



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÇATIŞMA EYLEM STİLLERİNİN DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hatice Şeyda CERAN
ORCID: 0000-0002-6051-0665

Danışman
Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
ORCID: 0000-0003-0247-9847

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimin boyunca her türlü yardımını sağlayan tez danışmanın Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimin süresinde derslerime giren ve beni eğiten Necmettin Erbakan Üniversite Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı akademik kadrosuna tüm ilgileri ve destekleri için minnettarım.

Ayrıca bütün eğitim hayatım boyunca yanımda duran, beni destekleyen anneme, babama, kardeşlerime ve tüm sevdiklerime çok teşekkür ederim.

Hatice Şeyda CERAN

Haziran 2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	8
2. ALAN YAZIN (İLGİLİ ARAŞTIRMALAR).....	9
2.1. Çatışma Çözme.....	9
2.1.1. Çatışma Kavramı	9
2.1.2. Çatışma Türleri.....	12
2.1.3. Çatışmanın Nedenleri	15
2.1.4. Yapıcı Ve Yıkıcı Çatışma.....	16
2.1.6. Çatışma Çözme Stilleri.....	18
2.1.7. Çatışma Çözme ile İlgili Araştırmalar.....	23
2.2. Kişilik	25
2.2.1. Kişilik Kavramı	25
2.2.2. Kişilikle İlişkili Kavramlar	28
2.2.3. Kişiliği Etkileyen Faktörler	29
2.2.4. Kişilik Gelişimi Kuramları	32
2.2.5. Kişilik ile İlgili Araştırmalar	39
2.3. Duygu Düzenleme	42
2.3.1. Duygu Kavramı	42
2.3.2. Duyguların Sınıflandırılması.....	44
2.3.3. Duygu Düzenleme	46
2.3.4. Duygu Düzenleme ve Gelişim	52
2.3.5. Duygu Düzenleme Yaklaşımları	53
2.3.6. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	55
3. YÖNTEM.....	59
3.1. Araştırmanın Modeli	59

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	59
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	60
3.4. Verilerin Toplanması.....	61
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	62
4. BULGULAR	63
4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	63
4.2. “Bireylerin çatışma eylem stilleri, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	64
4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulguları	65
4.4. “Bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri, çatışma eylem stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular	68
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	74
5.1. Tartışma.....	74
5.2. Sonuç	85
5.3. Öneriler.....	88
KAYNAKLAR.....	89
EKLER.....	98

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Çatışma Eylem Stilllerinin Duygu Düzenleme Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam 99 sayfalık kısmına ilişkin, 27/06/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%19** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

27/06/2024

Hatice Şeyda CERAN

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

27/06/2024

Hatice Şeyda CERAN

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

N: Frekans

R: Çoklu Korelasyon Katsayısı

R²: Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı

Ss: Standart Sapma

t: T değeri

\bar{x} : Ortalama

Kısaltmalar

Akt: Aktaran

KBF: Kişisel Bilgi Formu

ÇESÖ: atışma Eylem Stilleri Ölçeği

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

SDKT: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

vd: ve diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÇATIŞMA EYLEM STİLLERİNİN DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Hatice Şeyda CERAN

Çatışma, insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanlığın başlangıcından beri çatışmalarda varlığını göstermektedir. Çatışmalar çok çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilir. Kimi zaman kaynakların eksikliği çatışmalara yol açarken kimi zamansa ihtiyaçların çakışması bir çatışma doğurabilir. Aslında çatışmanın varlığı yapıcı veya yıkıcı değildir. Çatışmaları yapıcı ya da yıkıcı yapan insanların çatışmalara verdiği tepkilerdir. Çatışmalara verilen tepkiler sert, ilkeli veya yumuşak olabilir. Bu tepkilerin kullanımı da birey için bir çatışma çözüm yolu, bir stil belirler. Johnson ve Johnson'a (2008) göre çatışma eylem stilleri beşe ayrılır. Bunlar: kaçınmacı stil, zorlaştırıcı stil, kolaylaştırıcı stil, uzlaştırıcı stil ve karşı koyucu stildir. Bireylerin çatışmaya verdikleri tepkiyi etkileyen faktörlerin arasında kişilik özellikleri yer almaktadır. Kişilik, bireyi çevresinden farklılaştıran tutarlı davranış örüntüleridir. Hem kalıttan hem de çevresel faktörlerden etkilenerek gelişir. Kişilik gelişimi konusunda farklı yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Bunların içinde kişiliğin ölçülebilmesi için en çok kullanılan ayırıcı özellik yaklaşımıdır. Beş faktör kuramına göre bireyler çeşitli sıfatlar ile değerlendirilir ve beş kişilik boyutundan ayrı ayrı değerlendirilir. Bu boyutlar: dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklıktır. Bireylerin çatışma esnasında ortaya koydukları tepkileri etkileyen bir diğer özellik ise duygulardır. Duygu, biyolojik ve fizyolojik temelleri bulunan ve insanın davranışını etkileyen tutumlardır. Literatürde temel olarak sekiz duygudan bahsedilir, diğer duygular bunların alt boyutları ve türemiş halleridir. Bireyin yaşadığı duyguyu yok sayması, tepkisini arttırması ve ya azaltması ise duygu düzenleme olarak tanımlanır. Duygu düzenleme becerisi, problem çözme becerilerinden birisidir, birey içinde bulunduğu duruma göre duygusunu ayarlayabilmelidir. Duygu düzenleme becerileri fizyolojik, davranışsal veya bilişsel olabilir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dokuza ayırır: Kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama.

Bu çalışmanın amacı her ikisi de çatışma çözümü üzerinde etkili olan kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birlikte çatışma eylem stilleri üzerindeki açıklayıcılığını incelemektir. Bunun için "Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği", "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi", "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çalışma grubu 2023-2024 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesinde lisans ve lisansüstü eğitim gören, 391 kadın ve 120 erkekten oluşmaktadır. Online ve yüz yüze toplanan veriler SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre 7 katılımcı araştırma dışı bırakılarak 504 kişi ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için pearson momentler çarpımı korelasyonu, bağımsız örneklem t testi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin cinsiyet özellikleri her üç ölçeğin alt boyutlarından sadece dışadönüklük ve duygusal dengesizlik ile kadınlar lehine anlamlı ilişki göstermektedir. İlişki sonuçlarına göre çatışma eylem stillerinin her boyutu ile kişilik özelliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çeşitli alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyli ilişkiler gözlemlenmiştir. Regresyon sonuçlarına göre kişilik özellikleri, tek başına kaçınmacı stil hariç bütün stiller anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri birlikte kaçınmacı stildeki varyansın %10'unu, zorlaştırıcı stildeki varyansın %18'ini, kolaylaştırıcı stildeki varyansın %12'sini, uzlaştırıcı stildeki varyansın %13'ünü ve karşı koyucu stilde varyansın %15'ini açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çatışma eylem stilleri, Kişilik özellikleri, Bilişsel duygu düzenleme stratejileri

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EXAMINATION OF CONFLICT ACTION STYLES IN TERMS OF EMOTION REGULATION AND PERSONALITY TRAITS

Hatice Şeyda CERAN

Conflict is an integral part of human nature. It has been present in conflicts since the beginning of humanity. Conflicts can arise for a variety of reasons. Sometimes the lack of resources leads to conflicts, while sometimes the conflict of needs can cause a conflict. In fact, the existence of conflict is neither constructive nor destructive. What makes conflicts constructive or destructive is people's reactions to conflicts. Reactions to conflict can be harsh, principled or gentle. The use of these reactions determines a conflict resolution method, a style, for the individual. According to Johnson and Johnson (2008), conflict action styles are divided into five. These are: avoidant style, complicating style, facilitating style, conciliatory style and oppositional style. Personality characteristics are among the factors that affect individuals' response to conflict. Personality is consistent behavioral patterns that differentiate the individual from his environment. It develops by being affected by both heredity and environmental factors. Different approaches have been put forward regarding personality development. Among these, the most commonly used distinctive feature approach to measure personality. According to the five-factor theory, individuals are evaluated with various adjectives and evaluated separately from the five personality dimensions. These dimensions are: extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional lability, and openness to experience. Another feature that affects individuals' reactions during conflict is emotions. Emotions are attitudes that have biological and physiological foundations and affect human behavior. There are basically eight emotions mentioned in the literature, other emotions are their sub-dimensions and derivatives. Emotion regulation is defined as ignoring the emotion experienced by the individual, increasing or decreasing the reaction. Emotion regulation skill is one of the problem-solving skills; the individual should be able to adjust his emotions according to the situation he is in. Emotion regulation skills can be physiological, behavioral or cognitive. Garnefski, Kraaij, and Spinhoven (2001) divide cognitive emotion regulation strategies into nine: self-blame, acceptance, focusing on the thought, positive refocusing, refocusing on the plan, positive reconsideration, putting in perspective, destruction, and blaming the other.

The aim of this study is to examine the explanatory effect of personality traits and cognitive emotion regulation strategies, both of which are effective on conflict resolution, on conflict action styles. For this purpose, "Conflict Action Styles Scale", "Adjective-Based Personality Test", "Cognitive Emotion Regulation Scale" and "Personal Information Form" developed by the researcher were used. The study group consists of 391 women and 120 men who are studying at Necmettin Erbakan University for undergraduate and graduate education in the 2023-2024 academic year. Data collected online and face to face were analyzed with SPSS 26 package program. According to the analysis results, 7 participants were excluded from the study and the study was conducted with 504 people. Pearson product moment correlation, independent samples t test and multiple regression analysis were used to analyze the data. According to the findings, individuals' gender characteristics show a significant relationship in favor of women only with extraversion and emotional instability, among the sub-dimensions of all three scales. According to the relationship results, low and medium level relationships were observed between each dimension of conflict action styles and various sub-dimensions of personality traits and cognitive emotion regulation strategies. According to the regression results, all styles except the avoidant style explain personality traits at a significant level. Personality traits and cognitive emotion regulation strategies together explain 10% of the variance in avoidant style, 18% of the variance in complicating style, 12% of the variance in facilitating style, 13% of the variance in accommodating style and 15% of the variance in oppositional style.

Keywords: Examination of conflict action, Personality traits, Cognitive emotion regulation

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu ifade edilmiş, araştırmanın amacı ve önemi belirtilerek, araştırmanın sınırlılıkları ve temel kavramları açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

İnsan hayatı boyunca farklı birçok birey ile etkileşim içerisinde olan sosyal bir varlıktır. Bu etkileşim ve çevre ile olan iletişimin sonucunda çeşitli sebeplerden çatışmaların yaşanması kaçınılmazdır. Bu çatışmalar, ilişkilerin doğal parçası olarak yaşanır (Arslan, 2005a). Çatışma günlük hayatın her anında (okulda, evde veya işte) var olan bir süreçtir (Uz, 2018). Çatışma, farklı disiplinler tarafından çok çeşitli şekillerde tanımlanabilir.

Çatışma, Johnson ve Johnson tarafından kavga, münakaşa ve karışıklık olarak tanımlanmakla beraber farklı kaynaklarda iki kişi arasında var olan ilişkide, birinin davranışlarının diğerinin çıkarlarına ters düşmesi, onu engellemesi veya onun değerlerine uyuşmaması durumlarında bu bireyler arasında oluşan sürtüşmeler olarak da tanımlanabilir (akt. Karadağ ve Tosun, 2014). Basım, Çetin ve Meydan (2009) genel anlamda çatışmayı geçimsizlik, ahenksizlik, uyumsuzluk, iki taraf arasında oluşan ve birisinin amaçlarına diğeri tarafından müdahale edildiği bir süreç olarak açıklarken Uz (2018) çatışmayı, iki veya daha fazla taraf arasındaki uyuşmayan istekler sonucu ortaya çıkan anlaşmazlıklar olarak tanımlar. Çatışma için yapılan tanımlar birbirinden farklılık gösterse de tanımlarda bazı ortak noktalar bulunmaktadır. Bu ortak noktalar:

- Çatışmalar günlük yaşamının olağan bir parçasıdır
- Çatışma tepkileri yapıcı veya yıkıcı sonuçlar oluşturabilir
- Çatışma kendiliğinden olumlu veya olumsuz değildir
- Çatışma çözme stilleri gelişim ve değişim için bir güç olabilir (Öner Koruklu, 2018).

Çatışmaların tanımlarında farklılıklar olmasına ve her çatışmanın kendi içinde özgün sebeplere sahip olmasına rağmen çatışmaların bazı ortak nedenleri vardır. Bu nedenlerden bazıları; kişisel algı farklılıkları, bireylerini ihtiyaçlarının çakışması (Vatansever Bayraktar ve

Yılmaz, 2016), taraflar arası adaletsizlik düşüncesi, temel atıf hatası, kaynakların sınırlı olmasından dolayı oluşan rekabet ve sosyal inançlar şeklinde sıralanabilir (Oğuz Taşbaş, 2019). Ayrıca Glasser'a göre çatışmaların temel nedenleri temel ihtiyaçların gereği kadar karşılanmaması, değerlerin farklılığı ve kaynakların sınırlılığıdır (Aydın ve Traş, 2019; Öner Koruklu, 2018).

Her ne kadar çatışmalar bireylerin kendi iç dünyasında yaşanabilse de sosyal psikoloji alanında çatışma, genel olarak iki veya daha fazla kişi arasında gerçekleşen yaşantılar olarak ele alınmaktadır (Oğuz Taşbaş, 2019). Çatışmalar genel anlamda birbiri ile çelişen faaliyetler sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu faaliyetler kişi içinde olabileceği gibi kişiler arası etkinliklerde de olabilmektedir (Karadağ ve Tosun, 2014). Folger vd. (2020) çatışmaları dört grupta incelemektedir. Bu gruplar kişiler arası çatışmalar (herhangi iki insan arasında gerçekleşen çatışmalardır), grup veya ekip içi çatışmalar (çalışma gruplarını, aile içi çatışmaları, küçük işletmeler gibi alanları kapsar), örgüt çatışmaları (genellikle taraflardan birisi için çatışma bir sorun haline gelir, bazen de örgüte olan duygular yer değiştirerek örgütteki bir kişiye yöneltilir ve kişilerarası çatışma gibi görünür) ve gruplar arası çatışmalardır (Burada çatışma özel bir birey yerine bir grubun temsilcisine yöneliktir).

Çatışma çözümü aslında bir problem çözme durumudur ve yıkıcı veya yapıcı olması doğasından kaynaklı değildir. Çatışmaları yapıcı veya yıkıcı yapan faktör çatışmanın çözülme biçimidir (İkiz vd., 2018). Yapıcı çatışma, süreç boyunca tarafların ana konudan sapmadan yapıcı çözüm yollarını izledikleri ve sonuçta çatışmanın her iki tarafının da faydasına olacak şekilde sonuçlandırılan bir kazan-kazan sürecidir (Deutsch akt. Akpolat ve Oğuz, 2022). Yapıcı çatışma sürecinde bireylerde eleştirel düşünce, iletişim ve sorun çözme becerileri gelişir (Yavuzer vd., 2013).

Yıkıcı çatışmada ise çatışmanın ana sebepten sıyrılarak yan sebeplere sıçraması, çatışmanın zorlayıcı metotlarla çözülmeye çalışılması sonucunda iki tarafa da zarar vererek bir kaybet-kaybet sürecinin yaşanması durumudur (Deutsch akt. Akpolat ve Oğuz, 2022). Ayrıca Çatışmanın süresi uzadıkça çatışmalar daha yıkıcı hale gelmektedir. Yıkıcı yollarla çözülen çatışmalar şiddet, öfke, kızgınlık gibi duygulara yol açar (Yavuzer vd., 2013).

Çatışma çözme, temelde bir problem çözme durumudur yani aslında probleme yaklaşım biçimi aynı zamanda çatışmayı çözme biçimini gösterir. Kimi insanlar çatışmadan kaçınırken kimileri problemlerini çözmek amacıyla iletişim kurar, kimileri ise saldırganca

davranışlara başvururlar (Arslan, 2005a). Çatışma çözme süreci ile ilgili farklı modeller ortaya atılmıştır. Bu modellerden çatışma eylem stillerine göre çatışma çözüme 5 farklı stil bulunmaktadır. Bu stiller zorlaştırıcı, kolaylaştırıcı, kaçınmacı, karşı koyucu ve uzlaştırıcıdır. Zorlayıcı stilde amaç güç kullanarak karşı tarafı boyun eğmeye mecbur bırakmaktır. Kolaylaştırıcı stilde ise kişisel isteklerden vaz geçerek ilişkinin uzun süre devamlılığı amaçlanır. Kaçınmacı stilde taraflardan birinin çatışmayı tamamen görmezden gelmesi yer alırken uzlaştırıcı stil her iki tarafın da orta yolda buluşabilmesi için belli fedakarlıklar yaparak ilişkinin faydasına olacak bir çözüm bulmayı amaçlar. Son olarak karşı koyucu stilde her iki tarafın da yararını gözeterek ve amaçlara ve ilişkilere gerekli değeri vererek çözüm bulmayı amaçlar (Akpolat ve Oğuz, 2022).

