tarafı dinlediklerini bunlarla belli ederler. Empati kurmaya yatkındırlar, eşlerini anlamaya çalışırlar. Çoğu zaman eşlerine saygı duyarlar ve onları desteklerler, fikir birliğine varmaya çalışırlar. Çatışma gerektirmeyecek konulardan başarıyla uzaklaşırlar, sadece çatışma gerektiren konularda tartışmaya girerler. Fakat bu çatışmalarda yoğun duygu yükü yoktur, daha sakin ve olumlu bir tavır ile çatışırlar. Çatışmaların sonucunda genellikle uzlaşma sağlanır. Çiftlerin birbirleriyle olan iletişimleri eğlencelidir. Aynı zamanda eşler birbirlerini duygu ve düşüncelerine yönelik etkileyebilme yeteneğine sahiptir. Tartışma esnasında eşlerinin düşüncelerine ve söylemlerine aksi bir yönde tutum geliştirmezler, daha az kendilerini savunurlar. Çok fazla duygusal olmadıkları içi çatışma esnasında ilk olarak eşlerini yansız olarak dinlerler daha sonra eşlerini kendi fikirlerini kabul etmesi için ikna etmeye çalışırlar ve uzlaşmak isterler. Onaylan bireylerin bağımsızlıkları ve bağılılıkları kıyaslandığı zaman, daha çok bağılılık taraflarının güçlü olduğu görülmektedir. (Gottman, 1999).Fakat kendilerine özgü açık sınırları da vardır. Partnerleriyle arkadaş ilişkisi kurmak isterler ve onlara karşı şefkatlidirler.

Çatışmada **düşman tipler**, evlilikleri ya da birliktelikleri kötü olan ya da olumsuz bir gidişat gösteren bireylerdir. Çiftler birbirlerinden hoşnut değillerdir ve düşmanca bir tutum sergilerler. Kendilerini sürekli savunurlar, karşı tarafı yargırlar, küçümserler ve ya alay ederler. Söylemlerinde hep kesin ifadeler kullanırlar. Asla, hiç, hep, hiçbir zaman... gibi ifadelere sıkça yer verirler. Karşı tarafı asla dinlemez ya da anlamaya çalışmazlar. Kendisini hep savunur, hep haklı olduğunu düşünür. Partnerine karşı anlayış duymaz saygı göstermez. Kendi düşüncesini hep korur ve konuyu kendi inandığı haklılığına çekmeye çalışır. Genel itibarıyla çiftler uyumsuzdurlar bu nedenle çatışmalar hep olumsuz sonuçlanır. Birbirlerinin

düşündüklerini, fikirlerini, duygularını umursamazlar. Düşman çiftlerde genelde erkek onaylayan, kadın ise kaçınandır (Gottman, 1999). Bu nedenle iletişim sağlıklı ve kopuktur.

Çatışmada **duvar ören tipler**, ilişki içerisinde mutsuzdur ve ilişkilerinden memnun değildirler. Bu nedenle ilişkilerini devam ettirmek istemezler ve boşanmaya doğru ilişkilerini taşırlar. Duvar ören tipler birbirlerine karşı hoşnut olmayan tavır ve davranışlarda bulunurlar. Yoğun bir duygu ortamı olsa dahi çatışmaktan kaçınmazlar. Birbirlerine karşı tahammülleri azdır ve uyumsuzdurlar. Birbirlerine söyledikleri şeylere cevap vermezler, duymamış gibi yaparlar, başka şeylerle ilgilenmeye başlarlar, birbirleriyle asla iletişim ve etkileşim kurmazlar. Erkek genelde onaylar, kadın ise değişkenlik gösterir. Onaylayan eş çatışmaya belli bir eşiğe kadar dayanabilir. Bu eşiği geçtikten sonra çatışma risk altındadır. Her iki eşin de onaylayan olması durumunda eşlerden birisi geri çekilir ancak diğer eşin değişken olması durumunda çatışma kesinlikle geri çekilme ile sonuçlanmaz (Gottman, 1999).

Bu tipleri incelediğimiz zaman çatışmadan kaçınan, onaylayan ve değişkenlerin çatışma yönetim biçimlerini olumlu, düşmanlar ve duvar örenlerin çatışma yönetim biçimlerini ise olumsuz olarak değerlendirebiliriz.

Yaşanan çatışmaları sağlıklı bir şekilde yönetebilmek, çatışmada tarafların soruna karşı duyarlı ve çözüm için istekli olması, evlilik doyumunu olumlu etkileyebildiği gibi, bireyin iş ve sosyal hayatında da huzurlu bir yaşam sürebilmesi için de önemlidir. Evine gittiği zaman huzurla karşılanacak birey, iş yerinde veya sosyal hayatında yaşadığı sorumluları ev dışarısında bırakır. Bu sorunları evdeki hayatına yansıtmaz, çatışma yaşanacaksa daha düşük bir stres düzeyine sahip olur ve ev dışı sorunları evdeki çatışmaya yansıtmadığı için bireyler sadece kendi aralarındaki sorunlara odaklanarak problemlerini çözüme kavuşturmaya çalışırlar.

Bireyler yaşanan problemleri hep daha fazla büyümesin diyerek göz ardı ederse, belli bireylerden sonra eşlerden birisi ya da ikisi birden patlama yaşayabilir. Sorun, çözülemeyecek bir hale gelir. Tartışma esnasında güncel problemlerden ziyade geçmiş sorunlara göndermeler yapılır bunlar üzerinde tartışmalar yaşanır ve genellikle asla çözüme ulaşılmaz. Sorun gittikçe büyür ve eşler artık çatışmadan uzaklaşmak için iletişimsiz bir hayat sürmeye başlarlar.

Benlik Saygısı

Benlik, kişinin kendisine dair olan farkındalığıdır. Benlik saygısı ise kişinin kendisini değerlendirmesi, kendisini onaylama ya da onaylamama durumudur. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerine karşı olumludur, yanlış yapmak istemez, akıllı davranır. Toplum içerisinde hoş görülmek isterler. Başkaları tarafından kendilerinin takdir edilmesini isterler. Benlik saygısı bireyler ise diğer insanlar tarafından hor görülmemek için sürekli kendilerini koruma çabası içindedirler. Toplum tarafından küçük düşmemek için ön plana çıkmak istemezler hep geri planda kalırlar ve sessizdirler. Başkalarını izlerler, kendileri adım atmaktan geri dururlar.

Benlik saygısını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler yaşamın ilk zamanlarından çocukluğa, çocukluktan ergenliğe, gençliğe, yetişkinliğe ve son nefese kadar birçok yaşam tarzında değişmektedir. Cinsiyetin, yaş, anne-babanın tutumu, yaşam koşulları, ilişki tarzı, gelir düzeyi, yaşam algısı, meslek gibi birçok etken benlik saygısı üzerinde etkilidir (Zeytinoglu, 2013).