Bireylerin çatışma sürecine yaklaşım stillerini etkileyen çok çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden birisi de kişiliktir. Kişilik özellikleri bireyler arasındaki farklılıkları ortaya çıkartır ve buda kişilerarası davranışları etkiler (Erkuş ve Tabak, 2009). Kişilik, çatışma çözüm sürecinde kişilerin tavır ve tutumlarını belirleyen bir faktör olarak düşünülebilir. Bu açıdan bireyin kişiliğinin çözümlenmesi, çatışma çözme sürecinin daha yapıcı olması için nelerin yapılabileceği hususunda da yol gösterici olacaktır (Çarıkcı vd., 2010).

Kişilik üzerinde ortak olarak karar kılınan bir tanım bulunmamakla birlikte çeşitli tanımlar yapılmaktadır. Kişilik genel olarak bireyin diğer bireylerden ayrılmasını sağlayan ayırıcı özellikler şeklinde tanımlanabilir (Horzum vd., 2017). Weiten vd. (2016) kişiliği “tutarlı davranış özellikleri grubunda bireyin eşsizliği” olarak açıklar. Farklı bir tanım olarak kişilik, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini belirleyen, zaman içinde değişmeyen ve bireyin kimliğini ortaya koyan yapıdır (Basım, Çetin, ve Tabak, 2009).

Burger (2021)’a göre kişilik “Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler” olarak tanımlanır. Bu tanımda dikkat edilmesi gereken birkaç husus vardır. Bunlardan birincisi kişiliğin tutarlı bir yapı oluşturmasıdır. Kişilik söz konusu olduğunda davranışlar anlık olaylara göre verilen tepkiler olarak değil benzer durumlarda benzer tepkileri oluşturan tutarlı bir yapı oluşturmalıdır. İkinci önemli nokta ise kişilik içi süreçlerdir. Bu süreçler bireyin bütün bilişsel, güdüsel ve duyuşsal alanlarını kapsayarak nasıl hissedeceğini ve davranacağını belirler. Tanımda öne çıkan son nokta ise bu tutarlı davranışlar ve kişilik içi süreçlerin birey kaynaklı olması gerekmektedir.

Kişileri birbirinden farklılaştıran, iş ve çevre algılarını etkileyen en önemli faktör kişiliktir. Kişilik bireyin diğerlerinden farklı olmasını sağlayan özellikler bütünü olduğu için bireyin tüm hayatını etkisi altına almaktadır (Çarıkçı vd., 2010). Kişiliğin oluşumunda kalıtım, aile, sosyal çevre, fiziksel ve coğrafi şartlar gibi birçok etken vardır (Erkuş ve Tabak, 2009). Bireylerin aynı olayı yaşamalarına rağmen birbirinden farklı algılara sahip olmalarının ve değişik çözüm yolları üretmelerinin sebeplerinden biride bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleridir (Sürücü ve Ceylan, 2013). Kişilik özellikleri, farklı durumlarda belli bir şekilde davranma eğilimi olarak tanımlanabilir (Weiten vd., 2016). Bu sebepten bireylerin aynı olay karşısındaki algısal ve tepkisel farklılıklarının sebeplerinden birisinin de kişilik özellikleri olduğu söylenebilir (Çarıkçı vd., 2010).

Bireylerin kişisel farklılıklarının nasıl belirlenip sınıflandırılacağı psikoloji alanında çokça tartışılmaktadır. Ortaya konulan modellerin içinde en çok kullanılan model büyük 5 olarak da adlandırılan 5 faktör kişilik modelidir. Modelin insan doğasını anlamak üzerine büyük etkileri vardır ve farklı kültürlerde de kullanılabilmesi açısından değerlidir (Feher ve Vernon, 2021). Bu model dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz-denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık olmak üzere 5 alt boyuttan oluşur ve kişiliği en kapsamlı olarak tanımlayan modeldir (Horzum vd., 2017). Ayrıca Bacanlı vd. (2009) beş faktör modelinin Türk kültürüne daha uygun bir uyarlaması olarak Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeğini geliştirmiştir.

Duygu, günlük hayat içindeki davranışlarımızı şekillendiren, kendi kendine ortaya çıkan, uzun veya kısa süreli, olumlu veya olumsuz, farklı yoğunluklarda kendini gösteren bilişsel süreçleri ifade etmektedir. Duygular kişilerarası ilişkilerimizi kolaylaştırır, davranışlarımıza şekil verir ve hangi davranışta bulunacağımıza karar vermemize yardımcı olur (Ateş ve Sağar, 2021). Duygular kişinin neyi algılayacağı, nasıl algılayacağı, bilgiyi hangi hızla işleyeceği, yaşadığı olay karşısında neler düşüneceği ve bu olaya nasıl tepkiler vereceği üzerinde etkin role sahiptir. Bu sebepten hissedilen duygunun farkında olmak ve bu duyguyu yönetebilmek önemli bir beceridir (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014). Duygular genelde birey için yararlıdır ancak çeşitli durumlarda bireye zarar verebilir. Bu sebeple duygu düzenlemede asıl amaç duygular dışındaki durumların düzenlemesinden ziyade duyguların kendisini düzenlemektir (Vatan, 2020).

Bireyin duygularını içinde bulunduğu duruma uygun bir şekilde düzenleyebilmesi hayatın işlevselliğini sürdürüebilmek için ön koşul niteliği taşımaktadır. Duygu düzenleme kişilerin, duygularının şiddetini arttırabilmesini, azaltabilmesini ya da olduğu gibi devam

ettirebilmesini sağlar (Alsancak Akbulut, 2018). Duygu düzenleme kavramı için çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Duygu düzenleme kişinin duygularını deneyimleme, açık bir şekilde ifade etme, yaşanan duyguları izleme, bu duyguları değerlendirme ve etkileme sürecidir (Demirtaş, 2018). Tompson'a (1991) göre "Duygu düzenleme, kişinin amacına ulaşması için, duygusal tepkileri, özellikle de onların yoğun ve geçici özelliklerini gözlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu dışsal ve içsel süreçleri kapsar." Bu tanımdan yola çıkarak duygu düzenleme ile alakalı sadece dışsal süreçlerin olmadığı, aynı zamanda içsel süreçleri de kapsadığı söylenebilir (Onat ve Otrar, 2010). Duygu düzenleme dıştan veya içten gelen duygusal tekinin değerlendirilmesi ile başlar ve bu ipucunun değerlendirmesinin davranışsal tepkiye dönüşmesi ile sonlanır (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014).

Duygu düzenleme bireyin hangi duyguya sahip olduğu ve bu duyguyu ne şekilde deneyimlediğine yönelik geliştirdiği farkındalık olarak da tanımlanabilir (Ateş ve Sağar, 2021). Duygu düzenleme süreçleri bilinçsiz, bilinçli, otomatik ya da kontrollü olabilir (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Duygu düzenleme ile yalnızca duygular kontrol altına alınmaz ya da durdurulmaz, aynı zamanda amaç doğrultusunda duygu ifadesi gizlenebilir ya da farklı bir şekilde sergilenebilir. Bu beceri sosyal çevrenin gerekliliklerine göre ve yaş ilerledikçe kazanılan bir beceridir (Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2018). Yani duygu düzenleme becerisinin yaşam boyu ihtiyaç duyulan bir beceri olduğu söylenebilir (Karabacak ve Demir, 2017).

Duygu düzenleme kişilerarası ilişkiler için önemlidir. Duygu düzenleme problem çözmede, stres ve kaygı ile başa çıkmada ve kişinin duygu durumunu düzenlemesinde önemli bir süreçtir (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014; Onat ve Otrar, 2010). Kişilerin negatif durumlar karşısında duygu düzenleme stratejilerini etkin kullanmaları, stres ve kaygı ile başa çıkmada yardım olur (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Duyguların farkındalığının oluşması, anlaşılması, kabul edilmesi, dürtüsel davranışların kontrol altına alınması duygu düzenlemenin kişiye sağladığı faydalardandır (Vatan, 2020). Buradan yola çıkarak duygu düzenleme becerilerinin bireyin hayatında edinmesi gereken en kıymetli yetilerden olduğu söylenebilir (Alsancak Akbulut, 2018). Duygu düzenleme becerileri ruh sağlığı açısından da önemlidir. Yapılan araştırmalara göre kişilerin davranışlarındaki riskli eğilimlerin en önemli etkenlerinden birisinin duygu düzenleme sorunları olduğu söylenebilir (Ateş ve Sağar, 2021).

Duygu düzenleme stratejilerinin sınıflandırılması, araştırmacılar tarafından üzerinde en çok durulan konulardan birisidir. Bu sınıflandırmalardan en çok kabul göreni Gross'un

Süreç Modeli'dir. Süreç modelinde duygu düzenleme, duyguları harekete geçirecek fizyolojik, davranışsal ya da deneyimsel bir uyarana karşı karşılaşıncaya başlar. Sonrasında kişi uyarana karşı ortaya koyduğu duygu için o anki özelliklerini yansıtan uygun stratejiyi veya stratejileri kullanır. Bu modele göre duygu düzenleme sürecinde duygu, beş farklı noktada düzenlenebilir. Bunlar: durumun seçilmesi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yayılması, bilişlerin değişimi ve tepkilerin ayarlanmasıdır. Duygu düzenleme stratejileri öncül odaklı ve sonuç odaklı olarak ikiye ayrıldığında, ilk dört durum, öncül odaklı iken; tepkilerin ayarlanması, sonuç odaklıdır. Öncül odaklı stratejiler tepki ortaya çıkmadan ve davranışsal etki olmadan gerçekleşirken sonuç odaklı stratejiler davranış ortaya çıktıktan sonra görülür. Bu modele göre duygu düzenleme, bastırma ve bilişsel yeniden düzenleme temellerinde çalışmaktadır (Demirtaş, 2018; Gross, 1999; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018).

Alan yazın incelendiğinde duygu düzenleme için süreç modelinin yanında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden de söz edilmektedir. Birey karşılaştığı olay karşısında öncelikli olarak bilişsel bir değerlendirme yapar, sonrasında duygusal tepki geliştirir. Bu stratejilerin amacı stresli bir yaşantı sonrasında duyguların yönetiminde yardımcı olmaktır (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) "Bilişsel Duygu Düzenleme" ile "Bilişsel Başa Çıkma" terimlerini aynı anlamda kullanmış, olumsuz durumlar ile başa çıkmanın bilişsel yönüne odaklanmıştır. Bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları olumsuz durumlar için dokuz bilişsel strateji tanımlanmıştır. Bunlar: Bakış açısına koyma, kendini suçlama, başkalarını suçlama, olumlu yeniden odaklama, olumlu yeniden değerlendirme, ruminasyon, felaketleştirme, kabullenme ve planlamadır (Alsancak Akbulut, 2018).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, yetişkin bireylerin çatışma çözme eylem stillerini, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın alt amaçları:

- Bireylerin çatışma eylem stilleri, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri anlamlı düzeyde ilişkili midir?
- Bireylerin çatışma eylem stilleri, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

- Bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri, çatışma eylem stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Kişilik, bireyleri birbirinden farklılaştıran özellikler bütünüdür. Bundan dolayı bireyin bütün hayatını etkilemektedir. Bireyler farklı kişilik özelliklerine sahip olmaları sayesinde farklı algılamalara sahiptirler. Böylece farklı çözüm yolları üretebilirler. Buradan hareketle bireylerin çatışma çözme stillerinin farklılaşmasının sebeplerinden birinin de kişilik olduğu söylenebilir (Sürücü ve Ceylan, 2013). Kişilik özellikleri bireylerin farklı algılamalara ve çözüm yolu üretimlerine sebep olurken bu farklılıktan kaynaklı yeni çatışmalara da sebebiyet verebilir. Farklı özelliklerdeki insanlar farklı algı yapılarına ve güdülere sahiptir. Çatışmaların başlangıcında çoğunlukla ihtiyaçlar ön plandadır ve farklı kişilik özelliklerine sahip bireyler farklı durumları ihtiyaç olarak görebilirler (Erkuş ve Tabak, 2009). Çatışmanın yapıcı şekilde çözülmesi, kişiliğin olumlu gelişimine yardım eder. Yapıcı çözülen çatışmalar iletişim becerilerini, eleştirel düşünmeyi, sorun çözme becerilerini geliştirirken yıkıcı şekilde çözülen çatışmalar öfke ve şiddet gibi duygularla beraber olumsuz davranışlara sebep olur (İkiz et al., 2018). Bu konuda yapılan birçok araştırma kişilik ile çatışma çözme arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Basım, Çetin, ve Tabak, 2009; Erkuş ve Tabak, 2009; Sürücü ve Ceylan, 2013).

Kişiliği yeni yaşantılara açık, değişimlere müsait olan bireylerin duygu kontrolünü daha kolay yaptığı, içe kapanık bireylerinse duygusal olarak mutsuz oldukları görülmektedir (Kesen, 2014). Bilişsel duygu düzenleme becerisi, kişinin yaşamını olumlu yönde geliştirebileceği gibi, eksikliği olumsuz sonuçlara sebep olabilir. Özellikle çocukluk çağındaki duygu düzenleme süreçlerinde oluşan eksiklikler problem çözme davranışlarında zorlanmalara ve saldırgan davranışlar ortaya koymaya sebep olabilmektedir. Olumsuz durumlar ile ilgili duygu ve düşünceleri sürekli tekrar etmek çatışma çözme becerilerini engeller (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014). Buradan yola çıkarak çatışma çözme becerilerinin, duygu düzenleme becerileri ile desteklenmesi gerektiği öne sürülebilir (Vatan, 2020). Her sorun bir duygunun tetiklenmesine sebep olur. Duyguların belli bir düzene sokulması da problemlerin çözümüne etki eder (Yusuf, 2021). Duygular çatışma sürecini etkilediği gibi çatışmalarda duyguları doğurur. Bu sebepten duygular ile çatışma arasında döngüsel bir ilişkinin varlığından söz edilebilir (Takı Kapıdaş, 2022).

Akademik literatür incelendiğinde kişilik ve çatışma çözme ilişkisini inceleyen birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Çatışma ile duygu düzenleme ilişkisini ve kişilik ile duygu

düzenleme ilişkisini inceleyen bir takım araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Ancak bu üç konunun birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma sayesinde ikisi de çatışma çözüme stillerini belirlemede etkin olan kişilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenerek ve üçü arasındaki açıklayıcılık araştırılarak alan yazına yeni bilgiler sağlanacağı düşünölmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde eğitim gören 504 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

Çalışma “Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği”, “Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği” ve “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” aracılığı ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Kişilik: Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir (Burger, 2021).

Çatışma: İki ya da daha fazla birey arasında gerçekteşen anlaşmazlık durumlarıdır (Aydın ve Traş, 2019).

Çatışma Eylem Stilleri: Çatışma anında bireylerin bu çatışma ile başa çıkmak için gösterdikleri davranış tarzlarıdır (Karadağ ve Tosun, 2014).

Duygu: Kendiliğinden meydana gelen, negatif ya da pozitif, kısa veya daha uzun süreli olup değişim gösteren yoğunluk seviyelerinde deneyimlenebilen zihinsel durumlardır (Ateş ve Sağar, 2021).

Duygu Düzenleme: Kişinin amacına ulaşması için, duygusal tepkileri, özellikle de onların yoğun ve geçici özelliklerini gözlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu dışsal ve içsel süreçler (Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2018).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN (İLGİLİ ARAŞTIRMALAR)

Bu bölümde çatışma çözme, kişilik ve duygu düzenleme kavramları ile ilgili literatür taramaya yer verilmiştir.

2.1. Çatışma Çözme

2.1.1. Çatışma Kavramı

Çatışma hem örgütsel hayatın hem de günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsan unsuru çatışmaların temel kaynağını oluşturmaktadır ve insanlar birbirleri ile iletişim içine girdiğinde çatışmalar doğal bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu sebepten çatışmaların incelenmesi ve yönetilmesi günlük hayat için önem arz etmektedir (Moç, 2019). Çatışma, değer yargılarında, fikirlerde veya bakış açılarında var olan farklılıklar sonucu ortaya çıkar. Dolayısıyla çatışmaların yaşanması hem doğaldır hem de kaçınılmazdır (Gürdoğan-Bayır ve Gültekin, 2019).

Çatışma kavramı günümüzde sosyoloji, psikoloji, yönetim bilimleri gibi çeşitli bilim dalları tarafından incelenmektedir. Bu sebepten kavram hakkında ortak bir tanımda bulunmak pek de mümkün değildir (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012). Çatışma kavramı hakkında ortak bir tanım yapılamamasının sebepleri arasında insanoğlunun edebiyatın ilk zamanlarından beri üzerinde düşündüğü, yazdığı bir konu olması ve bundan daha uzun bir süredir insanlığın çatışma ile iç içe olması da düşünülebilir (Wall ve Callister, 1995). Pondy (1967), literatürde çatışma için yapılan tanımların genel olarak 1) çatışma konusu olan davranışın öncül durumlarını (fikir farklılıkları, kaynakların kıtlığı), 2) duygusal durumu (kaygı, stres anksiyet vb.), 3) bilişsel durumu (çatışmaya yönelik algılar ve farkındalıklar) ve 4) çatışmacı davranışları (pasif direniş ile aktif saldırı arası herhangi bir durum) tanımlamak amacıyla oluşturulduğunu savunmaktadır.

Çatışma kavramı ile ilgili literatür tarandığında çok çeşitli tanımlara rastlanmaktadır. Cüceloğlu (2006) çatışmayı “Birbiriyle uyuşmayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkan; güdülerin türüne, şiddetine, içinde bulunulan ortama göre değişik görüntüler gösteren durum” olarak belirtirken Thomas (1992) çatışmayı “Bir tarafın diğerinin kendi kaygılarından bazılarını hayal kırıklığına uğrattığını veya engellemek üzere olduğunu algılamasıyla başlayan süreç” olarak açıklamaktadır. Bunların dışında çatışma “Kavga, karışıklık ve münakaşa” (Johnson ve Johnson, 2003, akt. Karadağ ve Tosun, 2014)

“Örgütteki bireyler ya da gruplar arası algılama, duygu ve davranışlarla bunların sonuçlarını içeren bir süreç” (Ertekin, 1993), “Kaynaklar, güç, statü, inançlar, çıkarlar ve diğer isteklere sahip olma çekişmesi olarak görülebilecek toplumsal bir süreç” (Karip, 2000), “Bir tarafın kendi çıkarlarının başka bir tarafça karşı karşıya geldiğini veya olumsuz yönde etkilendiğini algıladığı bir süreç” (Wall ve Callister, 1995), "Koşulları uygulamaları ya da hedefleri uyuşmayan farklı kişilerin içinde bulunduğu durum" (Smith, 1996, akt. Ünal ve Akgün, 2022), “İki ya da daha çok taraf arasında uyuşmayan isteklerden kaynaklanan anlaşmazlıklar” (Uz, 2018), “Bir kimsenin istenilen bir amaca varmak maksadıyla topladığı mevcut güçlerin karşısına dikilen engel” (Bingham, 1971), “Sosyal varlıklar (birey, grup, organizasyon vb.) içinde veya arasında uyumsuzluk, anlaşmazlık veya uyumsuzlukla ortaya çıkan etkileşimli bir süreç” (Rahim, 2003), “İki birey arasındaki ilişkide, birinin davranışlarının diğer bireyin ihtiyaçlarına ters düşmesi, engellemesi veya değerlerinin uyuşmaması sonucunda bireyler arasında ortaya çıkan sürtüşme” (Karadağ ve Tosun, 2014) gibi farklı şekillerde de tanımlanmaktadır.

Folger vd. (2020)'ne göre çatışma “Birbiriyle bir şekilde bağlı olan insanların aralarında bir şeyin uygun olmadığını, denk düşmediğini algılamalarına dayalı olan bir etkileşim”dir. Bu etkileşimin algılanması konusunda da çatışmaya sebep olan durumun karşı tarafın denk olmayan davranışları olduğu düşüncesi mevcuttur. Bu tanıma biraz incelemek gerekirse, öncelikle çatışma bir etkileşim şeklidir. Her çatışma durumunun kendine has bir etkileşimi vardır. Bunlar arasında en sık karşılaşılanlar; ağız dalaşı ve açık rekabet ile karşı tarafı alt etme çabası sayılabilir. Çatışma anında taraflar arasında bir uygunsuzluk/denk düşmeme hali algılanmaktadır. Bu algı sonucu birey istek ve ihtiyaçlarının engellendiğini düşünür. Önemli olan gerçek bir dengesizlik değil, dengesizlik algısının varlığıdır. Eğer birey bir dengesizlik olduğuna inanıyorsa çatışma için ortam hazır demektir. Bu algılamının sebebi iletişim sorunları da olabilir. Tarafların karşılıklı bağlılık durumu da çatışmayı etkilemektedir. Bağ ne kadar güçlüyse yapılan davranış karşı tarafı o kadar etkiler. Çatışmada kazan-kazan veya kaybet-kaybet durumu mevcutsa tarafların daha işbirlikçi, kazan-kaybet durumunda ise daha rekabetçi oldukları görülmüştür.

Çatışma kavramı farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Buna rağmen çatışmalar genellikle belli noktalarda ortaklık göstermektedir. Bu ortak noktalar; taraflar arasındaki adaletsizlik algısı (tarafların kendisine adil davranılmasını istemesi ve bunun gerçekleşmediğini düşünerek öfke ve suçluluk duygusu yaşamaları), kaynakların

sınırlılığı (okullarda kantin, tuvalet gibi ortamların ortak kullanımını ile beraber ortaya çıkan çatışmalar gibi), temel atıf hatası (çatışmada karşı tarafın davranışından ziyade karakterine yönelik fikir oluşturmak) ve sosyal inançlar sayılabilir (Gürdoğan-Bayır ve Gültekin, 2019; Oğuz Taşbaş, 2019). Ayrıca çatışmalar ile ilgili şu noktalar unutulmamalıdır (Deutsch, 1994; Öner Koruklu, 2018):

- Çatışmalar günlük hayatın doğal bir parçasıdır.
- Çatışma tarafların hem işbirlikçi hem de rekabetçi olabilecekleri karma motivasyona sahip olabilir.
- Çatışma doğrudan olumlu ya da olumsuz değildir, olumlu veya olumsuz olması yönetilme biçimine bağlıdır.
- Çatışmanın yönetim şeklindeki etkenlerden birisi de işbirlikçi veya rekabetçi tavırlardır.
- Çatışmaya verilen tepkiler yıkıcı ya da yapıcı sonuçlar ortaya çıkartabilir.
- Çatışmanın çözülme biçimi gelişim ve değişim için bir güç kaynağı olabilir.

İnsanoğlu dünyaya geldiğinde çatışmaların nasıl çözümlendiği üzerine hiçbir bilgiye sahip değildir. Bu bilgiler çevreyi gözlemlene ve çeşitli yaşantılar geçirme yoluyla zihinde yer edinir (Ümmet ve Kütük, 2022). Birey yaşam boyu çatışma çözme becerilerine ihtiyaç duyar. Çatışma ortamları sayesinde çocuk kendi problem çözme yeteneklerini keşfeder, bu yetenekleri geliştirerek hayatta karşılaştığı güçlüklerle daha etkili şekilde başa çıkmaya başlar. Çocuğun karşılaştığı problemi yetişkin olarak çözmeye kalkmak yerine yüzleşmesine olanak sağlamak, çocuğun öğrendiği problem çözme yollarını kullanmasına imkan sağlayarak becerilerin gelişmesine yardımcı olur (Bingham, 1971). Bireyin tecrübeleri arttıkça süreç içerisinde kişi tercih ettiği çatışma çözme stratejisini değiştirebilir veya kullandığı stratejiyi geliştirebilir (Ümmet ve Kütük, 2022).

Çatışma temel olarak bireyin şahsi istek, arzu ve ihtiyaçları ile bir diğerinin arzu, istek ve ihtiyaçlarının birbirine engel olduğu, yok saydığı ya da uyuşmadığı durumlarda ortaya çıkan etkileşim ve mücadele sürecidir (Öksüz ve Baba Öztürk, 2016). İnsanoğlunun toplum içinde yaşamasından dolayı çatışma, hayatın reddilemez bir parçasıdır. Çatışma ister kişi içi olsun ister kişilerarası herhangi bir durumda ortaya çıkan uyuşmazlık sürecidir (N. Özdemir,

2018). Bir problem henüz aktif bir çatışmaya dönüşmeden önce, pasif saldırganlık durumundayken, belli şekillerde kendisini gösterebilir. Pasif bir çatışma halinde iletişimde isteksizlik, sebepsiz yere kızgınlık, yapılan işte düşük verimlilik, moral bozukluğu, çatışma iş ortamında ise hastalık vb. sebeplerle sık izin alma, hataların ve iş kazalarının artması, en ufak sorunlarda bağırıp çağırma gibi durumlar çatışmanın varlığının ipuçlarıdır (Karip, 2000).

Çatışma, hayatın her anında karşımıza çıkabilecek bir durumdur (Ümmet ve Kütük, 2022). Çatışma, sosyal etkileşimlerin doğal bir sonucudur, ne yapılırsa yapılsın sosyal ortamlarda çatışmadan kaçınmak mümkün değildir (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012). Çatışma toplumun her biriminde kendini göstermektedir. Örneğin eğitim ortamları hem toplumun bir parçası olarak hem de girdisi, çıktısı ve sürecinde insan bulundurarak bize çatışmaları somut bir şekilde inceleme fırsatı sunar (Sarpkaya, 2002). Bir diğer örnek olarak bütün kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi evlilikte de çatışmalar yaşanması gayet doğal ve kaçınılmaz bir süreçtir. Bütün çatışma süreçlerinde olduğu gibi evlilikte de önemli olan çatışmaların yaşanması değil çatışmaya verilen tepkiler, çatışmaya yaklaşım ve çatışmayı yönetme biçimidir (Ünal ve Akgün, 2022).

Çatışma, yaratıcılık ve yenilik için olumlu yönde bir değişim yaşanmasını da sağlayabilir (Basım, Çetin, ve Meydan, 2009). Çatışmanın varlığı olumsuz bir durum değildir, hatta belirli bir düzeyde çatışmaların yaşanması sağlıklıdır. Belirli sınırlar içinde iyi yönetilen çatışmalar değişim, yenilik, fikir özgürlüğü, ilişkilerde ve iletişimde daha yüksek bir düzey sağlar (Akkirman, 1998), kişilerin daha olumlu ve yapıcı olmasına yol açarken bir taraftan da iş performansında ve ekip ruhunda olumlu bir değişime sebep olur (Hisli Sahin vd., 2009). Sosyal gelişim ve kişisel büyüme için de çatışmanın önemi göz ardı edilemez. Çocuklar çatışma anında çatışma çözme becerilerini kullanarak kişilerarası ilişkilerini geliştirirler (Uz, 2018).

2.1.2. Çatışma Türleri

Çatışma türleri farklı araştırmacılar tarafından değişik faktörlere göre sınıflandırılmaktadır. Bu araştırmada kaynaklarına ve düzeylerine göre sınıflama yapılmıştır.

2.1.2.1. Kaynaklarına göre çatışma türleri

Çatışmalar, oluşmalarına sebep olan faktörlere göre aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir (Öner Koruklu, 2018; Takı Kapıdaş, 2022).

Aktif Çatışma: İki kişinin karşılıklı sebeplerden dolayı açık bir şekilde çatışma yaşamalarıdır. Burada karşıdakini dinlemeden eleştirme ve kavgâ söz konusudur.

Pasif Çatışma: Aralarında sorun olan bireylerin birbirlerini görmezden gelme, küsme durumudur. Pasif çatışmalar zamanla pasif saldırganlık halini alabilir.

Varoluşçu Çatışma: Bireyin karşısındaki söylemlerini yanlış algılaması ve olay ile alakasız dönütlerde bulunması varoluş çatışmasıdır. Bu çatışmada odak bireyin kendisindedir, karşıdakini ne dediğine veya ne yaptığına odaklanılmamıştır.

Tümden Reddetme: Kişinin kendisine yöneltilen mesajları/eleştirileri tamamen yok sayması sonucu oluşan çatışmalardır. Ayrıntıya inmek, araştırmak ve irdelemek yerine kolay çözüm arayışı sonucu bu çatışmalar oluşabilir.

Önyargılı Çatışma: Çatışma başlamadan önce edinilen önyargıları çatışma sürecine de taşıyarak yapılan çatışmalardır. Bu gibi çatışmalarda süreç içerisinde yaşananlar bireyin fikirlerinde herhangi bir değişikliğe sebep olmazlar.

Kısmi Algılama Çatışması: Karşıdan gelen mesajın sadece bir kısmını alıp geri kalanının yok sayıldığı çatışmalardır.

Duygusal Çatışma: Psikolojik çatışma olarak da bilinir. Tarafların duygularındaki uyumsuzluktan kaynaklı yaşadıkları çatışmalardır.

Çıkar Çatışması: Kıt kaynakların paylaşımı gibi durumlarda taleplerin örtüşmemesi sonucu herkesin kendi çıkarlarını düşündüğü çatışmalardır.

Değer Çatışması: Diğer adı ideolojik çatışmadır. Farklı değer yargılarına sahip bireylerin bu konuda yaşadıkları çatışmalardır.

Bilişsel Çatışma: Bilişsel süreçlerde meydana gelen (algılama, düşünme) farklılıklar sonucu ortaya çıkan çatışmalardır. Farklı yorumlamalardan kaynaklanır.

Gerçekçi Olan ya da Gerçekçi Olmayan Çatışma: Var olan çatışmanın sebeplerini gerçekçi temellere dayandırmak gerçekçi çatışma, gerilimi azaltmak, düşmanlık veya duyarsızlık gibi sebeplerden çatışmaya gerçekçi olmayan nedenler bulmak ise gerçekçi olmayan çatışma olarak adlandırılır.

Cezalandırıcı Çatışma: Karşı tarafa mümkün olan en büyük cezayı vermeyi amaçlayan çatışmalardır.

Yanlış Atfedilen Çatışma: Yanlış anlama veya eksik bilgi sebebiyle çatışmanın yanlış bireye yönlendirilmesidir.

Yanlış Yönlendirilen Çatışma: Çatışma sebebiyle oluşan olumsuz duyguları tamamen ilişkisiz bir kişiye yöneltme durumunda ortaya çıkan çatışmalardır.

2.1.2.2. Düzeylerine göre çatışma türleri

Toplumsal hayat içerisinde farklı düzeylerde çatışmalar bulunmaktadır. Bu çatışmalar kişi içi, kişilerarası, grup içi ve gruplar arası olmak üzere dörde ayrılır (Arslan, 2005b):

Kişi İçi Çatışma: Çeşitli sebeplerle kişinin kendi içinde meydana gelen çatışmalardır. Yaklaşma-kaçınma, kaçınma-kaçınma ve yaklaşma-yaklaşma olarak üçe ayrılır.

Kişilerarası Çatışma: Bireylerin farklı istek, düşünce ve ihtiyaçları sonucu iki veya daha fazla birey arasında meydana gelen çatışma türüdür.

Grup İçi Çatışma: Grubun içinde görev dağılımı ya da amaçlara yönelik çatışmalar olabileceği gibi grubun alt birimleri arasında yaşanan çatışmalar da olabilir. Grubun kendi içinde çeşitli sebeplerle çıkan çatışmalardır.

Gruplar arası Çatışma: İki veya daha fazla grup arasında farklı düşünce, amaç veya çakışan çıkar gibi durumlarda oluşan çatışmalardır.

Wall ve Callister (1995), bu boyutlara uluslararası çatışmaları da ekleyerek sınıflandırmayı 5'e çıkarmıştır. Buna göre kişisel çatışmalarda çatışma, kişinin kendi içindedir. Bireyin çevresinin onun üzerine uyguladığı baskı, değer yargıları veya fikirleri ile çelişiyorsa bu durumda birey rol çatışması yaşayabilir. Ya da birden fazla role sahip olan bir kişi kendi rolleri arasında zaman zaman çatışmalar yaşayabilir. Kişilerarası çatışmalarda birey, başka bir birey ile çatışma haline girer. Çatışma gruplar arası olduğunda iki veya daha fazla grup arasında yaşanan çatışmalar, örgütler arasında ise iki veya daha fazla örgüt arasında yaşanan çatışmalar kastedilir. Uluslararası çatışmalarda iki veya daha fazla ülkenin çatışması söz konusudur. Kişisel çatışmalarda içsel çelişkiler, kişilerarası çatışmalarda farklı tarafların arasındaki uyuşmazlıklar, gruplar arasında ise grubun içindeki veya farklı grupların arasında yaşanan çatışmalar söz konusudur (Gündoğdu, 2010). Bir diğer sınıflamada çatışma; kişisel,

kişilerarası, kişi-grup arası, gruplar arası ve örgütler arası olmak üzere beş grupta incelenir (Koçel, 2007, akt. Yürür, 2009).