Yapılan araştırmaları incelediğimizde, bireyin iş doyumu arttıkça benlik saygısının arttığı, düşük ekonomik düzeylere sahip bireylerde benlik saygısının azaldığı, olumlu benlik

saygısına sahip bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu, bireylerin kardeş sahibi sayısının benlik sayısının üzerinde olumsuz etkisi olduğu, eğitim düzeyinin artmasıyla kişinin benlik sayısında artış sağladığı, kişinin kendisine karşı olumlu tutumu arttıkça madde kullanımının ve kaygı düzeyinin azaldığı, benlik saygısı düşük olan kadınların güvensiz bağlanma gösterdikleri, ve karşı taraftan kabul görme gereksinimine ihtiyaçları olduğu gözlenmiştir (Kalkan,2018).

Benliğin evlilik doyumu üzerine etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Yani iki kişinin kendilerini ve eşlerini nasıl algıladığı, beklentileri, istekleri, bunları dile getirilebilmesi, evlilik ilişkisi içerisinde kendini nasıl algıladığı ve eşine ve onun özelliklerine duyduğu saygı, anlayış, çiftlerin ilişkilerinden aldığı doyumu ve evliliğin kalitesini önemli derecede etkileyebilmektedir.

Bireyin kendisine karşı olumlu bir benlik geliştirmesi yüksek evlilik doyumu sağlarken, olumsuz bir benlik anlayışı evlilikten alınan doyum üzerine azaltıcı bir etkiye sahiptir.

Benlik algısı düşük bireyler yaşanan çatışma esnasında birbirlerine karşı fiziksel ya da psikolojik şiddet uygulamaya meyillidirler. Kendilerine olması gereken saygıları maalesef ki karşı tarafa da yoktur. Bu nedenle çatışma esnasında ya da sonrasında birbirlerine aşağılayıcı sözler söyleyebilir, kırıcı olabilir ya da fiziksel bir zarar verebilmektedirler.

Düşük benlik algısına sahip bireylerin yaptıkları evliliklerde mutsuz bir hava hâkimdir. Birbirlerine karşı anlayışlı olmadıkları gibi küçük bir sorundan bile kocaman tartışmalar yaratabilirler. Birbirlerini dinlemek yerine bağışmayı tercih ederler. Bunu yaparken çevresindekileri dikkate almazlar, kötü söz söylemekten ya da kötü görünmekten çekinmezler. Evlilikleri sürekli kötü bir gidişat halindedir. Birbirlerinin ihtiyaçlarına cevap vermezler, birbirlerine geri bildirimde bulunmazlar. Evlilikleri olumsuz şekilde devam eder, evlilik doyumları düşüktür. Evli bir çift gibi yani karı koca gibi değildirler. Birbirlerinin alanlarına izinsiz müdahale ederler fakat ortak bir alanları da yoktur. Bütün bu durumlara rağmen bireyler, eşlerinden kopmak istemezler, eşlerinin onları koruyup kollamalarına ihtiyaç duyarlar. Erkek bireylerin baskın olduğu evliliklerde ya da ilişkilerde kadınların benlik algıları olumsuz bir şekilde azalabilmektedir. Kadın, erkeğin yanında güçsüzdür ve bu nedenle erkeğin onu korumasını ister. Erkek, ne derse onu yapmaya çalışır, kendisinden önce erkeğin ihtiyaçlarını karşılamak ister, kaybetmekten korktuğu için ses çıkartmak istemez, en iyisini karşı tarafın bildiğini düşünür ve bütün kararları ona bırakır.

Yüksek benlik saygısı yaşam kalitesini ve ilişki bağlılığını arttırmaktadır. Bireyin benlik saygısının yüksek seviyelerde olması ilişki esnasında yaşanan çatışmaların daha sağlıklı bir şekilde yürütülmesini ve olumlu sonuçlar yaratılmasını sağlamaktadır. Bu bireyler birbirlerine karşı saygılı ve anlayışlıdır. Birbirlerine kötü söz söylemekten, alay etmekten ve ya kırıcı söz söylememeye dikkat ederler. Birbirlerinin özel alanlarına ve birlikte yarattıkları ilişki alanlarına saygılıdır ve bunu korumaya çalışırlar. Kişi kendisine olduğu gibi karşı tarafa da saygıyla yaklaşır. Birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlıdır. Çatışma sırasında bağışmadan ziyade sorunlarını konuşarak çözmeye çalışırlar ve en önemlisi birbirlerini dinlerler. Karşı tarafın yerine kendilerini koyarak anlamaya çalışırlar. Hatalarını kabul ederler, rahatsız oldukları durumları dile getirerek birlikte çözüm bulmaya çalışırlar. Bu nedenle ilişkilerinde mutludur, ilişki doyumları yüksektir ve genel olarak evliliğin sonlanmasına ihtiyaç duymazlar.

Bütün bu sebeplere ya da durumlara bakacak olursak, düşük benlik algısı kişinin kendi öznel hayatında, ilişkilerinde ya da evliliğinde birçok olumsuzluğa neden olabilmektedir. Düşük benliğin evlilik doyumu üzerindeki azımsanamayacak kadar olan olumsuz etkisi ilişkileri boşanmaya kadar götürebilmektedir. Bu nedenle bireylerin benlik algısındaki iyi yöndeki gelişmeler evlilik doyumunun artmasını sağlamaktadır. İyi bir benlik iyi bir hayat getirir. Düşük benlik saygısı çatışma yaratır, yüksek benlik saygısı evlilik doyumu sağlar. Evlilikten alınan doyum kişinin evlilik dışı hayatında da bireyin başarılı ve huzurlu olmasını sağlar. Bireyin evinin içerisinde yaşadığı çatışmalar onun iş yerindeki başarısını, günlük ve genel performansını olumsuz olarak etkileyebilir. Kişinin arkadaşlarıyla olan ilişkisi de evlilikten aldığı doyuma göre şekillenebilir. Birey sorunlarını arkadaş çevresine yansıttığı zaman arkadaş ilişkileri bozulabilir, dertleşeceği insanları, fikir alışverişinde bulunabileceği bireyleri kaybedebilir.

İletişim Biçimleri

İnsanla başlayan insanla devam eden bir edim olarak planlı bir etkileşim, öncelikle dil ve sözcüklerin kullanıldığı bir paylaşım sistemi *iletişim* olarak tanımlanır. İletişim, insanlarda olmazsa olmaz bir durumdur. Başlıca insanların haberleşmesini sağlayan bir kaynak olarak görülse bile insanların duygularını, düşüncelerini ifade etmenin en önemli yoludur. Bir paylaşım aracıdır. İletişim kavramı dinamik, akıcı ve değişken bir süreçtir. Çoğunlukla kişi ve çevresi arasında iki yönlü ilişkiyi ilgilendiren tüm aşamalar olarak karşımıza çıkmaktadır (Güven, 2016).