2.1.3. Çatışmanın Nedenleri

Çatışmalar genel olarak belirli şeylerin karşılanmamasından kaynaklanmaktadır. Bu karşılanmama sonucunda sorun ortaya çıkar. Soruna gösterilen sert, ilkeli veya yumuşak tepkiler ise çatışmanın nasıl çözümleneceğini etkiler (Öğülmüş, 2004). Çatışmanın nedenlerinin bilinmesi, çözüm yolu geliştirmek için önemlidir (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012). Literatür incelendiğinde çatışmaların ortaya çıkmasına sebep olan tek bir durum söylenememektedir (Gündoğdu, 2010). Çatışmaya sebep olan kaynaklar kişiden kaynaklı ya da örgütsel yapıdan kaynaklı olabilir. Kişisel kaynaklar olarak kişilik farklılıkları, yetenek ve beceri farklılıkları, değer farklılıkları, iletişim eksiklikleri ve duygular örnek verilebilir. Örgütsel kaynaklar ise karşılıklı bağlılık, yetki belirsizliği, sınırlı kaynaklar, statü farklılığı ve amaç farklılığı şeklinde sıralanabilir (Akkirman, 1998; Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012; Ünlü ve Turan Eroğlu, 2020).

Çatışmaların çok çeşitli kaynakları vardır. En temelde çatışma kaynakları olarak ihtiyaçların karşılanmaması (Glasser'a göre 5 temel ihtiyaç olan yaşama, ait olma, özgürlük, eğlence ve güç), kaynakların kıtlığı (para, zaman, materyal gibi) ve farklı değer yargıları (dini inanış, doğru/yanlış algısı gibi) kendini göstermektedir (Aydın ve Traş, 2019; Öner Koruklu, 2018). Özellikle çalışma hayatında insan, para, materyal gibi kaynaklar belirli bir miktara sahiptir ve örgütsel amaçlara göre birimler arasında dağıtılır. Birimler daha çok kaynağa ihtiyaç duyduklarını ya da kaynakların adaletsiz dağıtıldığını düşündükleri zaman çatışmalar ortaya çıkar (Sarpkaya, 2002).

Ayrıca çatışmanın diğer kaynakları arasında kültürel faktörler, rol farklılıkları, çevreden alınan mesajlar (Arslan, 2005a), politik görüş, dini görüş (Curun ve Özkılıçcı, 2016), anlaşmazlıklar, uyuşmazlıklar (Çivici, 2019), dürtü, istek ve ihtiyaçların çatışması (Gündoğdu, 2010; Vatansever Bayraktar ve Yılmaz, 2016), farklı fikirler ve bakış açıları (Gürdoğan-Bayır ve Gültekin, 2019), kıskançlıklar, beğeniler (Uz, 2018), davranış tarzı, güç mücadelesi, sosyal yapı, geçmiş çatışma etkileşimleri de (Wall ve Callister, 1995) bulunmaktadır. Çatışmaların yükselmesinde, çözümlenmesinde ve çatışmaya verilen tepkilerde duygular da belli bir etkiye sahiptir. Çatışma öncelikle taraflarca algılanır. Bu algılama sürecinde duygular etkin rol oynar. Ayrıca çatışmanın çözümlenmesi sürecinde

oluşan tutumların ve verilen tepkilerin temelinde de duygular yer almaktadır (Oğuz Taşbaş, 2019).

Her ne sebeple ortaya çıkmış olursa olsun çatışmalara üç çeşit tepki gösterilebilir: Sert tepkiler, ilkeli tepkiler ve yumuşak tepkiler. Bu tepkilerden hangisinin seçildiği çözüm stratejisini etkilemektedir (İkiz ve Çatal, 2019). Sert tepkileri tercih eden insanlar herhangi bir anlaşmazlık yaşadıklarında öncelikle güç kullanma eğilimindedir. Sert tepkide bulunan insanlar tehdit etme, vurup kırma, dövme, bağırıp çağırma gibi davranışlar sergiler. Yumuşak tepki gösteren insanlar ise tatsızlık yaşanmaması için kendisini geri çekme, olay karşısında hemen pes etme ve kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçme eğilimindedir. İlkeli tepki göstermeyi tercih edenler ise tarafların ikisinin de razı olacağı, ölçülü bir çözüm üretmektir. Çatışmalarda çözüm ne kadar adilse o kadar kalıcı olmaktadır. Sert ve yumuşak tepki gösterilen çatışmaların sonucu kazan-kaybet, kaybet-kazan ya da kaybet-kaybet şeklinde olmaktadır ilkeli tepkilerle yaklaşılacak çatışmalar kazan-kazan ilişkisiyle sonuçlanır (Öğülmüş, 2004).

2.1.4. Yapıcı Ve Yıkıcı Çatışma

Bireyler hayattaki hedefleri ile aralarına giren bir durum olduğunda onunla çatışmaya başlarlar. Çatışma başlangıçta kaçınılması gereken bir durum gibi görülebilir ancak eğer kişi çatışmayı olumlu bir şekilde yönetebilirse bu durum hem kişisel gelişimine hem de problem çözüme gibi becerilerinin gelişimine katkı sağlar (Aydın ve Traş, 2019). Bu sebepten çatışma gerçeğinin kabulü, çatışmanın olumlu çözümüne ve toplum açısından faydalı noktalarının kullanılmasına olanak sağlar. Yani aslında önemli olan çatışma yaşamamak değil, onu doğru bir şekilde yönetebilmektir (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012). İlişkilerin bozulmasındaki asıl sebep çatışmanın yaşanması değildir. Bu bozulmanın sebebi çözüm esnasında doğru stratejilerin kullanılmamasıdır. Doğru stratejinin kullanılması halinde ilişki hem desteklenmiş hem de geliştirilmiş olur (Ümmet ve Kütük, 2022).

Çatışma çözüme bir süreçtir ve sonucu, bu sürecin nasıl yönetildiğine göre yıkıcı veya yapıcı olabilmektedir. Yapıcı çatışma, çözüm süreci boyunca iki tarafın da çatışma konusundan uzaklaşmaması, iki tarafın da tatmin olacağı bir ortak uzlaşmaya ulaşana kadar işbirliği içinde sürecin yürütülmesi durumudur. Yıkıcı çatışmada ise taraflar ana konuyu bırakıp yan konularla uğraşır, zorlayıcı ifadeler ve tehdit yoluyla kendi isteğini karşı tarafa kabul ettirmeye çalışır ve tüm bunların sonucunda tarafların ikisinin de memnun olmadığı bir sonuç ortaya çıkar (Akpolat ve Oğuz, 2022). Çatışmanın yapıcı çözümlenmesi, kişinin olumlu

yönde gelişimine de yardımcı olur. Yapıcı şekilde çözülen çatışmalar eleştirel düşünme, sorun çözme, iletişim becerileri gibi becerilerin gelişmesini sağlarken yıkıcı çatışma yaklaşımları ise kızgınlık, şiddet, öfke, düşmanlık duygularına yol açar (İkiz vd., 2018). Yani çatışmaya iki tarafın da yararına olacak adil bir çözüm bulmak çatışmayı işlevsel hale getirirken, saldırma veya kaçınma davranışları çatışmayı işlevsizleştirir (Yavuzer vd., 2019).

Çatışmanın ele alınma tarzı ve çatışmaya yaklaşım şekli, çözüm biçimini belirler (Hisli Sahin vd., 2009). Çatışmalar, insanlar arasındaki basit farklılıklardan şiddete kadar uzanan bir süreçtir. Eğer sürecin en başında iki tarafın da kabul edeceği yapıcı bir çözüm bulunursa çatışma daha yukarılara tırmanmayacaktır. Çatışma süresi arttıkça ve yoğunlaştıkça aslında merkezden uzaklaşır, daha yıkıcı tepkiler ortaya çıkar (Yavuzer vd., 2013). Yapıcı çatışmalarda taraflar daha esnek davranırken (zorlama, şaka, müzakere, takılma gibi çeşitli davranışlar sergileyebilirler) yıkıcı çatışmaların çok esnek olduğu söylenemez. Bunun sebebi tarafların sadece kazanmaya odaklı olması ve farklı amaçları önemsememesidir. Yıkıcı çatışmalarda taraflar ana konudan çekindikleri için sürekli ana konu ile ilişkili farklı konularda tartışılır ve çatışmayı tırmandırırlar (Folger vd., 2020).

Çatışmanın yapıcı çözülmesi durumunda bireye çeşitli faydaları olur. Yapıcı çatışma çözüm sürecinde birey iç ve dış kaynaklarını kullanır, kişisel gelişimi desteklenir, özgüven ve özsaygı düzeyleri artar (Bingham, 1971), karşılıklı ilişki ve iletişim kuvvetlenir, gelecek çatışmalar için bireyin kendisini daha iyi tanınmasını sağlar, karşılıklı bağlılık artar (Ünlü ve Turan Eroğlu, 2020), karşıt fikirlerin bir araya gelmesi sonucu daha üst düzey fikirler üretilir, eleştiriye açık olmayı sağlar (Ertekin, 1993), karar alma, problem çözme, yenilik yapma becerilerini artırır (Çağatay ve Arslan, 2020).

Çatışmaların yapıcı şekilde çözülmesi nasıl bireye çeşitli faydalar sağlıyorsa örgüte de sağlar. Örgüt içi çatışmaların olumlu sonuçları arasında risk alma, rekabet ve girişimciliğin desteklenmesi (Çivici, 2019), yaratıcılığın gelişmesi, performansın artması, örgütsel gelişim ve değişime imkan tanınması (Moç, 2019) sayılabilir. Eğer çatışma süreci yapıcı bir şekilde yönetilemezse stres, iletişimde azalma, bıkkınlık, güvensizlik, şüphe, değişime karşı direnç, karşılıklı bağlılıkta azalma görülür (Karip, 2000). Örgüt içindeki çatışmanın yapıcı yönetilememesi sonucu çalışanların ruh sağlığı bozulabilir, zaman, para, emek israfı oluşur, moral bozukluğu oluşur, koordineli çalışma bozulur ve bunların sonunda işe devamlılık azalır (Sarpkaya, 2002).

2.1.5. Çatışma Çözme

Bireyin hayatında karşısına çıkan sorunlarla başa çıkmasında kullanabileceği en etkili becerilerden birisi çatışma çözme becerisidir. Çatışma çözme, bireyin hayat boyu ihtiyaç duyduğu bir beceridir (Aydın ve Traş, 2019). Çatışma çözme kavramı literatürde “Çatışmanın azaltılması, ortadan kaldırılması veya sonlandırılması” (Rahim, 2003), “Çatışmaları ortadan kaldırma süreci” (Uz, 2018), “İki ya da ikiden fazla taraf arasındaki uyuşmazlık veya anlaşmazlık durumunun ortadan kaldırılması” (Arslan, 2005a) şeklinde tanımlanmaktadır. Ancak literatürde, özellikle örgütsel çatışma ile ilgilenen kaynaklarda çatışma çözmeden daha çok çatışma yönetimi kavramı üzerinde durulmaktadır. Çatışma yönetimi “Bir organizasyonda öğrenmeyi ve etkililiği artırmak için çatışmanın işlev bozukluklarını en aza indirmek ve çatışmanın yapıcı işlevlerini geliştirmek için etkili makro düzeyde stratejiler tasarlamak” (Rahim, 2003), “Örgüt içindeki bireyler ya da gruplar arasındaki çatışma seviyesini kontrol altına alarak, taraflar arasındaki anlaşmazlık ve huzursuzluğun örgütün yararına olacak şekilde yönlendirilmesi” (Hampton, Summer ve Webber, 1982: 634 Akt. Akkirman, 1998) şeklinde ifade edilebilir.

Çatışma yönetimi ile çatışma çözümü birbirinden farklı kavramlardır (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012). Çatışma çözme, çatışma yönetiminin bir biçimi olarak düşünülebilir. Çatışma yönetiminde, örgütün yararı için çatışma en uygun şekilde yönetilir. Bu şekil duruma göre çatışma çözme de olabilir. Çatışma çözme, çatışmanın tamamen ortadan kaldırılması üzerine odaklanırken çatışma yönetiminde belli düzeyde çatışma faydalı görülmektedir. Çatışma çözüme amaç uzlaşma ve anlaşma ile çatışmayı sonlandırmak iken çatışma yönetimi, bu barışçıl yollarla birlikte üstünlük kurma şeklinde de olabilir (Ünlü ve Turan Eroğlu, 2020). Çatışma yönetiminde çatışmanın olumsuz özelliklerini en düşük noktaya getirerek faydalı taraflarını en üst düzeye çıkarmakken (Yürür, 2009), çatışma çözümü çatışmanın bitirilmesi için bir araya gelerek çaba sarf edilmesidir (Akdoğan ve Yalçın, 2018).

2.1.6. Çatışma Çözme Stilleri

Bireylerin ortaya çıkan bir çatışma durumuna verdikleri tepkiler (sert, ilkel veya yumuşak) onun nasıl bir çatışma çözme stratejisi kullanacağını gösterir (Öğülmüş, 2004). Bireyin yaşadığı problemlere nasıl yaklaştığı, aslında çatışmaların çözüm sürecine nasıl yaklaştığının da bir örneğidir. Kimi insanlar çatışma durumlarında öfkeli ve saldırganca tepkiler ortaya koyarken kimileri çatışmanın varlığını dahi inkar ederler. Kimisi ise çatışma anında her iki tarafı da memnun edecek işbirlikçi bir yol bulmayı amaçlar (Arslan, 2005a).

Bireylerin güvengenlik düzeylerinin düşük olduğu durumlarda uyum sağlama ya da kaçınma stratejilerini daha çok tercih ettikleri düşünülmektedir. İşbirlikçi çözüm kullananlar ise fikir birliği ve karşılıklı kazanç düşüncesi içerisinde çatışmaya yaklaşırlar (Karahan, 2005).

Johnson ve Johnson (2008)'a göre çatışma çözmenin 5 yolu vardır: kaçınma, kolaylaştırma, zorlaştırma, uzlaştırma ve karşı koymadır (akt. Büyüksahin Çevik, 2017). Çatışma çözümünü sınıflandıran bir diğer araştırmacı Rahim'dir. Rahim (2003) de Johnson ve Johnson gibi çatışmayı 5 sınıfa ayırmıştır: Kaçınma, ödün verme, hükmetme, uzlaşma ve tümleştirme. Ayrıca Thomas (1992), çatışma çözüm yollarını kaçınma, kabul etme, rekabet etme, uzlaşma ve işbirliği yapma olarak belirtmiştir. Her üç araştırmacı da bu sınıflamaları yaparken bireyin kendisine/amaçlarına ilgi ve başkalarına/ilişkiye ilgi boyutlarının düzeyine dikkat ederek sınıflama yapmaktadır. Buna göre birey hem amaca hem ilişkiye düşük değer veriyorsa kaçınma, ilişki amacın önünde tutuluyorsa kolaylaştırma/ödün verme/kabul etme, amaç ilişkiden önemli ise zorlaştırma/hükmetme/rekabet etme, hem amaç hem de ilişki orta düzeyde önemseniyorsa uzlaşma ve amaca ve ilişkiye üst düzey değer veriliyorsa karşı koyma/tümleştirme/işbirliği çözüm yolu kullanılır (İkiz ve Çatal, 2019; Moç, 2019; Thomas, 1992).



Şekil 2.1. Kişiler Arası Çatışma Çöze Tarzlarının İkili İlgi Modeli (Rahim, 2003)

2.1.6.1. Kaçınmacı eylem stili

Kaçınmacı stili kullanan bireyler topluluk önünde dahi bir çatışmanın varlığını reddeder (Rahim, 2017). Genel olarak çatışma anında bireyin umutsuz olması, çatışmadan kaçınmak istemesi (Ümmet ve Kütük, 2022), çözüm sürecinde aktif olarak bulunak istememesi, çatışma yaratan durumu görmezden gelmesi anlamına gelir (Ünal ve Akgün, 2022). Kaplumbağa olarak da adlandırılan kaçınmacı stil, açık bir şekilde çatışmaya girmek yerine psikolojik veya fiziksel olarak kendini geri çekmeyi, kabuğuna çekilmeyi tercih ederler (Öğülmüş, 2004). Birey hem kendi amaçlarına hem de karşısındakinin amaçlarına önem vermediğinde bu stratejiyi kullanır (Moç, 2019) ve iki tarafın da istek ve ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olur. Bu stil kısa süreli çözümler için kullanılabilir (Yürür, 2009).

Bu strateji çatışmayla ilgilenmek için yeterli zamanın olmadığı durumda çözümü daha ileri bir zamana ertelemek amacıyla (Karip, 2000), çatışma konusunun işlevsiz olması durumunda, küçük ve önemsiz konulu çatışmalarda ya da karmaşık çatışmalar için doğrudan çözüm sürecini başlatmak yerine araya bir soğuma süresini koymak amacıyla kullanılabilir. Ancak acil çözüm gerektiren, taraflardan birinin çözüm için istekli olduğu durumlarda kullanıma uygun değildir (Rahim, 2003). Kaçınmacı stilin olumlu yönü ilişkilerde devamlılık sağlanması iken olumsuz yönü çatışmanın çözülmeden kalmasıdır (Akpolat ve Oğuz, 2022).

2.1.6.2. Zorlaştırıcı eylem stili

Zorlaştırma stilinde kişisel amaca ulaşmak ilişkiden çok daha kıymetlidir (Ümmet ve Kütük, 2022). Karşı tarafın ihtiyaçları, istekleri, düşünceleri göz ardı edilir (Moç, 2019), (Ünal ve Akgün, 2022). Birey amacına ulaşmak için güç, otorite (Ünlü ve Turan Eroğlu, 2020), tehdit gibi özelliklerini kullanarak karşı tarafı geri çekilmeye zorlar (Akpolat ve Oğuz, 2022). Hükmedici stil köpekbalığı olarak da adlandırılır. Köpekbalıkları için sevilme veya kabul görmek hiç önemli değildir. Önemli olan neye mal olursa olsun amacına ulaşmaktır (Öğülmüş, 2004).

Çatışmaların ast-üst arasında olduğu durumlarda üstün astlarını kendi istek ve düşüncelerine yönelik çalışmaya zorlaması hükmedici stile örnektir. Bu stilde ilişki rekabet temellidir (Karip, 2000). Rakip olan kişiler kazanmak için her şeyi yapar, çoğunlukla karşı tarafın her türlü istek ve ihtiyacını yok sayarlar (Rahim, 2017). Zorlayıcı stil; çatışmanın kaybedilmesi durumunda tarafın zarara uğrayacağı, hızlı karar alınması gerektiği, konuların rutinleştiği, mesleki bilgisi fazla olmayan astlarla çalışan yöneticilerin ortamdaki çatışmayı çözmesi gerektiği durumlarda kullanılabilir. Ancak zaman sorunu olmayan karmaşık

konularda, tarafların güçlerinin eşit olduğu durumda, sorunun önemsiz olduğu durumlarda kullanımı uygun değildir. Yöneticinin mesleki deneyimi yüksek astlarına karşı bu tekniği kullanması farklı çatışmalara yol açabilir (Rahim, 2003).

2.1.6.3. Kolaylaştırıcı eylem stili

İlişkiye zarar vermemek için çatışmadan uzaklaşma (Ümmet ve Kütük, 2022), karşısındakinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutma durumları vardır (Ünal ve Akgün, 2022). Ödün vermede amaç sevilmek, kabul görmektir. Bunun için birey kendi ihtiyaçlarını göz ardı eder (Öksüz ve Baba Öztürk, 2016). Oyuncak ayı olarak adlandırılan bu stilde kalbinin kırılmaması ve ilişkinin bozulmaması için geri adım atan birey “amaçlarımdan vazgeçiyorum ve sana izin veriyorum ama sende beni sev” mesajını verir (Öğülmüş, 2004). Bu çözüm stratejisi genelde astlar ile üstler arası oluşan çatışmalarda astlar tarafından kullanılır (Karip, 2000). Kolaylaştırma stratejisi; taraflardan birinin konu hakkında fazla bilgisinin olmadığı durumlarda, taraflardan biri için konu çok daha önemli olduğunda, taraflardan birinin amaçtan vazgeçerek karşı taraftan başka bir şey edinmeyi düşündüğünde, ilişkide zayıf olan tarafın ilişkinin devamlılığını istediği durumda kullanılabilir. Ancak eğer çatışma konusu iki taraf için de önemliyse veya taraflar haklı olduklarını düşünüyorlarsa bu durumda ödün verme stratejisi kullanılmaz (Rahim, 2003). Bu stilde ilişkinin devamlılığı adına fedakarlık söz konusudur (Rahim, 2017).

2.1.6.4. Uzlaşmacı eylem stili

Bu stilde amaç çatışmayı orta yol ile tatlıya bağlamaktır (Ümmet ve Kütük, 2022). Uzlaşmacı stilin diğer adı tilkidir. Tilkiler her iki tarafın da memnun olacağı ortak bir çözüm yolu bulmak için tarafların adil bir şekilde fedakarlıkta bulunması gerektiğini düşünürler (Öğülmüş, 2004; Ünlü ve Turan Eroğlu, 2020). Bu stratejide kimin nasıl bir fedakarlıkta bulunacağı güçlerine bağlıdır. Orta yolcu bu stratejide kazanan da kaybeden de yoktur (Moç, 2019). İşbirliği temelli uzlaşmacı stratejide amaç ve ilişki için her iki taraf da kendisinden bir miktar fedakarlıkta bulunur. Bu fedakarlık ödün verme stilineki kadar çok değilken, hükmedici kadar az da değildir (Karip, 2000).

Uzlaşma stili işbirliği ile beraber pazarlığı da gerektirir. Bu sebepten çatışma ortamlarında kullanımı uygunken evlilik ve yakın ilişkilerde kullanılması bu ilişkilerin doğasına aykırı görülmektedir (Ünal ve Akgün, 2022). Uzlaşmacı stil; her iki taraf da eşit güçte olduğunda, müzakere süreçlerinde tıkanma yaşandığında, tarafların hedefleri birbirini çok zorlamadığında, fikir birliği yapılamadığında, karmaşık bir sorun için geçici bir çözüm

gerektiğinde kullanılabilir. Uzun süren çatışmalar için en uygun çözüm yolu olduğu söylenebilir. Ancak problem çözme süreçlerini gerektiren karmaşık sorunlarda, taraflardan birinin daha güçlü olduğu durumlarda ya da kendi fikrinin doğruluğunda ısrar edilen bir durumda bu stilin kullanımı uygun değildir (Rahim, 2003).

2.1.6.5. Karşı koyucu eylem stili

Karşı koyucu stilde çatışmanın faydalı yönlerini ortaya çıkarmak, amaç ve ilişkiye önem vererek her iki taraf için de fayda sağlayacak çözümü üretmek amaçlanmaktadır (Ümmet ve Kütük, 2022). Taraflar uygun bir ortamda bir araya gelir ve her ikisi için de uygun olan en iyi çözüme ulaşana kadar fikir üretirler. Bu stile problem çözme, bütünleştirme (Moç, 2019) veya baykuş da denir. Baykuşlar amaca ve ilişkiye zarar vermeden problemin en uygun şekilde ortadan kaldırılması için uğraşır. Eğer bunu sağlayan bir çözüm yolu bulamazlarsa tatmin olmazlar (Öğülmüş, 2004; Öksüz ve Baba Öztürk, 2016). Bu stili kullanabilmek için güven, açıklık, hoşgörü (Moç, 2019), bilgi paylaşımı, farklılık analizi becerilerine sahip olmak gerekmektedir (Yürür, 2009).

Karşı koyma stilini diğer stillerden ayıran problem çözme ve karşılaştırma süreçlerinin kullanılmasıdır. Açık iletişim sayesinde yanlış anlaşılmalardan ortadan kaldırılarak en uygun çözüm bulunmaya çalışılır (Karip, 2000). Bu stil karmaşık problemler için en iyi çözüm yoludur. Sorunu tek taraflı çözmek yerine beyin fırtınasına ihtiyaç duyulan durumlara uygundur. Alternatif yollar bulmak konusunda etkilidir. Tarafların birlikte çözüm araması sayesinde farklı becerilerin, bilgilerin ve fikirlerin sentezlenmesi stilin avantajlarından biridir. Yeterli süreye sahip olduğu sürece bu stil uygulanabilir (Rahim, 2003).

Çatışma üzerine yapılan araştırmaların asıl amacı stil seçiminde etkili olan faktörleri belirlemek ve bu seçimin tutarlılığını incelemektir (Wood ve Bell, 2008). Blake ve Mouton, çatışmaların sınıflandırılması üzerine yaptıkları çalışmada çatışmayı etkileyen temel iki motivasyondan bahsetmektedir. Bunlar kişinin kendi hedeflerini yerine getirme isteği (amaç) ve ilişkisini karşılama arzusu (ilişki) olarak isimlendirilir (Tehrani ve Yamini, 2020). Stil seçimini belirlemede en etkili iki faktör amaç ve ilişkidir. Amaç ve ilişki, çatışmanın ele alış biçimini doğrudan etkiler. Eğer kişi çıkarlarını, amaçlarını en önde tutuyor ve ilişkiyi önemsemiyorsa çatışmayı güç kullanarak çözmeye yolunu tercih eder. Ancak eğer ilişki amaçtan daha değerli ise, birey ilişkinin devamını istiyorsa o zaman geri çekilir. Hem amacın hem de ilişkinin en az orta düzeyde istendiği durumlarda ise yüzleşmeci bir çözüm yolu seçilir. Amaç

ve ilişkinin yanında seçimi etkileyen diğer faktörler arasında kültür (toplulukçu/bireyselci), inanç ve değer sistemi sayılabilir (Öksüz ve Baba Öztürk, 2016).

2.1.7. Çatışma Çözme ile İlgili Araştırmalar

2.1.7.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Wood ve Bell (2008) kişiliğin beş faktöründe ikisi (uyumluluk ve dışa dönüklük) ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Colorado Eyalet Üniversitesi'nde eğitim gören 288 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. İnceleme sonuçlarına göre hem uyumluluk hem de dışa dönüklük, çatışma çözme stilleri ile ilişkili bulundu. Uyumluluk, işbirlikçi çözüm stratejisini anlamlı şekilde açıklamaktayken, dışadönük kişilik tipi kaçınmacı stili açıklamaktadır. Uzlaşma ve hükmetme eylem stilleri ise hem uyumluluk hem de dışa dönüklük tarafından açıklamaktadır.

Tehrani ve Yamini (2020) çatışma çözme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmaları incelemek amacıyla Ekim 2018'e kadar belli kaynaklara yayınlanmış 20 makale üzerinden bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Bu makalelerle toplam 5337 katılımcı üzerinde inceleme yapmıştır. Yapılan inceleme sonuçlarına göre kaçınmacı tarz ile nevroitiklik ve uzlaşmacılık arasında pozitif yönlü ilişki, itaatkar tarz ile uyumluluk arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca hükmedici tarz ile dışa dönüklük arasında pozitif, nevroitiklik arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve vizdanlılık kişilik özellikler hem uzlaşmacı hem de bütünleştirici tarz ile pozitif ilişki gösterirken nevroitiklik ile bütünleştirici tarz arasına negatif ilişki bulgulanmıştır.

Skordoulis vd. (2020), 244 Brezilyalı çift ile çatışma çözme, sosyal destek, kişilik ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal destek ile beraber kişilik alt boyutlarından sorumluluk, yumuşak başlılık ve nevroitikliğin çatışma çözme stilleri üzerinde anlamlı bir açıklayıcılığı bulunmaktadır. Ayrıca çatışma eylem stillerinin evlilik kalitesini de etkilediği araştırma bulguları arasındadır

Delatorre vd. (2022) Öğretmenlerin çatışma çözme davranışları ile duygusal zekaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 130 ortaöğretim öğretmenin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal zeka ile çatışma çözme stilleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Katılımcılar arasında en çok tercih edilen çatışma çözme stili problem çözme iken ortalama duygusal zeka puanının da yüksek olduğu belirtilmiştir.

Lee vd. (2022) çocukluk dönemi aile içi saldırganlık durumunun çocuğun sosyal duygusal yetkinlik becerisi üzerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bunun için 79 aile ile (128 ebeveyn) üç aylık periyotlar ile görüşerek bu süreçte yaşadıkları saldırganca çatışmaları ve bunların çözüm derecesini öğrenmişlerdir. Bu bilgiler ile beraber çocuğun okulöncesi ve bebeklik dönemlerinde gördüğü şiddet ile beraber çocuğun sosyal duygusal yetkinliği hakkında da bilgi alınmıştır. Süreç sonunda aile içi olumlu çatışma çözüm yollarının kullanılması ile birlikte hem şiddetin azaldığı hem de çocuğun sosyal duygusal yetkinlik düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir.

2.1.7.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar

Basım vd. (2009) iletişim süreçlerine ele alınan kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını etkileyen kişilik özelliklerinin hangileri olduğunu belirlemek için Ankara'da üniversite eğitimi alan ve seçkisiz yöntemle belirlenen 302 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmadan elde edilen bilgilere göre yüzleşme yaklaşımı ile nevroitiklik arasında ters yönlü; gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk ile aynı yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Genel\özel davranış yaklaşımı ve yaklaşma\kaçınma yaklaşımı ile nevroitiklik, öz disiplin ve uyumluluk arasında ters yönlü; gelişime açıklık ve dışa dönüklük arasında aynı yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca kadın ve erkeklerin çatışma çözme yaklaşımları arasında anlamlı farklılıklar olduğu da bulgulanmıştır.

Rehber ve Atıcı (2009) 755 ilköğretim ikinci kademe öğrencisi üzerinde ilköğretim ikinci kademem öğrencilerinin çatışma çözme davranışları ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Nicel olarak yürütülen araştırmada ayrıca gönüllü 40 öğrenci ile görüşme yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre empatik eğilimi düşük olan öğrencilerin yüksek olan öğrencilere kıyasla daha saldırgan davranışlar sergiledikleri, empatik eğilim düzeyi arttıkça problem çözme davranışının kullanımının arttığı ve kız öğrencilerin empatik eğiliminin ve dolayısıyla problem çözme davranışının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yürür (2009) yöneticilerin kişilik özellikleri ile tercih ettikleri çatışma çözme tarzlarını incelemek için kamuda ve özel sektörde çalışan 315 yönetici ile nicel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada tümleştirme stratejisi ile açıklık, dışa dönüklük ve sorumluluk arasında pozitif ilişki; hükmetme tarzı ile açıklık ve uyumluluk arasında negatif ilişki; kaçınma ile nevroitiklik ve uyumluluk arasında pozitif, açıklık arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Yavuzer vd. (2013) ergenlerin çatışma çözme davranışlarını cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyine göre incelemek amacıyla Niğde ilinde eğitim gören 1417 öğrenci ile araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin saldırganlık puanı kızlardan daha yüksek çıkarken, kızların problem çözme puanları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Ancak sınıf düzeylerine veya okul türlerine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulgulanmamıştır.

Çivici (2019) 254 mimar, inşaat mühendisi ve şantiye çalışanı ile inşaatlarda çalışanların çatışma çözme yaklaşımları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada kişilik özellikleri ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişki; Sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık ile problem çözme ve uzlaşma arasında pozitif yönlü, hükmetme ve kaçınma arasında negatif yönlü ilişki; Uyma ile duygusal dengesizlik ve sorumluluk arasında negatif yönlü ilişki; kaçınma ile dışa dönümlük arasında negatif yönlü ilişki ve zorlanma ile duygusal dengesizlik arasında negatif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Moç (2019) bireylerin çatışma çözme stilleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Iğdır Üniversitesi'nde görev yapan 65 akademisyene anket uygulamıştır. Elde ettiği bulgulara göre kişilik tipleri ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişki görülmektedir. A tipi kişilerin hükmetme stilini daha çok kullandığı ortaya konmuştur. Tümleştirme stili ile kıdem arasında, kaçınma stili ile de kıdem, kurumdaki görev ve B tipi kişilik arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Güler ve Çelikay Söyler (2023) 1032 arabulucu ile arabulucuların depresyon, stres ve kaygı düzeyleri, çatışma çözme stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres ölçeği, çatışma eylem stilleri ölçeği ve uluslararası kişilik envanteri kısa formu kullanılan araştırmada kişilik özellikleri, depresyon, stres ve kaygının çatışma ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çatışma ile depresyon, stres ve anksiyete arasındaki ilişkide kişiliğin aracı rolü olduğu ve kişilik özellikleri ile depresyon, stres ve anksiyete arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı rolü olduğu gözlemlenmiştir.