İletişim en az iki kişi ile yapılabilen bir etkileşimdir. Dolayısıyla iki kişinin aralarında anlaşabilmelerini sağlar. İletişim, birbirleriyle konuşmak, duyguları ifade etmek, düşünceleri dile getirmek, sorunları ortaya çıkarıp çözebilmek ve daha bir sürü alanda bize yardımcı olur.

İletişim sözlü olabileceği gibi sözsüz de olabilmektedir. Jest ve mimiklerimiz kullanarak da anlatmak istediğimiz çoğu şeyi anlatabilir, karşı tarafın da anlayabilmesi sağlayabiliriz. Çoğu zaman sözlü ve sözsüz iletişim aynı anda kullanıldığında, iletilmek istenen mesaj daha anlaşılabilir ve kalıcı olabilmektedir.

Aynı evin içerisinde yaşayan çiftlerin birbirleriyle iletişim kurmadan yaşayabilmeleri nereden bakarsak imkânsız ve olumsuz bir durumdur. İhtiyaçlarını gidermek ve birliktelik duygusu için konuşabilmeleri, paylaşımda bulunabilmeleri gerekir. Herhangi bir sorun ortaya çıktığı zaman bu sorunu ortadan kaldırmak için iletişimde bulunmaları gerekmektedir.

Sözel ve ya sözsüz etkileşim aracı olan iletişimin kişiden kişiye farklılaşan ifade biçimi ise iletişim biçimi olarak adlandırılır.

İletişim bir süreçtir ve bu süreç kişinin nasıl iletişim kurduğuna ve kişilik özelliklerine göre değişim göstermektedir. Tabi ki de bu değişim iyi ya da kötü yönlüdür. Bireyin kişisel farkındalığının olması iyi bir iletişim becerisine sahip olduğunun bir göstergesidir. Birçok iletişim tarzını kullanabilmesi onun söylemlerinin akılda kalıcı olmasını ve etkileyici olmasını sağlayabilmektedir.

Sherman, 3 temel iletişim biçimi açıklamıştır. Bunlar; *pasif iletişim, saldırgan iletişim ve iddialı iletişimdir* (Sherman, 1999).

Pasif iletişimci birey, doğrudan karşısındakiyle iletişim kurmaktan kaçınır. Kendi düşüncelerini ifade etmez, susar. Genellikle karşı tarafın düşüncelerini ve o kişiyi onaylar. Onun düşüncelerini kabul eder, kendi düşüncesini savunmaz. Aralarında fikir alışverişi

bulunmadığı için sağlıklı bir iletişim söz konusu değildir. Bir taraf sürekli alıcı, diğer taraf ise sürekli verici konumundadır.

Saldırgan iletişimci birey, sabit düşüncelidir, kendi düşüncesinden başka düşünce alışverişine açık değildir, kendi düşüncesini değiştirmez ve değiştirmek istemez. Karşı tarafın düşüncesini anlamaz ve onun düşüncesini kabul etmez. İletişimi sürekli sekteye uğratır. Kendi düşüncesini değiştirmekten ziyade karşı tarafın düşüncesini eleştirir ve o düşüncüyü değiştirmeye çalışır.

İddialı iletişimci birey, etkileyici bir konuşmacıdır. Karşı tarafı dinler, aktif bir dinleyicidir. Kendi sınırları vardır ve bu sınırları karşı tarafa hissettirir, beklentilerini dile getirir. Karşı tarafa ön yargılı yaklaşmaz, gözlem yapmak ister. Hızlı bir şekilde hislerini ve isteklerini doğrudan, dürüstçe ifade eder ve başkalarının duygularına dikkat eder.

Norton, 1978 deki çalışmasında 11 iletişim biçimi özelliği tanımlamıştır. Bunlar; “arkadaş canlısı”, “etki bırakan”, “rahat”, “tartışmacı”, “ilgili”, “kesin”, “sözsüz iletişim kuran” “dramatik”, “açık”, “baskın” ve “iletişimci imajı” olan iletişim biçimi özellikleridir (Norton, 1978).

Arkadaş canlısı iletişimci kişiler, kötü niyetli olmamak ile aşırı samimi olmak arasındaki bir aralık üzerinde görülmektedir. Bu özelliğe sahip olan kişiler genellikle insanlara nazik davranır, ilgi gösterir ve iyi niyet ile yaklaşır. İletişime geçtiği kişiler tarafından çoğunlukla saygı gösterilen arkadaş canlısı kişiler sosyaldirler ve onlar için insanlarla iletişime geçmek zor değildir. Sıcakkanlıdırlar. Karşı tarafa ilgi ile yaklaşır. Dostane tavsiyelerde bulunurlar, içtendirler. Arkadaş çevresi geniştir ve onlarla sohbet etmekten hoşlanırlar. Sorunları konuşarak çözmekten yanadırlar, dostlarıyla zaman geçirmek onlar için paylaşımda bulunmaktır.

Etki bırakan iletişimci bireyler, kişinin diğerleri ile olan iletişiminde nasıl bir etkileyciliğe sahip olduğunu göstermektedir. İletişim süreçlerinde bu özelliği barındıran kişiler, karşı tarafa bıraktığı izlenimler sayesinde ilk kez tanıştığı biri olsa dahi kolaylıkla hatırlanabilirler. Konuşmaları etkileyicidir, kişinin duygularına ve mantığına hitap eder. Karşı taraf etkileyici bireylerin söylediklerini dinlerler, onların önerine kulak verirler. Bırakılan etki ne kadar büyükse iletişimden alınan doyum da o kadar büyük olabilmektedir. Bazen etki bırakan iletişimci bireyden duyulan bir söz yıllar geçse bile akılda kalabilmektedir. Bunu karşısındaki kişinin düşünce ve duygularına hitap ederek yapar ve el-kol hareketlerini sıklıkla kullanır.

Rahat iletişim, kişi için ne kadar kolay olduğu ile ilgilidir. Konuşmasında herhangi bir gerginlik olmayan bu kişiler; konuşma sırasında sakindir. Rahat iletişimci biçimi özelliğine sahip olan kişilerin konuşma ritmi veya konuşma akışı gerginlikten uzaktır. Endişeli bir tavır takınmazlar. Bu nedenle sakin davranırlar ve rahat bir iletişim sergilerler. Konuşmaları herhangi bir gerilim barındırmaz, söyleyeceklerini açık bir dille cesurca dile getirir.

Tartışmacı iletişimci biçimi, karşısındaki kişi veya kişilerle sık sık kavga eden ve tartışan bir kişiyi ifade eder. Tartışmacı iletişimci biçimindeki kavgacı olarak tanımlanan bu kişiler, sürekli saldırgan olma eğilimindedirler ve kişilerarasındaki huzursuzluğun sebebi olarak düşünülmektedir. Tartışma yaratırlar ve çatışmaları hep kavga, atışma ile sürdürürler.

Fikirlerini ısrarla savunur karşı tarafın düşüncelerini eleştirir. Bağışmalar, yüksek sesle konuşmaya çalışmalar ve birbirini dinlememe ve önyargılı bir şekilde cevap verme söz konusudur. Bu nedenle bu iletişimci biçimi olumsuz nitelikler taşımaktadır ve sağlıklı bir şekilde yapılmaktadır.

İlgili, bir kişinin bir iletişimci olarak ne kadar atik olduğunu gösterir. İlgili iletişimci biçimine sahip kişi, diğer kişileri cesaretlendirme ve konuşmalarını dikkatle dinleme eğilimindedir. Böyle biri aynı zamanda bilinçli olarak iletişim halinde olduğu bireylerin kendisini dinlediğini görmek ister ve bundan emin olacak şekilde davranışlar sergiler. Karşı tarafı dinlediğini bazı el ve kol hareketleriyle

belli eder, kafasını sallayabilir ara ara anlatılana yorum yapabilir. Karşı tarafa gösterdiği ilgi kadar kendisinin de dinlenmesini ister. Bu nedenle düşüncelerini ilgi çekici biçimde anlatmaya özen gösterir. Karşısındaki kişinin düşüncelerine saygılıdır ve onu hafife almaz. Çözüm bulması gereken yerde çözüm bulmaya çalışır, önerilerde bulunur ya da yapıcı eleştiri yapmaya gayret eder. Empati yapabilme yetenekleri yüksektir. Bu nedenle karşı tarafı çok dikkatli bir şekilde yapar ve anlayışla yaklaşır.

Kesin yapıda olan bireyler, iletişime geçtikleri konu ve içeriği hakkında donanımlı olmayı önemsemektedir. İletişimlerinde belirsizlikten kaçınarak doğruluk ve netlik konusunda ısrarcı davranırlar. Bu kişiler doğru olma endişesi ile kanıt sunma konusunda duyarlı olma eğilimindedir. Bu iletişimci biçimi baskın ve tartışmacı iletişimci biçimleri ile benzerlik göstermektedir. Düşüncelerini anlatırken ispatlamak için mutlaka kanıtları vardır. Karşı taraftaki birey düşüncelerini anlatırken onlardan kanıt sunmalarını ister. Kolay kolay anlatılana inanmazlar. Kanıt onlar için mutlak bir zorunluluktur. İspatlanamayan konuların anlatılması ilgilerini çekmez ve aşırı ilgi göstermezler.

Sözsüz iletişim kuran iletişimci, kişinin bir iletişimci olarak sözsüz iletişim kurma becerisinin ne kadar aktif olduğuna işaret eder. Sözsüz iletişim kuran kişi, yüz ifadelerini ve fiziksel hareketlerini kullanmakla birlikte göz temasına da özen gösterir. Bu kişiler duygularını yansıtmaya eğilimindedir. Göz teması kurarak hem etkileyciliklerini arttırmak isterler hem de karşı tarafı dinlediklerini gösterirler.

Dramatize eden iletişimci biçimi, bir insanın sözlü olarak ne kadar canlı olduğunu belirtmektedir. Bir kişinin konuşması çok canlı ve ilginç olma eğilimindeyse, bir noktayı vurgulamak için sık sık abartılı yollara başvuruyorsa, anlatmak istediği şeyi sesini yükselterek anlatıyorsa dramatiklidir. Dramatize eden iletişimci için mesajın içeriği çok önemlidir. Dikkati içeriğe çekmeye çalışır, mesajı süsleyerek anlatır, mecazlı söylemlerden sıklıkla yararlanır. Ayrıca duygularını açıkça ifade etmekten çekinmezler.

Açık iletişimci biçimi, bir kişinin kendini ne kadar açıklayan bir iletişimci olduğunu ifade etmektedir. Kişisel konuları kolayca anlatabilen veya duygularını açıkça ifade eden bir kişi açık iletişimcidir. Bu kişiler kendileri ile ilgili bir şey söylemeseler bile diğer kişiler çoğunlukla onun duygusal durumunu anlayabilmektedir. İçlerine kapanık değillerdir aksine dışa dönük bir kişilikleri vardır. Hiç konuşmasalar bile yüz ifadelerinden ya da davranışlarından duygu ve düşünceleri açıkça anlaşılabilir. Kendilerini anlatmaktan çekinmezler, duygularını belli ederler, bir düşünceyi ya da duyguyu saklama gereği duymazlar. İletişim kurmaları kolaydır.

Açık sözlülükle karşı tarafı eleştirebilir, kendisinin olumsuz yanlarını ya da söylemlerini ifade eder, öz eleştiri yapabilme potansiyelleri mevcuttur.

Baskın iletişimciler genellikle sosyal durumlarda çok sık konuşur. Konuşmaları bölmek, emir vermek, sesini yükselterek konuşmak, göz teması kurarken rahatsız edici olmak gibi davranışlar bu iletişimci biçim grubuna ait özelliklerdir. Konuşmanın dinamiğini ellerinde tutmak ve yönlendirmek isterler. Otorite sahibi olmak isterler. Rekabet severler. Karşı tarafın ilgi ve dikkatini bozabilecek davranışlarda bulunabilirler. Sürekli sözlerini keserek karşıdaki kişiyi iletişimden uzaklaştırabilirler.

İletişimci imajı bir kişinin ne kadar iyi bir iletişimci olduğunu gösterir. Bir kişi tanıdıklarıyla veya yabancılarla, bireysel ya da küçük gruplar halinde iletişim kurarken zorlanmıyorsa iyi iletişimci görüntüsüne sahiptir. Bu kişiler aynı zamanda hemcinsi olmayan biri ile de kolay iletişim kurabiliyor ve sohbet edebiliyorsa iletişimci imajı özelliklerini yansıtmaktadır.

Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu, yapılan evlilik içerisindeki yaşantıların, ilişkiden alınan hazzın, birliktelik sürecinin, yaşanan çatışmalara karşı mücadele edebilmenin, ilişkideki mutluluk ve huzurun bireysel olarak değerlendirilmesidir. Evlilikteki mutluluk, huzur ve bireylerin istedikleri ilişki biçimi evlilikteki uyum ile ilgilidir. Bireyler birbirleriyle paylaşımda bulunabildikleri ve sağlıklı iletişim kurabildikleri zaman, yaşanabilecek herhangi bir olumsuz çatışmadan uzak durabilmektedir. Bireylerin ortak bir çatı altında barınabilmeleri zaman zaman bazı problemlere neden olabilese bile bireyler, problemlerini karşılıklı saygı ve anlayış içerisinde çözme yoluna girdikleri zaman, çatışmadan en aza yakın bir derecede zarar almaktadır ve evlilikteki huzur korunmaktadır. Fakat bireyler birbirlerine karşı negatif bir tutum sergiler ya da baskın birisi olmaya çalıştıkları zaman evlilik ilişkisinde huzur azalmaktadır.