2.2. Kişilik

2.2.1. Kişilik Kavramı

Kişilik kavramı, sosyal hayatın içinde var olmasından dolayı yüzyıllardır insanoğlu tarafından dikkatlerin odağı haline gelmiş bir kavramdır (Budak, 2017). Kavramın kökeni

incelendiğinde Latince kökenli olduğu ve tiyatrodaki oyuncuların rollerini ve maskelerini ifade etmek için kullanılan “Persona” sözcüğünden geldiği söylenmektedir (Yılmaz, 2016). Kişilik kavramının bilimsel olarak incelenmesi ise kişilik psikolojisinin diğer disiplinlerden ayrı bir alan olarak incelenmeye başlandığı 1930’lu yıllarda başlamıştır. Kişilik psikologları genel olarak kişiliğe “ İnsanlar arasında çok az farklılık vardır, ama esas önemli olan işte bu farklılıklardır” görüşü ile yaklaşmışlardır (Budak, 2017). Kişilik bireyleri birbirinden farklılaştıran, çevrelerini nasıl algılayacaklarını etkileyen en önemli faktörlerdendir. Bu farklılaşma ile kişilik, bireyin bütün hayatını etkilemektedir (Çarıkçı vd., 2010). Kuramcılarının çoğuna göre kişilik, kişinin hayatındaki sosyal, zihinsel, fiziksel ve duygusal neredeyse her şeyi içine alan bir kavramdır (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Kişilik kuramcıları kişilik kavramına benzer bir bakış açısı ile yaklaşımlarına rağmen, literatürde çok çeşitli kişilik tanımları bulunmaktadır. Kişilik ile ilgili ortak bir tanım ortaya koymanın zor olmasının sebebi kavramın çerçevesinin çok geniş olması ile birlikte kişiliği açıklamak için bu genelliğin içinden birey ile ilgili belirli sonuçlara varmaktaki güçlüğüdür. Bireyin çok çeşitli ve katmanlı özelliklere sahip olması ve her insanın birbiriyle farklılık göstermesi, kişilik ile ilgili ortak bir tanım geliştirmeyi zorlaştırmaktadır (Tatlıoğlu, 2014). Kişilik hakkında bir tanım ortaya koyabilmek için öncelikle kişiliğin altında yatan dinamiklerin bilinmesi ve gelişimsel açıdan kişiliğin incelenmesi önemlidir (Yılmaz, 2016).

Her ne kadar kişilik için ortak bir tanım geliştirmek pek mümkün olmasa da literatürde kavram ile ilgili çok çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Kişilik kavramı TDK’da (2023) “Bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyet” olarak tanımlanırken kişilik kuramcılarında Feshbach “Sosyal, kültürel ve fiziksel çevrelerin belirleyiciliği ile ortaya çıkan özelliklerin tümü” olarak tanımlamaktadır (akt. Budak, 2017). Literatürde bulunan bazı diğer tanımlar ise “Bireyi diğer bireylerden ayıran, onu diğer bireylerden farklı kılan özellikler bütünü” (Horzum vd., 2017), “Bireyin psikolojik yapı ve sisteminin bireye özgü dinamik bir organizasyonu ve bu organizasyonun çevre ile etkileşiminin bir ürünü” (Özguven, 2019), “Belirli koşullar altında belirli biçimde davranma eğilimleri” (Somer, 1998). “Bireylerin sürekli ve istikrarlı bir biçimde duygu, düşünce ve davranışsal özellikleriyle ortaya konan psikolojik bir sistem” (Söner ve Gültekin, 2021), “Bireyi diğer insanlardan objektif ve subjektif taraflarıyla ayıran davranışsal, duygusal ve bilişsel özelliklerin tümü” (Aybatan, 2018), “Kalıtımsal, çevresel, fiziksel ve zihinsel özelliklerle etkileşimli ve nispeten bu özelliklerinin de bir sonucu olan, belli ölçüde özgün ve

tutarlı duygu, düşünce ve davranış kalıbı” (Özsoy ve Yıldız, 2013), “Anne ve babadan alınan genetik özellikler ve çevreyle etkileşim yoluyla şekillenen ve kolay değişmeyen nitelikler bütünü” (Çiçek ve Aslan, 2020), “Bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamı ile etkileşme tarzını tanımlayan, düşünce, duygu ve davranışlarının ayırt edici ve karakteristik örüntüleri” (Atkinson vd., 2002), “Bireyin hayatı boyunca gerçekleştirdiği davranışlarının kaynağı” (Güney, 2013), “Bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi” (Cüceloğlu, 2006) şeklinde sıralanabilir.

Burger (2021) kişiliği, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak belirtmektedir. Bu tanım iki bölüme ayrılarak incelenebilir. Birincisi kişiliğin tutarlı davranış kalıpları olmasıdır. Eğer sergilenen bir davranışın kişilik olduğundan bahsediyorsak, bu davranış içinde bulunulan ana özgü olmamalı, birey tarafından genel olarak sergilenen bir davranış olmalıdır. İkinci olarak kişilik, kişilik içi süreçleri de kapsamaktadır. Kişilik içi süreçler bireyin nasıl hissedeceği ve nasıl davranacağı gibi süreçleri ilgilendiren, bütün bilişsel, duygusal ve güdüsel süreçlerdir. Tanımdan çıkartılacak asıl sonuç ise tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerin bireyin kendisinden kaynaklandığıdır. Aiken (1999) ise kişiliği üç kısım olarak açıklamıştır. Bunlar sosyal beceriler, imaj ve kişinin özgün özellikleri ile diğer insanlarla etkileşime girdiğinde ortaya çıkan davranıştır (akt. Yılmaz, 2016). Her ne kadar tanımlar literatürde çeşitlilik gösterse de kişilik kavramı ile alakalı bazı ortak noktalara da ulaşılabilmektedir. Tanımlarda ortak olarak belirtilen hususlar; davranışların içsel sebeplere bağlı olması, ortaya konan davranışın tutarlılık göstermesi, sosyal davranışlar hakkında ipuçları vermesi ve davranışların uzun süreli olmasıdır (Somer, 1998).

Kişilik tanımlarının bu kadar çeşitli olmasındaki etkenlerden birisinin kuramcıların kişiliğe farklı pencerelerden bakması olduğu söylenebilir. Temelde 6 genel yaklaşımdan kaynaklı olarak tanımlar çeşitlenmektedir. Bu yaklaşımlar; Psikanalitik temelli yaklaşım, insancıl yaklaşım, bilişsel yaklaşım, biyolojik yaklaşım, ayırıcı özellik yaklaşımı ve davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımıdır. Her yaklaşım, kişiliği kendi penceresinden bakıldığında doğru olacak şekilde inceler (Budak, 2017). Bu yaklaşımlara tek tek bakacak olursak psikanalitik yaklaşıma göre bireyleri davranışlarındaki farklılıkların temelinde bilinçaltının etkili olduğu söylenebilir. İnsancıl yaklaşım farklılıklarımızı kişisel sorumluluklarımızla ve bireyin kendisini onaylama ihtiyacı ile açıklamaya çalışırken bilişsel yaklaşım farklılıkları bilgiyi işleme süreçleri ile ilişkilendirir. Biyolojik yaklaşımda ise kişisel

farklılıkların asıl sebebi kalıtsal durumlar ve fizyolojik süreçlerdir. Ayırıcı özellik yaklaşımı, bireylerin geniş kişilik özellikleri yelpazesinden sahip olduğu özelliklere göre farklılaştıklarını savunurken davranışçı yaklaşımlara göre ise davranışlardaki tutarlı örüntülere, beklentilere ve koşullanmalara göre kişilik tanımı oluşturmuşlardır (Burger, 2021; Yılmaz, 2016).

Kişilik, bireyleri birbirlerinden farklılaştıran özellikler bütünüdür. İnsanların aynı durum karşısında farklı davranmalarına sebep olan, kişileri birbirinden farklılaştıran nedenlerden birisinin de sahip olunan kişilik özellikleri olduğunu söylemek mümkündür (Erkuş ve Tabak, 2009). Kişilik özellikleri, kişiyi diğerlerinden farklı kılan, birey tarafından genel olarak sergilenen davranışlardır (Özsoy ve Yıldız, 2013). Kişilik özellikleri genel olarak bireyleri birbirinden farklılaştıran veya birleştiren sıfatlar topluluğu şeklinde de ifade edilebilir. Bu sıfatlar, insanları tanımaya ve tanımlamaya, bu sayede de ilişkilerimizi düzenlemeye yardımcı niteliktedir (Budak, 2017). Bireyin kişilik özellikleri tutarlılık gösterir. Burada tutarlılıktan kasıt kişilik özelliklerinin daima aynı olacağı değildir. Kişilik özellikleri içinde bulunan çevrenin etkisiyle anlık olarak farklılıklar gösterebilir. Asıl söylenmek istenen bireyin davranışlarının belli bir eğilim içinde olduğudur (Özsoy ve Yıldız, 2013).

Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri aynı zamanda kişiler arasında ayırt edici niteliktedir. Kişiler birbirleriyle benzer özellikler taşıyabilirler. Bu benzer özellikler içinde bireyi özgün kılan ise davranış eğilimlerinin sıklığı ve yoğunluğu ile açıklanabilir (Özsoy ve Yıldız, 2013). Bir kişiyi diğerlerinden ayıran faktörlerin başında kişilik özellikleri sayılabilir ve bu özellikler bireyin hayatında stres, iletişim, liderlik, çatışma gibi birçok durumda nasıl davranacağını belirler (Sürücü ve Ceylan, 2013). Bu özelliklere çeşitli örnekler vermek gerekirse; neşeli, rekabetçi, içe dönük, dışa dönük, azimli, çekişken, tembel, yardımsever, girişken, boyun eğici gibi sıfatlar sıralanabilir (Budak, 2017).

2.2.2. Kişilikle İlişkili Kavramlar

1- Karakter: Kişilik özellikleri, bireyin belirli bir zamanda meydana gelen ve nispeten tutarlı davranış biçimleridir (Çiçek ve Aslan, 2020). Kişiliğin katmanlarından ilki sayılabilecek olan karakter, tek başına kişiliği tanımlayıcı bir kavram değildir. Aksine karakter kavramı, kişiliğin belli bir kısmını ifade eder. Bireyin ortaya koyduğu davranış eğer ahlaki boyutta yanlış veya doğru şeklinde değerlendiriliyorsa bu durumda ortaya konan kişilik özelliği karakter özelliği konumuna geçer. Karakter, bireyin duygusal, zihinsel ve bedensel davranışlarına çevrenin verdiği değer olarak da ifade edilebilir (Güney, 2013). Davranışlarda

ahlaki değerlere bağlı kalma ve bu durumda kararlılık gösterme daha çok karakter bütünlüğündedir. Dürüstlük, cömertlik, fedakarlık ve övünme gibi özellikler ahlaki boyutta taşıdıkları için karakter özelliklerine örnek olarak gösterilebilirler (Tatlılıoğlu, 2013).

2- *Mizaç/Huy*: Mizaç/huy da karakter kavramı gibi kişiliğin sadece bir kısmını ifade etmektedir. Mizaç, kişiliğin kalıtım yoluyla aktarılan duygusal denge durumu olarak ifade etmektedir. Mizaç algılama, yargılama ve düşünme gibi kapasiteleri etkilemektedir. Öfkelenmek, neşelenmek, soğukkanlı davranmak, çabuk kızmak gibi özellikler mizaç kapsamındadır (Güney, 2013). Mizaç kişiliğin kalıtımsal özellikler taşıyan, gelişimsel olarak kararlılık gösteren, duygusal temelli olan ve çevresel faktörlerden etkilenmeyen boyutunu ifade eder. Yaş ve çevresel koşullar mizacı etkilemez. Nasıl ki karakter kişiliğin ahlaki boyutunu temsil ediyorsa mizaç da kişiliğin duygusal yönünü tanımlar (Tatlılıoğlu, 2013).

3-*Yetenek*: İnsanlar çeşitli bilgileri belli sınırlar dahilinde öğrenebilir ve bu öğrendikleri bu bilgileri farklı şekillerde ortaya koyabilirler. İşte bu sınırları belirleyen kişilik boyutu yetenektir. Yetenek sadece kişiliğin bir katmanı değildir, aynı zamanda kişiliği de şekillendirir. Örneğin birey üstün zekalı olması sayesinde, aynı zamanda yaşadığı çatışma durumuna daha hızlı uyum sağlar. Yetenek aynı zamanda eğitimle, çalışmayla ve tecrübeyle arttırılabilir. Birey yaş aldıkça yapabildikleri arttığı için doğal olarak yeteneği de artmış olur. Buna rağmen birey ancak kapasitesi kadar yeteneklidir (Güney, 2013). Yetenek, zihinsel ve bedensel olmak üzere ikiye ayrılır. Zihinsel yetenek, algılama, kavrama, analiz etme, sonuç çıkarma gibi zihinsel özellikleri kapsar. Bedensel yetenek ise bireyin doğuştan getirdiği ve zaman içinde gelişen görme, koşma, ayakta durma, yürüme, renk ayırma, tat ve koku hissetme, derinlik algısı gibi özellikleri ifade eder (Tatlılıoğlu, 2013).

2.2.3. Kişiliği Etkileyen Faktörler

Kişiliğin meydana gelmesinde ve gelişmesinde kalıtımın mı yoksa çevrenin mi etkili olduğu konusunda literatürde tartışma vardır. Bu konuda araştırmacıların görüşleri incelendiğinde hem çevresel hem de kalıtımsal özelliklerin bir arada etkili olduğu görülmektedir (Özsoy ve Yıldız, 2013). Kişiliği etkileyen bu faktörleri ayrı ayrı incelemek mümkündür.

2.2.3.1. Kalıtımsal faktörler

Kalıtım, kişiliğin oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir. Kalıtım, ebeveynlerin belli başlı özelliklerinin genler aracılığıyla bireye aktarılmasını ifade eder. Kalıtım, kişilikle yakında

alakalı olmasına rağmen çevresel etkenlerden dolayı tek başına tüm kişiliği açıklayamaz. Böylece bireyler arası farklılıklar ortaya çıkar (Özsoy ve Yıldız, 2013). Bireyin bedensel yapısı, fiziksel görünümü, sindirim ve sinir sistem ve cinsiyeti gibi özellikler kalıtım ile oluşurlar. Ayrıca kişilerin farklı şekillerde yürümeleri, gülmeleri, koşmaları, davranışları farklı şekillerde sergilemeleri baskıya karşı dayanma güçleri, uyarıcıya tepki verme biçimleri, öğrenme biçimleri ve güçleri de kalıtım etkisine göre şekillenir (Güney, 2013). En genel ifadeyle açıklamak gerekirse genetik özelliklerimiz fiziksel özelliklerimizin, fiziksel özelliklerimiz ise kişilik özelliklerimizin üzerinde etkilidir (Tatlıoğlu, 2013)

2.2.3.2. Çevresel faktörler

Kalıtım faktörü, tek başına kişiliği oluşturmaz. Kişiliğin oluşumunda kalıtım ile beraber çevresel faktörlerin etkisi de büyüktür. Çevresel faktörler pek çok açıdan kişiliği etkilemektedir. Çevresel faktörlerin içinde Aile faktörü, Sosyokültürel ortam, Sosyal yapı ve sosyal sınıf, grup üyeliği, coğrafi ve fiziki ortam ve diğer bazı etkenler sayılabilir (Özsoy ve Yıldız, 2013).

Aile etkisi

Çevresel faktörlerin içinde en önemli etken ailedir. Aile bireyin bazı genel tutumları ve aynı zamanda çeşitli özel davranışları kazandığı yerdir. Birey ebeveynlerin davranışlarını örnek alarak ve kendi davranışlarına yönelik övgü ve cezaları dikkate alarak kişiliğini şekillendirir (Tatlıoğlu, 2013). Bu ödül ve cezalar çocuğun çeşitli amaçları, alışkanlıkları, değerleri benimsemesini sağlar. Ebeveynlerin davranışları sayesinde çocuklar kendi cinsiyet rollerine uygun davranışları örnek alarak ve taklit ederek öğrenirler. Ayrıca insanlara bakış açıları, dünya görüşleri ve değer yargıları da çocuğun kişiliği üzerinde etkilidir (Güney, 2013). Çocuğun kişiliği üzerindeki bir diğer etken anne-babanın kişiliğidir. Ebeveynin kişilik özelliği, anne-babalık becerilerini etkilemektedir. Ebeveyni ile etkileşim içerisindeki çocukta doğal olarak onların kişilik özelliklerinden etkilenecek kendi kişilik gelişimi içine bu özellikleri de alacaktır (Bilge ve Sezgin, 2020).

Bireyin kişiliğini etkileyen bir diğer ailesel faktör ise ebeveynlerin tutumlarıdır. Ebeveyn tutumları yaygın olarak demokratik, otoriter ve koruyucu tutumlar olmak üzere üç gruba ayrılır. Otoriter ebeveyn tutumları, aşırı korumacı ebeveyn tutumları ile aşırı serbest ebeveyn tutumları olumsuz tutumlar olarak nitelendirilirler. Demokratik ebeveyn tutumları ile

olumludur ve çocuğun kişilik gelişimini olumlu etkiler, diğer tutumlar ise olumsuz bir etkiye sahiptir. Bunların yanında ebeveynlerin farklı tutumlar sergilemeleri, ödül ve ceza sisteminde tutarsız davranışlar, aile içi iletişimdeki sorunlar da çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilecek durumlardır (Özdemir vd., 2012).