Evlilikte yaşanan bütün olumlu gelişmeler, bireylerin evlilik doyumunu arttırıcı etkiye sahiptir. Doyumlu bir evlilik ilişkisinde çiftler; birbiriyle dostluk kurar, birlikte zaman geçirmekten hoşlanır, ortak fikir paylaşımında bulunur, sağlıklı iletişim kurar ve stres seviyeleri düşüktür. Düşük evlilik doyumuna sahip çiftler ise; birbirlerine karşı düşmanca tavır sergiler, birlikte zaman geçirmek istemezler, belli bir konu üzerinde fikir ayrılıkları fazladır, birbirleriyle iletişim kuramazlar ya da kurdukları iletişim problemlili ve sağlıksızdır, stres seviyeleri yüksektir ve genellikle çatışma hali içerisinde dirler.

Yaşanan çatışmalarda bireylerin kendilerine ve eşlerine karşı takındıkları tavır, evlilik doyumunu etkileyebilecek düzeyde bir etkiye sahiptir. Yaşanan çatışmaların, anlaşmazlıkların süreklilik arz etmesi, çatışmaların uzaması, eşlerin iletişimlerinin kopması; birbirlerine karşı saygı, sevgi ve anlayışın azalması evlilik doyumunu azaltarak ilişkiyi ayrılmaya, boşanmaya götürebilmektedir. Fakat aksi bir durumda, yaşanan çatışmalar da eşler birbirlerine karşı saygı ve anlayış ile yaklaşırsa, birbirlerini dinleyebilirse ve empati kurabilirlerse yaşanan çatışma olumlu sonuçlar doğurur ve evlilik doyumunu arttırıcı bir etki sağlayabilmektedir.

Bireyin kendisine karşı olumlu bir benlik imajına sahip olması, bireyin evliliğine pozitif bir katkı sağlamaktadır. Fakat birey kendisini hor görür, eşi tarafından yıpratılırsa, kendi düşünce ve duygularını açık bir şekilde ifade edemez ise olumsuz bir benlik anlayışına sahip

ise birey yaşadığı evlilikten haz alamaz ve bu da evlilik doyumunu azalmasına ve zamanla yok olmasına neden olmaktadır.

Lewis'e göre bireylerin evlilik doyumuna ulaşabilmeleri için, *bağlılık, güç ve yakınlık* ile mücadele etmeleri gerekmektedir (Spainer ve Lewis, 1980).

Bağlılık, bireyin evlendiği kişiyi eş olarak görebilmesi ile ilgilidir. Onun biricik eşi olduğunu ve ona bağlı olduğunu farkında olması ve buna göre davranması gerekmektedir. Kendisini, eşini ya da varsa çocuğunu ilgilendiren bir karar alırken eşine danışır, onun fikirlerini de önemser ve ona göre bir sonuca, karara ulaşır.

Güç, bireyler arasında kimin daha baskın olduğu, kimin sözünün geçerli olduğu ve kuralları kimin koyduğu kimin uyguladığı ile ilgilidir. Fakat gücün etkinliğinin artırılması için bunun eşler arasında paylaştırılması ve eşlerin eşit derecede söz hakkında bulunması gerekmektedir. Eğer eşlerden sadece birisinin elinde güç bulunuyorsa o kişi, diğer kişiyi fiziksel ya da psikolojik olarak sömürebilmekte ve evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Güçlerin eşit olarak paylaşılması, ortak bir fikir birliği sağlar ve birbirleri üzerinde hâkimiyet kurulmasını engeller, böylelikle evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Yakınlık, eşler arasındaki samimiyetin göstergesidir. Birey eşine karşı olumlu duygular barındırıyorsa ve paylaşımda bulunabiliyorsa yakınlıkları yüksektir ve yalnızlık çekmez. Birey öteki kişilerle de yakındır fakat öncül yakınlığı eşine dairdir. Birbirleriyle dertlerini, sıkıntılarını, iş yerinde yaşanan problemleri, duygusal durumlarını, mutlu oldukları anları paylaşabilir ve bundan zevk duyar.

Evliliklerde doyum yaşama, beklentilerini gerçekleştirme, süreklilik sağlanabilmesi ve bireylerin mutlu olabilmesi açısından son derece önemlidir. Evlilik doyumu sağlanamayan ilişkilerde evlilikler boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Bu boşanmalar bireyi olumsuz etkilediği gibi eğer varsa evlilikten olan çocukları da olabildiğince olumsuz etkileyebilmekte ve boşanma sağlansa bile boşanan çiftler arasında çatışmalar sürekliliğini koruyabilmektedir. Bu nedenle evlilik bittiyse bile ilk olarak çocuklar düşünülmeli ve bu yaşanabilecek çatışmalar en aza indirgenmelidir. Çünkü en çok zararı çocuklar görmektedir.

Sonuç olarak baktığımız zaman; çatışma yönetimi, benlik saygısı ve iletişim biçiminin evlilik doyumu üzerine etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Ayrıca bu etkenlerin birçok özelliğinin olup bireylerde var olması evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebildiği gibi olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Sağlıklı bir iletişim, pozitif bir benlik algısı ve saygı, anlayış, empati çerçevesinde bir çatışma yönetimi evlilik doyumunu arttırırken, bunların negatif özellikte olması evlilik doyumunu azaltacak etkiye sahiptir.

SONUÇ

Yapılan bazı araştırmaları incelediğimizde, Montgomery ve Norton iletişim kurma biçimindeki cinsiyete göre benzerlik ve farklılıkları incelemeye yönelik kişilerarası iletişim sınıfından 736 öğrenci ile gerçekleştirirken ikincisini devam eden yılın güz döneminde aynı sınıftan 382 öğrenci ile yaptıkları iki çalışmada verilerin analizi sonucunda, erkeklerin kadınlara göre “kesin” iletişimci biçimini yoğun bir şekilde kullandıkları, kadınların ise kendilerini “sözsüz iletişim kuran” iletişimci olarak gördükleri bilgileri ortaya çıkmıştır (1981’den aktaran Görgülü, 2019.).

Kurdek, iki yıl boyunca takip ettiği 155 evli çiftle yürüttüğü çalışmada çiftlerin çatışma çözüm stilleri ve evlilik doyumunu incelemiş, çiftlerin evlilik doyumlarının çatışma çözüm stillerinden etkilendiğini bulmuştur. Kadın eşlerin çatışmaya girme çatışma çözüm stilini ve erkek eşlerin geri çekilme çatışma çözüm stilini kullanma sıklıklarının evlilik doyumundaki değişimle ilişkili olduğu ortaya koymuştur (Kurdek,1995).