Sosyo-kültürel faktörler

Bireyin kalıtımla getirdiği kişilik özelliklerini şekillendirmesinde etken olan ikinci çevresel faktör toplumsal kültürdür. İnsanlar dışarıdan soyut olarak aldıkları kültürel öğeleri algılayarak hafızaya geçirir ve daha sonra davranışları aracılığıyla kültürü somut olarak sergilerler. Birey içinde bulunduğu toplumun kültürünü seçme hakkına sahip değildir. Bu sebeple kültür kalıpları genelde karşı çıkılmaksızın kabul edilir. Bir diğer deyişle birey içine doğduğu kültür doğrultusunda yetiştirilir ve bu şekilde çocuk o toplumda yaşamaya hazır hale getirilir (Güney, 2013). Toplumun, hayatın ilk yıllarından itibaren bireye olması gerektiği şekilde davranmaya zorlaması bireyin içten, açık, girişimci ve samimi olmasını zorlaştırmaktadır. Ancak bu sayede toplum, bireylerin birbirlerine benzer davranışları sergilemelerini sağlamış olur (Tatlılıoğlu, 2013). Kültür bireylerin yemek yeme şeklini, giyinme tarzını, gelenek, görenek, adet gibi durumları üzerinde etkili bir kavramdır. Bu vasıta ile bireylerin alışkanlık ve yaşantılarını şekillendirir, kişiliği de bu yönden etkilemektedir (Özsoy ve Yıldız, 2013).

Sosyal yapı ve sosyal sınıflama

Sosyal araştırmacılara göre toplum, ekonomik şartları açısından üç sınıfa ayrılabilir. Bu sınıflar üst sınıf, orta sınıf ve alt sınıftır. Bireylerin içinde bulunduğu sınıf kişilik özellikleri üzerinde etkilidir (Tatlılıoğlu, 2013). Bireyin içinde yaşadığı sosyal sınıf, onun yaşama şeklini, eğitim imkanlarını, düşünce biçimini ve eğilimini, tüketim şeklini ve bunlar aracılığı ile de kişiliğini etkilemektedir. Çünkü insanlar buldukları sosyal sınıfa göre bir mahallede yaşamakta, ona uygun okula gitmekte, o çevrede oynamakta ve oradan arkadaşlar edinmektedir. Hatta birey işini ve eşini de sosyal sınıfına göre seçebilmektedir (Güney, 2013). Üst sınıfta dünyaya gelen bir birey yaşam tarzı, sosyal statüsü ve geliri yüksek olan bir meslek seçme eğilimindeyken alt sınıftaki bir çocuk ise daha çok kendi sınıfına uyumlu bir konumda hayatını sürdürme eğilimindedir (Özsoy ve Yıldız, 2013).

Grup faktörü

Bireyin dahil olduğu gruplar kişiliği üzerinde etkilidir. İnsanın hayatında dahil olduğu ilk grup ailesidir. Sonrasında ise çocukluk arkadaşları, okul arkadaşları, sosyal gruplar, spor arkadaşları ve çalışma arkadaşları gibi çok çeşitli gruplarda bulunur. Bu gruplar bireyin hayatını ve kişiliğini etkilemektedir. Ayrıca içinde bulunulan grubun yapısı, grupta bulunma amacı ve süresi, bireyin gruptaki rolü gibi değişkenler bireyin gruptan değişik şeyler öğrenmesini ve deneyimlemesini sağlamaktadır. Tüm bu yaşantılar sonucunda zamanla kişinin davranışları değişebilir ve kişilik özellikleri bu durumdan etkilenebilir (Özsoy ve Yıldız, 2013)

Coğrafi ve fiziki faktörler

Kişilik üzerinde etkili olan bir diğer çevresel faktör coğrafi çevredir. Bireyin içine doğduğu ve içinde yetiştiği çevrenin iklimi, fiziki şartları gibi unsurlar bireyin yaşama tarzını etkileyerek dolaylı yoldan kişilik özellikleri üzerinde de etkili olmaktadır. Ayrıca kuşaklar boyunca bir bölgede yaşayan insanlar zamanla coğrafyadan kaynaklanan davranışlarını sonraki nesillere miras bırakırlar (Özsoy ve Yıldız, 2013). Bu özellikleriyle coğrafi faktörler, toplumsal kültürün oluşmasında da etkiye sahiptir. Bu bakımdan kıyı kesimlerinde yaşayan insanlar ile iç bölgelerde yaşayan insanların, sıcak iklimde bulunanlar ile soğuk iklimde bulunanların, ovalılar ile dağlıların kişilik farklılıklarının coğrafi değişkenlerden kaynaklandığı söylenebilir (Tatlılıoğlu, 2013).

Diğer faktörler

Yukarıda sayılan faktörlerin yanı sıra bireyin doğum sırası, örnek teşkil etmeleri bakımında içinde yetiştiği yetişkin grupları, kitap, dergi televizyon gibi kitle iletişim araçları da bireyin yetişmesinde ve yeni davranış biçimleri geliştirmesinde etkilidir (Güney, 2013; Tatlılıoğlu, 2013)

2.2.4. Kişilik Gelişimi Kuramları

Kişilik gelişimi konusunda her yaklaşım kendi açısından bakarak çeşitli kuramlar ortaya çıkarmıştır. Bu kuramlar her ne kadar benzer özellikler gösterse de çeşitli farklılıklarla kişiliği tanımlamaktadır (Özdemir vd., 2012). Bu yazıda Psikanalitik Kuram, Neo-Analitik Yaklaşımlar, Biyolojik Yaklaşım, Hümanistik Yaklaşım, Davranışçı Yaklaşım ve Ayırıcı Özellik Yaklaşımlarına yer verilmiştir.

2.2.4.1. Psikanalitik kuram

Psikanalitik kuram, bilinçaltı süreçleri temel alan bir kuramdır. Bu kurama göre kişi dürtülerle ve içgüdülerle donatılmış şekilde dünyaya gelir ve haz ilkesine göre hareket eder. Bu süreçte kişilik id, ego ve süperego olmak üzere üç dilimden oluşur. İlk yapı olan id, altbenlik olarak da adlandırılır. İd kişiliğin ilk gelişen kısmıdır ve zamanla diğer bölümler tarafından kontrol edilir. İd için önemli olan hazza yönelik hareket etmektir (Güney, 2013). İd kişiliğin biyolojik kısmıdır, doğuştan gelen dürtüleri içerir. Freud'a göre id için temelde saldırganlık ve cinsellik olarak iki eğilim vardır (Özdemir vd., 2012). Ego yaklaşık iki yaşlarında gelişir. Diğer adı benliktir. Egonun en temel amacı idin isteklerini dış dünyanın izin verdiği ölçüde karşılamaktır. Ego idi kısıtlar ve engeller (Güney, 2013). Süperego ise kişiliğin ahlaki yönüdür ve üstbenlik olarak adlandırılır. Süperegonun amacı toplumun değerlerini temele alarak onaylanacak davranışlarda bulunulmasını sağlamaktır. Yapılan davranışların doğru olup olmadığını kontrol eder. Çocukluk çağı ebeveyn tutumları ve aktarılan toplumsal değerler ile oluşur, ödül ve cezalar ile pekişir. İd, ego ve süperegonun bütüncül işleyişi kişiliği oluşturur (Özdemir vd., 2012).

Psikanalitik kurama göre kişilik gelişimi psikoseksüel aşamalar denilen beş aşamadan meydana gelir. İlk aşama olan oral dönem 0-2 yaş arasını kapsar. Bu dönemde en belirgin haz kaynağı emme ve yemedir. 2-4 yaş arası anal dönemdir, haz odağı anüstür. 4 yaşından sonra fallik dönem başlar. Bu dönemde çocuk cinsel organına dokunmaktan haz duyar. 5-12 yaş arası örtük (latent) evre yaşanır. Bu dönemde cinsel dürtüler tamamen bastırılır. Ergenlikle beraber genital döneme geçilir. Bu dönemde ergen duyguları ile dürtüleri arasındaki ilişkiyi fark eder. Romantik ilişkiler başlar (Cüceloğlu, 2006). Bu dönemlerin ilk üçü pregenital dönemler olarak adlandırılır. Freud, bu üç dönemde kişiliğin önemli kısmının temellerinin atıldığını söylemektedir. Bu dönemlerin herhangi birinde aşırı tatmin veya yetersiz tatmin durumlarında o döneme saplanma gerçekleşir (Özdemir vd., 2012). Saplanma durumu yetişkinlik döneminde oluşacak zevk alma yaşantılarını ve hayattan doyum almayı engeller (Cüceloğlu, 2006). Freud bu saplanmalara bağlı olarak özsever, sevgeç ve sadomazoşist olarak üç tipi ortaya koymuştur. Özsever tip, kişiliğine ve bedenine aşırı düşkünlük gösteren kişilerdir. Sevgeç tipler hayatı sevme ve sevilme üzerine kuran duygusal insanlardır. Sadomazoşist ise ego ile süperego arasında sürekli tartışma yaşayan tiptir. Katı kurallarla beraber bunlara tamamen uyamamaktan kaynaklı tedirginlik yaşayan kişilerdir (Hazar, 2013).

2.2.4.2. Neo-analitik yaklaşımlar

Psikanalitik kuram öğretileri ile yetişmiş kimi bilim adamları zamanla Freud'un yanından ayrılarak yine psikanalitik temelli kendi kuramlarını ortaya atmışlardır. Yeni-Freud'cu kuramlar olarak adlandırılan bu kuramlar, belli noktalarda psikanalitik kurama benzeseler de her kuramcı içine yeni bir şeyler katarak kendi kuramını oluşturmuşlardır (Burger, 2021).

Analitik psikoloji

Carl Gustav Jung'a göre kişilik, etkileşim halindeki ego, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışından oluşur. Ego, bilincin varlığı ile gelişmeye başlar ve çevre ile etkileşimle giderek büyür. Bireyin farkında olduğu yaşantıların depolandığı alandır. Ego bireyde süreklilik ve kimlik duygularını oluşturan, kişiliğin merkezi olan yapıdır. Kişisel bilinçdışı, bireyin daha önceden yaşadığı olayların depolandığı alandır. Burada ya daha önce bilince hiç ulaşmamış ya da ulaşmış ancak zamanla bastırılmış yaşantılar yer alır. Kolektif bilinçdışı ise bireyin kendi yaşantısı olmayan, ancak atalarından kalan davranışların bulunduğu yapıdır. Jung'a göre her insan bilgi ile doğar ancak bu bilgi kolektif bilinçdışında bulunur ve tam olarak kullanılamaz. Kolektif bilinçdışı kalıtsal yollarla edindiğimiz davranış eğilimleridir (Güney, 2013).

Carl Gustav Jung, temellerini içedönüklük ve dışadönüklüğün oluşturduğu ve duyu, duyum, düşünme ve sezgi işlevlerine göre 8 kişilik tipi oluşturmuştur (dışadönük duygusal, içedönük duyumsal gibi). Birey bulunduğu ortam ve bilişsel durumuna göre bu işlevlerden birini diğerlerinin önüne alır. Böylece tipini oluşturur (Hazar, 2013). İçedönük bireyler düşüncelerini ve ilgilerini kendi iç dünyalarına yöneltirler. Başka insanlarla bir arada olmayı fazla önemsemezler. Dışadönük kimseler ise sürekli başkaları ile birlikte olmak ister, yalnız kalmaktan hoşlanmazlar. Jung'a göre kişi etkili bir hayat sürmek istiyorsa bu ikisini dengelemelidir. Kişilik sorunları, içedönüklük ile dışa dönüklük arasındaki dengesizlikten oluşur (Cüceloğlu, 2006).

Psikososyal gelişim kuramı

Erikson da Freud gibi kişilik gelişimini çeşitli dönemlere ayırmaktadır ancak psikosozal kuramı psikodinamik kuramdan ayıran nokta, bu dönemlerin hayatın tamamına yayılmış olması ve cinsel gelişim yerine sosyal gelişimi temele almasıdır. Bu kurama göre kişilik gelişimi sekiz evreye ayrılır: temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı şüphe,

girişkenliğe karşı suçluluk, başarıya karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanımına karşı rol karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (Güney, 2013). Erikson kişilik gelişimini epigenetik bir temelle anlatmaktadır. Psikososyal kurama göre kişilik gelişimi, belli zaman dilimlerinde ve aşamalı olarak gerçekleşmektedir. Buradan yola çıkarak kişilik gelişiminin biyolojik temellere dayanan hiyerarşik bir sistemle gerçekleştiği söylenebilir (Özdemir vd., 2012).

Transaksiyonel analiz

Eric Berne, kişiliği çocuk, ebeveyn ve olgun olarak üç kısma ayırmıştır. Çocuk yön, bireyin içindeki çocuksu istekleri ifade eder. Bireyin hayatına renk katan kısımdır ve zaman içinde sosyal çevrenin de etkisiyle çeşitli değişimlere uğrar. Ebeveyn yön ise bireyin içindeki kontrol edici, kuralcı taraftır. Çocukluk döneminde annenin ve babanın davranışları zamanla bireyin içinde bir ebeveyn yönü oluşturur. Kişiliğin olgun yönü ise, çocuk yön ile ebeveyn yön arasında dengeyi sağlayan taraftır. Olgun yön, çocuk yönün isteklerini inceler, ortama uygun şekilde bu ihtiyaçların karşılanmasını sağlar. Bu üç yönün çalışma şekli bireyin kişiliğini oluşturur (Güney, 2013).

2.2.4.3. Biyolojik yaklaşımlar

Biyolojik yaklaşım, kişiliğin kalıtım yoluyla geçen kısmı ile ilgilenmektedir. Her ne kadar araştırmacılar başlangıçta insan zihninin boş bir levha olarak dünyaya geldiğini düşünse de biyolojik yaklaşım zamanla kabul görmüş ve insanların kalıtım yoluyla belli özellikler edindiği kabul edilmiştir (Burger, 2021).

Eynseck'in kişilik kuramı

Hens Eynseck, insan kişiliğini belirlemek için tıpkı Cattell gibi faktör analizi tekniğini kullanmıştır. Ancak özellikçi kuramlardan farklı olarak Eynseck bütün özelliklerin temelde üç boyutta toplanabileceğini öne sürmüştür. Bu boyutlar içedönüklük-dışa dönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik (Burger, 2021). Bu boyutların birbiri ile etkileşimi sonucu 4 kişilik tipi ortaya çıkmaktadır. İçedönük nevrotik tipler, topluluktan uzak duran, karamsar, sosyal ortamlarda kaygılı ve ruh halini belli etmeyen kimselerdir. Dışadönük nevrotikler ise çabuk alınan, saldırgan, ruh hali hızlı değişen, çabuk heyecanlanan tiplerdir. İçe dönük psikotik tip sakin, dikkatli, güvenilir, öz denetine sahip, durgun kişilerdir. Son olarak dışadönük psikotik tipler ise hoş sohbet, atılgan, umarsız ve önderlik yeteneğine sahip bireylerdir (Cüceloğlu, 2006).

2.2.4.4. Hümanistik kuram

Psikanalitik kuramcılar, neo-analitik kuramcılar ya da davranışçı kuramcılar, her zaman insan kişiliği üzerinde bir alt-benliğin ya da öğrenme yaşantılarının etkisi üzerinde durmuşlardır. Ancak bu yaklaşımlar insan onuru ya da özgür irade gibi kavramların önemine hiçbir zaman değinmemiştir. İşte bu sebepten insancıl kuram ortaya atılmıştır. İnsancıl kurama göre kişi bazen olaylara otomatik tepki gösterse veya bilinçaltı güdülerle hareket etse de her zaman kendi kaderini belirleme ve hareketlerine kendi karar verme yetkisine sahiptir. Bu kuramın en önemli temsilcileri Carl Rogers ve Abraham Maslow'dur. Hümanistik yaklaşıma göre kişi eğer hayatın yükü altında ezilmezse, kendisini tatmin edecek varoluş noktasına erişebilir. Bu nokta Maslow tarafından “kendini gerçekleştirme” olarak adlandırılırken Rogers tarafından “potansiyelini tam kullanan kişi” şeklinde tanımlanır. Kişi olabileceği her şeyi olarak yani kendini gerçekleştirerek kişilik gelişiminin sağlayabilir (Burger, 2021).

2.2.4.5. Davranışçı yaklaşım

Davranışçı yaklaşımı savunan araştırmacılar sadece günlük davranışların değil, kişilik davranışlarının da genelleme, ayırt etme, pekiştirme ve cezalandırma gibi süreçlerden etkilenecek geliştiğini savunmaktadır. Hem Skinner'ın edimsel koşullaması hem de Pavlov'un klasik koşullaması, öğrenmenin temel ilkelerini belirlemektedir. Skinner kişiliği, “Çevresel şartlar tarafından organize edilen öğrenilmiş davranış repertuarı” olarak açıklamaktadır. Çocuklar üzerinde yaptığı çalışmalar sonucu Skinner, ödül ve ceza sisteminin kişilik gelişimindeki rolünün önemini ortaya koymuştur (Hazar, 2013).