Evlilikte, karı-koca, ebeveyn-çocuk, yakın çevre-akraba ilişkilerinden doğan pek çok sorunla sıklıkla karşılaşmaktadır. Problem çözme becerisi etkin bir biçimde kullanıldığında evlilik ilişkisi veya aile için ilişkileri geliştirmek adına fırsata dönüşebilmektedir. Bir beceri olarak problem çözme, eğitim yoluyla kazanılabilmekte ve geliştirilebilmektedir. Evlilik doyumunu ve problem çözme becerisi gelişmiş evli bireylerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir (Akça-Koca ve Yukay-Yüksel, 2017).

Mueller ve Powers'ın yaptıkları çalışmada algılanan ebeveyn cinsel iletişimci stili ile ergen cinsel davranışı ve bilgi doğruluğu arasındaki ilişkinin araştırılması için 234 üniversite öğrencisinden üç zaman dilimi boyunca (ortaokul, lise, kolej) bilgi sağlanmıştır. Algılanan ebeveyn cinsel iletişimci biçimleri ile cinsel aktivite, doğum kontrol hapı kullanımı ve cinsel bilgi doğruluğu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, iletişimci biçimin, ortaokul ve kolej seviyelerinde cinsel aktivite ve doğum kontrol hapı kullanımı ile öğrencinin bilişsel ve ahlaki gelişimi ile ilgili olabilecek lise seviyesine göre daha büyük bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ebeveynin arkadaş canlısı, ilgili ve etki bırakan iletişim tarzlarının algılanması, ergen tarafından destekleyici olarak algılandığı görülmüştür (1990'dan aktaran Görgülü,2019).

Hünler ve Gençöz (2003) evlilikte çatışma yaşanmamasının gerçekdışı bir durum olmasının yanında doğru problem çözme stratejilerinin kullanılmasının ilişki için yapıcı ve olumlu sonuçlar doğurduğunu belirtmektedir. Evlilikte problem çözme becerilerine sahip olan çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları stresin evlilik kalitesi üzerindeki etkisini en aza indirebileceği düşünülmektedir (Woszidlo ve Segrin, 2013).

Literatür incelendiğinde evlilik doyumunda ve evliliğin sürdürülmesinde eşlerin problem çözme davranışlarının önemli yer tuttuğu görülmektedir. Eşlerin evlilikte yaşadığı problemlerin üstesinden gelerek ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, etkili problem çözme becerilerine sahip olmalarıyla ilişkili bulunmakta ve evlilik doyumunu arttırdığı görülmektedir (Burgess ve Wallin 1953, akt., Kaslow ve Robison, 1996; Cohan ve Bradbury, 1997; Hünler ve Gençöz, 2013; Neff ve Broady, 2011; Snyder, 1979). Dursun, araştırmasında, 28 katılımcının yüz yüze ve çevrimiçi öğrenme topluluklarındaki iletişimci biçimlerini ve her iki ortamdaki iletişimci biçimleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada; yüz yüze ortamdaki en fazla kesin ve sözsüz iletişim kuran, en az rahat ve açık iletişimci biçimlerinin kullanıldığı, çevrimiçi öğrenme topluluğunda ise en fazla rahat ve tartışmacı, en az ise sözsüz iletişim kuran ve dramatize eden iletişimci biçimleri kullanıldığı sonucu belirlenmiştir (2011'den aktaran Görgülü, 2019.).

Greeff ve Bruyne (2000), Thomas'ın (1976) çatışma çözüm stilleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışma yürütmüş ve işbirlikçi çatışma çözüm stiline hem erkekler hem de kadınlar için evlilik doyumunu ile en yüksek korelasyona sahip olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte eşlerin veya eşlerden birinin her ikisinin de rekabetçi çatışma çözüm stili kullanıldığında, en düşük evlilik doyumunu bildirilmiştir. Greeff ve Bruyne çoğu durumda, eşlerin farklı çatışma çözüm stillerini kullandıklarını ileri sürmüştür. Fakat işbirliği

stilinin kullanıldığı evliliklerde, genellikle her iki eş de bu çatışma çözüm stilini kullandıklarını rapor etmişlerdir (Özen, 2006).

Paslı'nın okul öncesi öğretmenlerinin, iletişimci biçimleri ile çocukların sosyal beceri ve davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı 287 çocuk ve 55 öğretmenin katılımcı olduğu çalışmada; öğretmenlerin en çok sözsüz iletişim kuran ve en az tartışmacı iletişimci biçimlerini kullandıkları, öğretmenlerin arkadaş canlısı iletişimci biçimini kullanmalarının çocukların iletişim, iş birliği ve sosyal ilişkilere yönelik davranışlarını artırdığı, 31-40 yaş aralığındaki öğretmenlerin 30 yaş ve altındaki öğretmenlerden daha arkadaş canlısı oldukları sonucu ortaya çıkmıştır (2017'den aktaran Görgülü, 2019.).

Ayub ve Iqbal, Pakistanda 300 evli çiftle yürüttüğü çalışmasında evlilik doyumunu yordayan faktörlerde cinsiyet farkı olup olmadığını araştırmıştır. Evlilik doyumuna katkı sağlayan faktörlerin iletişim, partnerin eğitimi, cinsel doyum, karşılıklı kazanç, anlayış, eşin ailesiyle iletişim ve uzlaşma olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda evlilik doyumunu yordamada kadın ve erkekler arasında cinsiyet farkı olduğunu ortaya koymuştur (Ayub ve Iqbal, 2012).

Yapılan bu araştırmaları incelediğimiz zaman, iletişimin hayatımızın her yerinde bir gereksinim olup kullanıldığını görmekteyiz. Yapılan iletişimin birçok çeşidinin olması, iletişimin çok yönlülüğüne işarettir. Görüldüğü üzere iletişim biçimlerinin olumlu ve olumsuz olarak ayrılması iletişimi güçlendirebildiği gibi sekteye de uğratabilmektedir. Sağlıklı bir iletişim için pozitif bir iletişim tutumu sergilemeli ve kötü iletişim tarzlarından olabildiğince uzaklaşmamız gerekmektedir.

İletişim hayatın her alanında kullanıldığı gibi evlilik ilişkisinin de olmazsa olmaz bir parçasıdır. Evlilikte sevgi, saygı, hoşgörü, kıskançlık, rekabet, anlayış gibi birçok durumun temelinde iletişimin olumlu ve olumsuz özellikleri yer almaktadır.

Evlilikte kaçınılmaz olan durumlardan bir tanesi ortaya çıkan çatışma ve tartışmalardır. Evlilikteki çatışmaların sonucunda fiziksel ya da psikolojik birçok problem ortaya çıkmaktadır. Evlilik içerisindeki bu problemlerin giderilmesi ve eşlerin evlilik uyumuna sahip olmaları, ailenin sağlam dinamikler üzerine oturtulması ve güçlü bir toplumun oluşması için önemlidir. Evlilikteki problemleri çözmek, bireyin kişilik özelliklerine, stres faktörlerine, geçmiş yaşantılarına, iletişim biçimi gibi birçok özelliğe göre değişmektedir. Aynı zamanda evlilikteki problemler, evlilik doyumu üzerinde de etkilidir. Huzurlu bir evlilik süreci, problemleri çözebilme yeteneğinin yüksek olması, stres durumlarının az olabilmesi, karşılıklı sevgi ve saygı, birbirlerini anlayabilme ve karşıt düşüncelere, fikirlere anlayışlı olabilmek evlilik doyumu üzerinde olumlu bir artış sağlamaktadır.

Evlilik içerisinde konuşmaktan daha önemli olan şey çiftlerin birbirleriyle iletişim kurabilme yetenekleridir. Yaşanılan çatışma esnasında ya da sonrasında çiftler birbirleriyle iletişim kurmaktadır. Fakat yanlış iletişimin yapılması mevcut sorunu daha da büyütebilmekte ve çözümsüzlüğe doğru götürebilmektedir.

Çiftlerin birbirlerine karşı duygu, düşünce, istek, fikir ya da ihtiyaçlarını onlardan çekinmeden rahatlıkla eşlerine söyleyebilmeleri gerekmektedir. Birbirlerinin fikirlerini anlayışla karşılayabilmeli, düşüncelerine saygılı olmalı, arzu ve isteklerine karşı duyarlı olmalıdırlar. Bunları yaparken, eşler, birbirlerini dikkatli bir şekilde dinlemeli ve onlara anlaşılabilirliklerine dair ipucu vererek güven aşlamaları gerekmektedir. Bu şekilde yapılan iletişim, çiftin evliliğine olumlu katkı sağlamaktadır ve evlilik doyumunu arttırabilmektedir.

Eğer evli çiftten bir tanesi ya da ikisi birden anlaşılabilir bir iletişim ortaya koyamazsa evlilik, çatırdamaya başlar, huzurlu bir ortam kalmaz ve evlilikten alınan doyum gittikçe azalmaya başlar. Çiftler birbirlerine karşı katlanamaz duruma gelir, en ufak bir sorun çözülemez bir hale gelir. Yapılan tartışma ve çatışmalar evliliği sonlandırmaya doğru götürebilmektedir. Belki de ortada bir problem bile yokken kişi evliliği sonlandırmak için yapay bir sorun ortaya çıkarabilir, gittikçe ortadan kalkan memnuniyet ve doyum, kişiyi kendi öznel hayatına çeker ve evliliğin getirmiş olduğu sorumluluktan uzaklaşmaya neden olur. Bu nedenle çiftlerin çatışma esnasında nasıl bir tutum ve iletişim sergiledikleri evlilik için çok önemli bir durumdur.

Çatışma esnasında olumlu iletişim biçimlerini kullanabilen çiftler yaşadıkları problemi daha hızlı ve kesin olarak çözebilmektedir. Birbirlerinin söylediklerini dinlemeyen, sürekli kendisinin haklı olduğunu iddia eden, eşini yargılayan ve suçlayan, karşı tarafın düşünceleri eleştiren söylemler sağlıklı bir iletişim ile kurulduğu için yaşanan çatışmayı olumsuz etkiler, problemin büyümesine, fiziksel yahut psikolojik şiddet uygulamaya ve boşanmaya neden olabilmektedir.

Çatışma çözüm stilleri ile evlilik doyumu arasındaki eşzamanlı ilişkiye ilişkin bulgular, her bir eşin evlilik doyumunun, çatışmayı çözmek için kullandığı yapıcı stratejilerin (anlaşma, uzlaşma ve mizah gibi) sıklığı ile pozitif ilişkili, yıkıcı çatışma çözüm stilleriyle (çatışmayla meşgul olma, geri çekilme ve savunuculuk gibi) negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Gottman ve Krokoff, 1989; Heavey ve diğ., 1993; Noller, Feeney, Bonnell ve Callan, 1994).

Zeytinoğlu, evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında evlilik doyumuyla en çok ilişkili bulunan değişkenin evlilik çatışması olduğunu; benlik saygısı ve evlilik doyumu arasında düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Evli bireylerin benlik saygısı ile evlilikte yaşadıkları çatışmalar arasında da anlamlı bir ilişki olduğu, bu ilişkinin negatif yönde ve orta düzeyde olduğu elde edilen bulgular arasındadır. Diğer bir deyişle, düşük benlik saygısına sahip bireylerin evliliklerinde daha sık çatışma yaşadıkları belirlenmiştir (Zeytinoğlu,2013).

Evli çiftlerin evlilik süresine bağlı olarak evlilikte karşılaştıkları problemlere yönelik çözüm becerileri, öznel iyi oluşları ve evlilik doyumuna olan etkisini incelediği çalışmasında yeni evli çiftlerin evlilik doyum düzeyinin uzun süreli evli olan çiftlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun yanı sıra evlilik doyumu ile gelir düzeyi; evlilikte problem çözme ile yaş ve öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir(Sancaktar,2016).

ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarından hareketle ileride yapılacak araştırmalar ve bu alanda çalışan uygulamacılar için önerilerde bulunulacaktır.

Bu araştırmada evlilik doyumunun belirleyicisi olarak çatışma yönetimi, benlik saygısı ve iletişim biçimi değişkenleri ele alınmış ancak herhangi bir başka faktör kontrol edilmemiştir. İlgili alanyazın dikkate alındığında evlilik ilişkisinde evlilikten alınan doyumun sağlanabilmesi için çatışma, benlik ve iletişim biçimlerinin kişiden kişiye ve cinsiyete göre değişkenlik gösterebileceği görülmüştür. Ancak bu çalışmada evlilik süresi ve cinsiyet araştırma modeli kapsamına alınmamıştır. Bu nedenle ileride yapılacak farklı araştırmalara evlilik süresini ve cinsiyeti kontrol ya da düzenleyici değişken olarak dahil etmek evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi açısından yarar sağlayabilir.

Bu araştırma evli bireylerle yürütülmüştür. Daha sonra yapılabilecek olan araştırmaların evli çiftlerle yürütülmesi, bireylerin hem kendilerinin hem de eşlerinin değerlendirilmesi ve diyardik açıdan incelenerek analiz edilmesi aktör ve partner ilişkilerinin incelenmesi açısından daha detaylı bilgi sunabilir.

Araştırmada sosyo-ekonomik düzey dikkate alınmamıştır. Farklı sosyo-ekonomik sınıfları temsil eden eşlerin farklı alanlarda ve farklı sıklıkta çatışma yaşayacakları tahmin edilmektedir; bu sosyo-ekonomik düzeyin ileride yapılacak çalışmalara dahil edilmesi fayda sağlayabilir.

Evlilik çatışmasının evlilik doyumunu negatif yönde etkilediğinin araştırma sonuçları tarafından da desteklendiği dikkate alınacak olursa Türkiye’de evlilik ya da aile danışmanlığı hizmetlerine yönelik olarak çiftlerin bu konularda bilgilendirilmesi ve sorunların oluşmasına yönelik önleyici hizmetlerin evlilik öncesinde verilmesi yarar sağlayabilir.

Ayrıca, evlilik ve aile danışmanlığı alanında pratik yapan ve çift ve aile danışmanlığı hizmeti sunan profesyoneller de çatışmanın varlığını ve çatışma sıklığının evlilik doyumu için olumsuz rolünü dikkate almalı ve eşlerin affetmeye/affedilmeye ihtiyaç duyabilecekleri alanları göz önünde bulundurmalıdır.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı’nın özellikle son yıllarda ülkemizde artan boşanma oranlarını önlemek adına önleyici çalışmalar yürüttüğü ve aile mahkemelerinde boşanma kararı alan eşler için arabuluculuk hizmetleri sağladığı bilinmektedir. Boşanma kararı alan bireylerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarının sıklığının fazla olacağı göz önünde bulundurulduğunda bu hizmetlerde çiftler arasında yaşanan iletişim eksikliği ve bozukluklarının olumsuz etkisini azaltmadaki aracı rolüne vurgu yapılabilir ve eşler birbirlerini nasıl ve ne şekilde iletişim kurabilecekleri yönünde bilgilendirilebilirler.

Benlik saygısı konulu çalışmalar her yıl artarak devam etmekte ve literatüre yeni çalışmalar eklenmektedir. Benzer çalışmanın yeni çalışma bulguları eklenerek tekrarlanması elde edilen etki büyüklüklerinin zaman içinde değişimin gözlenmesine ve tartışılmasına katkı sağlayacaktır.

Psikoloji ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik gibi bölümlerin lisans ve lisansüstü programlarında okutulan ‘Evlilik ve Aile Danışmanlığı’ gibi kuramsal ve uygulamalı dersler öğrencilerin ileride yapacakları uygulamalar için bilgi ve beceri kazanmalarını hedeflemektedir. Bu derslerin içeriklerinde sağlıklı evlilikler ve ailelerin bir parçası olarak yüksek doyumlu evliliklerin nasıl sağlanacağı da tartışılmaktadır. Bu noktada bu derslerde evlilik doyumunun belirleyicisi olarak çatışma sıklığının olumsuz ve affetmenin olumlu rolüne değinmek önemli görülmektedir

Yapılan araştırma ile benlik saygısı hakkında genel bir sonuç elde edilmiş olup araştırma kapsamında incelenen değişkenler ile benlik saygısı arasındaki ilişkinilerin etki büyüklükleri tespit edilmiştir. Benlik saygısı geliştirme programlarında araştırma bulgularından yararlanılabilir, benlik saygısı ile yüksek düzeyde pozitif/negatif ilişkiye sahip faktörler gerçekleştirilecek psikososyal programlarda öncelikli olarak değerlendirilebilir.

Yurtiçinde ve yurtdışında evlilik uyumu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; iletişimin genel olarak ele alındığı, evli bireylerin iletişim becerilerini ortaya çıkaran çalışmalar olsa da iletişimci biçimlerine değinen herhangi bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu araştırma hem evli bireylerle çalışan uzmanlara hem de evlilik uyumunu etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik yapılacak çalışmalara yardımcı bir rehber olabilir. Aynı zamanda yalnızca

evlilik uyumu değil, iletişimci biçimlerinin evlilik ilişkisinin farklı alanları ile ilişkisi de ele alınarak yapılan araştırmalara alanyazında yer verilmelidir

Evli bireylerin evlilik uyumlarını artırmaya yönelik çalışmalara ve bu çalışmalarda iletişimci biçimlerinin kullanımına özen gösterilmelidir. Düzenlenen eğitim programlarının yeterliliğini değerlendirirken konu ile ilgili ölçeklerin kullanımının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Kavak, A. (2018). *Evli Bireylerde Çatışma Yönetimi ve Evlilik Uyumu*. Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Görgülü, M. (2019). *Evli Bireylerin İletişimci Biçimleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Erberk, E. , Beştepe, E. , Akar, H. Eradamlar, N. , Alpan, L.R (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*. 18 (1): 39-47)
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (2.baskı). İnan Deniz Erguvan Sarioğlu (çev). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Canel, A. (2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması. Doktora tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (2015). Evlenmeden Önce. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çaplı, O. (1992). Evlenmeye hazır mısınız? Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve annebaba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum*, 2(9), 75-84.
- Eşsizoglu, A. (2012). Aile yapısı ilişkileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13(2), 124.
- Glenn, N.D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and The Family*, 52, 818-831.
- Jackson, C. (2017). Maturity in marriage. *Faith& Religion*. 23-29. Ebscohost.
- Yıldız, M. A., Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile Ve Toplum Dergisi*, 1 (4), 19–23.

- Öztürk, C. Ş., Arkar, H., Gökdağ, C. (2019). Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Çiftlerde Evlilik Uyumunda Kişilik Özellikleri Etkili Mi? Cinsel Doyumun Aracı Etkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1-10.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., Hattie, J. A. (2004). The Relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2018). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.
- Murat, D. (2019). Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nichols, M. P. (2013). Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler. Kaknüs Yayınları: İstanbul.
- Daughters, S.B., Sargeant, M.N., Bornovalova, M.A., Gratz, K.L., Lejuez, C.W. (2008) The relationship between distress tolerance and antisocial personality disorder among male inner-city treatment seeking substance users. *Journal Personality Disorders*, 2008; 22:509-524.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 18 (51).99-108.
- Malkoç, B. (2001). The relationship between communication patterns and marital adjustment. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. The Graduate School Of Social Science Of Middle East Technical Universtiy. Kıbrıs.
- Spanier, G. B. ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A Review of The Seventies. *Journal of Marriage and The Family*, 42(4), 825-839. doi:10.2307/351827
- Akça Koca, D. ve Yukay Yüksel, M. (2017). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. *International Journal of Field Education*, 3(1), 1-19. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr>
- Ayub, N. ve Iqbal, S. (2012). The factors predicting marital satisfaction: A gender difference in Pakistan. *The International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 6(7), 63-73. Erişim adresi: <http://eds.a.ebscohost.com>
- Gottman, J. M. ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52. doi:10.1037/0022-006X.57.1.47
- Kurdek, L.A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153-164. doi:10.2307/353824

- Özen, A. Salman-Engin, S. ve Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri
- Ölçeği: Geçerlik, Güvenirlik Çalışması. Nesne Psikoloji Dergisi 4(7), 1-19. doi: 10.7816/nesne-04-07-01
- Sancaktar, N. (2016). Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme
- Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Woszidlo, A. ve Segrin, C. (2013). Direct and indirect effects of newlywed couples' neuroticism and stressful events on marital satisfaction through mutual problem solving. Marriage & Family Review, 49(6), 520-545. doi:10.1080/01494929.2013.772933
- Zeytinoğlu, E. (2013). Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>