2.2.4.6. Ayırıcı özellik yaklaşımları

Ayırıcı özellik yaklaşımları bireyin sahip olduğu özellikler ile onun kişilik yapısını ortaya koymayı amaçlayan yaklaşımlardır (Güney, 2013). Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacılar kişiliği, bireyin temel özelliklerinin bir sentezi olarak görürler. Böylece temel özelliklerin bilindiği takdirde kişiliğin de bilineceğini savunurlar (Cüceloğlu, 2006). Araştırmacıların çoğu bu temel özellikleri belirlemek için birbirine zıt sıfat çiftlerinden faydalanmıştır; iyi-kötü, sevimli-sevimsiz, gergin-rahat, atılgan-çekingen gibi. Bu sıfat çiftleri bir araya getirilerek çeşitli kişilik testleri oluşturulmuştur ancak her ne kadar fazla çift oluşturulursa oluşturulsun hala bu sayının yetersiz olduğunu düşünen araştırmacılar mevcuttur (Hazar, 2013).

Allport'un özellik kuramı

Gordon W. Allport, özellik üzerine çalışmalar yapan bilinen ilk araştırmacıdır (Burger, 2021). Ona göre her bireyin kendine has, onu diğerlerinden farklı kılan bir özellikler bütünü vardır. Kişilerin belli ortak özellikleri olmasıyla birlikte sadece kendisine ait özellikleri de vardır. Böylece kişilik ortaya çıkmakta ve insanlar birbirlerinden farklılaşmaktadır (Güney, 2013). Allport “kendilik” gelişimi konusunda çocuklar üzerinde incelemeler yapmıştır. Ona göre bebekler dünyaya geldiklerinde bir kendilik algısı yoktur ve kendilerini dış dünyadan ayıramazlar. Ancak zamanla diğer nesnelere tanıyarak, bedenini hareket ettirerek, bedenine dokunarak ve hissederek kendisinin farklı olduğunu keşfeder. Böylece önce kimlik, sonra kendini beğenme ve en sonunda da kendilik duygusu gelişir (Burger, 2021).

Faktör analizi

Raimond Cattell diğer özellik kuramcılarının aksine kişiliği belirlemek için belirli temel özellikler kullanmamıştır. Faktör analizi tekniğini kullanarak önce çokça sıfatı sınıflandırma yoluna gitmiştir. Böylece sıfat gruplarına göre çeşitli kişilikler ortaya koymayı amaçlamıştır (Burger, 2021). Cattell, yaptığı araştırmalar ve analizler sonucunda 16 faktörlü kişilik testini oluşturmuştur. Testin güncellenmiş hali günümüzde kullanılmaktadır (Güney, 2013).

Tipoloji kuramı

Kretschmer ve Sheldon tarafından ortaya atılan tipoloji kuramı, bireyin bedensel özelliklerine bakarak kişilik tipini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda Sheldon 3 kişilik tipi olduğunu belirtmiştir: Endomorf, Mezomorf, Ektomorf (Cüceloğlu, 2006).

Endomorf: Endomorf kişiler karın bölgeleri geniş, iç organları gelişmiş kişilerdir. Kaslar gevşek, beden yuvarlak, cilt düzgün ve saçlar seyrek. Hareketleri yavaş, rahata düşkün, uyuşuk, yemek yemeye düşkün, topluluktan zevk alan, neşeli, arkadaş canlısı, bol gülen, sevme isteği yüksek, çok ve derin uyuyan, duygusal, çabuk ağlayan, alkole düşkün bireylerdir.

Mezomorf: Atletik yapıdaki kişilerdir. Omuzları ve kasları gelişmiştir, dayanıklılıkları yüksektir. Beden hareketleri canlı, serüvenden ve spordan hoşlanan, yönetme arzusu yüksek, egemen olmak isteyen, girişken, atılgan, dobra ve bazen saygısızca davranan, kapalı yerlerden korkan, kalabalık ve gürültüyü seven, kaygı yaşantısını dışarı atan, saldırgan kişilerdir.

Ektomorf: Uzun, ince beden yapısında kaslar iyi gelişmemiştir. Hareketler yavaş, endişeli, insanlardan geri çekilme, içe kapanma, akılcı düşünme ve aşırı zihinsel işlev, duygular üzerinde aşırı denetim, sosyal ortamlarda uzaklaşma, açık ve geniş alanlardan korkma, alkole dayanıklılık, kaygı durumlarında içe kapanma gözlenir (Hazar, 2013).

Kretschmer ise kişilik tiplerini 4'e ayırmıştır. Bunlar piknik tip (kısa boylu, şişman, yuvarlak, ince ve seyrek saçlı, kol ve bacakları kısa, parmakları tombul), estetik tip (ince, uzun vücut yapısı, zayıf beden, küçük baş ve burun, soluk yüz), atletik tip (gelişmiş kas ve iskelet, uzun kol, bacak ve boy, sert ve yüksek baş) ve dispilastik tipdir (kalıtım veya iç salgı bezlerine dayalı bozukluklar sonucu diğer üçüne benzemeyen vücut tipi) (Hazar, 2013).

Beş Faktör kişilik kuramı

Özellik temelli yaklaşımlardan birisi olan 5 faktör kişilik kuramı, kişilik alanında çalışan araştırmacıların bu alanda kapsamlı bir değerlendirme sağladığına kanaat getirdiği bir kuramdır. Bu model kişiliği beş boyut üzerinden incelemektedir (Horzum et al., 2017). Bu kuramın birçok araştırmacı tarafından kabul görmesinin sebepleri; ampirik ve boylamsal çalışılması, ölçülen niteliklerin zaman içerisinde eskimemesi, biyolojik temellerinin de olması, kültürel farklılıklara rağmen geçerliliğini koruması ve hem uygulananın hem de değerlendirilmesinin kolay olması şeklinde söylenebilir (Doğan, 2013). Kuramın incelediği faktörler; dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklıktır.

Dışa Dönüklük: Bireylerin dış dünya ile etkileşime girme düzeyini inceleyen boyuttur (Ali, 2019). Genel olarak bireyin cana yakınlık ve sosyallik yönlerini ölçer (Horzum et al., 2017). Dışa dönüklük puanı yüksek bireylerin sosyal, enerjik, pozitif, baskın, neşeli, diğer insanlara karşı ilgili, heyecanlı, coşkulu, sempatik ve işbirliğine yatkın olduğu söylenebilir. Dışa dönüklük düzeyi düşük olanlarınsa içe kapanık, insanlara mesafeli, sosyallikten hoşlanmayan, utangaç, sessiz, sakin ve çekingendir (Basım, Çetin, ve Tabak, 2009; Doğan, 2013).

Yumuşak Başlılık: Bireylerin iş birliğine, dürüstlüğe, sosyal uyuma verdiği değeri inceler (Ali, 2019). Kişilerarası ilişkiler ile ilgili boyuttur. İşbirliğine katılım ve onaylama düzeyi üzerinde durur (Horzum et al., 2017). Yumuşak başlılık puanlı yüksek olan bireyler yumuşak başlı, güvenilir, açık sözlü, alçak gönüllü, fedakar, sevecen, merhametli ve vericidir.

Yumuşak başlılık puanları düşük olanlarsa kindar, inatçı, kibirli, geçimsiz, rekabetçi, uzlaşması zor, şüpheli ve yarışmacı kişilerdir (Basım, Çetin, ve Tabak, 2009; Doğan, 2013).

Sorumluluk: Kararlılığı ve planlamaya verilen değeri ölçen alt boyuttur (Ali, 2019). Öz kontrol ve dikkati inceler. Sorumluluk puanı yüksek olanlar içten denetimli, çalışkan, düzenli, disiplinli, azimli, başarı yönelimli ve hırslı kişilerdir. Sorumluluk puanı düşük kişiler ise dağınık, dıştan denetimli, görev bilinci zayıf, disiplinsiz, plansız, erteleyen ve daha dürtüsel kimselerdir (Basım, Çetin, ve Tabak, 2009; Doğan, 2013; Horzum et al., 2017)

Duyusal Dengesizlik: Bireylerin olumsuz duyguları yaşama düzeyini inceler (Ali, 2019). Diğer adı nevrotizmdir. Nevrotik bireyler duygusal anlamda dengesiz, kaygılı, sınırlı, içe kapanık, endişelidir. Duyusal dengesizlik puanı düşük olanlar ise sakinliğini koruyabilen, duygusal olarak dengeli, özgüven sahibi ve rahattır (Basım, Çetin, ve Tabak, 2009; Doğan, 2013; Horzum et al., 2017).

Deneyime Açıklık: Kişisel farkındalık ve entelektüel merak düzeylerini inceleyen boyuttur (Ali, 2019). Yeni yaşantılara, duygu ve düşüncelere açık olma durumuna odaklanır. Deneyime açıklık puanı yüksek olan insanlar hayalperest, yaratıcı, maceracı, özgün, yeniliğe açık, üretken, sanata ilgili ve esnektirler. Tam tersi durumda ise bireyler tekbiçimci, geleneksel, tutucu, sabit fikirli ve sınırlı ilgi alanına sahiptir (Basım, Çetin, ve Tabak, 2009; Doğan, 2013; Horzum et al., 2017).

2.2.5. Kişilik ile İlgili Araştırmalar

2.2.5.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Abu Elanain (2007) örgütsel vatandaşlık davranışı ve beş faktör kişilik modeli arasındaki ilişkiyi incelemek için Birleşik Arap Emirlikleri'nde Dubai'de 230 çalışan ile anket yoluyla araştırmasını gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucuna göre beş faktör kişilik özellikleri, örgütsel vatandaşlık davranışının her üç alt boyutunun da bir göstergesi olarak tespit edilmiştir.

Matuszewski vd. (2020), eSpor (LoL) performansı ile 5 faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için oyunda çeşitli seviyelerde bulunan (düşük seviye: gümüş, bronz, altın ve yüksek seviye: platin, elmas, usta) toplam 206 kişi üzerinde araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda LoL seviyesi yüksek bireylerin dışa dönüklük ve uyumluluk puanları LoL seviyesi düşük bireylere göre anlamlı olarak düşük bulguların deneyime açıklık puanlarının ise yüksek olduğu görülmüştür.

Jirásek ve Sudzina (2020), yaratıcılık ve yenilikçilik davranışlarının belli kişilik özellikleri ile ilişkisi olup olmadığını incelemek için Danimarkalı öğrenciler ile araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda yaratıcılık ile deneyime açıklık ve dışa dönüklük arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca daha önceki araştırmaların aksine vicdanlılık ile yaratıcılık arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Feher ve Vernon (2021) 5 faktör kişilik ölçeğinin tam olarak kapsamadığı ve ona alternatif olarak geliştirilen diğer kişilik ölçeklerini incelemiştir. Bu incelemeler sonucunda beş faktör modelinin tek başına tamamen kapsamlı bir model olmadığı ve diğer modellerin de onun ölçemediği hususları ölçebildiği bulgulanmıştır. Sonuçlara göre eğer kişilik hakkında daha detaylı inceleme yapılmak isteniyorsa beş faktör kişilik modeli ile birlikte tamamlayıcı başka ölçeklerin de kullanılması daha doğru sonuçlar elde edilmesine yardımcı olacağı belirtilmiştir.

Dong vd. (2022), kişilik özelliklerinin akademik performans üzerindeki rolünü incelemiştir. Ayrıca bu ilişki sanal deneyim ve duygusal zeka açısından da incelenmiştir. 234 kişi ile yapılan araştırmada eğitim ve üretkenlik üzerinde kişilikle birlikte duygusal zekanın da rolü olduğu bulgulanmıştır. Dışadönüklüğün başarı üzerinde güçlü açıklayıcılığı olduğu görülürken aynı zamanda dışadönüklük, sanal deneyimle beraber performansı da etkilemektedir.

Puyané (2022), doğum sonrası depresyonla kişilik arasındaki ilişkiyi incelemek için bir metaanaliz çalışması gerçekleştirmiştir. 10 farklı araştırmanın incelenmesi sonucu dışa dönüklük, nevrotiliklik, mükemmelliyetçilik ve kırılğan kişilik ile doğum sonrası depresyon arasında anlamlı ilişki bulgulanmamıştır. Yani bu özellikler doğum sonrası depresyonu için risk faktörü sayılmamaktadır.

2.2.5.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar

Basım vd. (2009) iletişim süreçlerine ele alınan kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını etkileyen kişilik özelliklerinin hangileri olduğunu belirlemek için Ankara'da üniversite eğitimi alan ve seçkisiz yöntemle belirlenen 302 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmadan elde edilen bilgilere göre yüzleşme yaklaşımı ile nevrotiliklik arasında ters yönlü; gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk ile aynı yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Genel\özel davranış yaklaşımı ve yaklaşma\kaçınma yaklaşımı ile nevrotiliklik, öz disiplin ve uyumluluk arasında ters yönlü; gelişime açıklık ve

dışa dönüklük arasında aynı yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca kadın ve erkeklerin çatışma çözme yaklaşımları arasında anlamlı farklılıklar olduğu da bulgulanmıştır.

Aslan (2012), benliğin beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 122 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk ile benlik arasında pozitif anlamlı ilişki, nevrotiklik ve uyumluluk ile benlik arasında negatif anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Doğan (2013), kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için araştırmayı 234 yetişkin ile gerçekleştirmiştir. Kişiliğin dört faktörü ile (dışa dönüklük, sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık) öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Ancak nevrotiklik ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulgulanmıştır.

Bedirhanbeyoğlu (2018), çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve riskli davranışları incelemek için İstanbul'da eğitim gören 470 üniversite öğrencisi ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çocukluk çağı travmaları ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca riskli davranışlar ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif anlamlı ilişki belirlenirken olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Bilge ve Sezgin (2020), anne ve çocuğun duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi annenin bağlanma stili ve kişilik özellikleri bakımından açıklamayı amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini 3-6 yaş arası çocuğu olan 280 anne oluşturmaktadır. Çocukların duygu düzenleme ölçeğinin olumsuzluk alt boyutunun, annenin duygu düzenleme güçlüğü, korkulu ve kayıtsız bağlanması olumsuz değerliği ve nevrotik kişilik özelliği pozitif yönde ilişkili, annenin dışa dönüklüğü ve sorumluluğu ile negatif yönlü ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca annenin olumsuz değerlilik, nevrotiklik ve korkulu bağlanma durumunun, çocuğun duygu düzenlemesi ve annenin duygu düzenlemesi arasındaki ilişkide kısmi düzeyde aracılık ettiği görülmektedir.

Göksal (2022), 372 öğretmen ile sınıf öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve örgütsel vatandaşlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre örgütsel vatandaşlık ile kişilik alt boyutlarının hepsi arasında anlamlı ilişkilerin varlığı ortaya konmuştur. Ayrıca öğretmenlerin en sık sergilediği kişilik alt boyutu yumuşak başlılık olarak tespit edilmiştir.

2.3. Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu Kavramı

Duyguların insan hayatındaki yeri görmezden gelinemeyecek kadar büyüktür. Kişinin yaşadığı duygular; üzüntü, korku, öfke gibi olumsuz duygular olabileceği gibi neşe, mutluluk, umut gibi olumlu duygular da olabilir. Duygular olumlu ve olumsuz fark etmeksizin bir bütün halinde kişinin hayatına anlam katmakta, kişinin iyilik haline fayda sağlamakta ve kişinin  vresini, kendisini, hayatı anlamlandırmasına yardım etmektedir (Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021). Duygu kavramının kökeni Latince “motere” kavramından gelmektedir ve anlamı hareket etmektir. S zc ğe -e  n eki getirilince kelime uzaklaşmak anlamını alır. Buradan her duygunun bireyi bir harekete yönelttiği sonucuna ulaşılabılır (Goleman, 2001).

Duygu kavramı en y zeyssel anlamıyla “Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim ” şeklinde tanımlanabilir (TDK, 2023). Ancak kavramın literatür taramasında çok çeşitli kavramlara rastlanmaktadır. Örneğin duygu kavramı “ znel deneyim, davranış ve  vresel fizyoloji alanlarındaki koordineli değişiklikleri içeren çok yönlü, tüm vücut tepkileri” (Mauss vd., 2007) şeklinde tanımlandığı gibi “Olaylara verilen biyo-psiko-sosyal tepkiler” (Matsudo ve Hwang, akt. Yumuşak, 2019) olarak da tanımlanmıştır. Morgan (1991) duyguyu “genel olarak fizyolojik ve bilişsel ögelere sahip ve davranışı etkileyen duyular” olarak tanımlarken Goleman (2001) “Bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” anlamında kullanmaktadır.

Kleigina ve Kleigina (1981) duygu kavramı üzerine yaptıkları metaanaliz çalışması sonucunda 92 farklı tanım bulgulamışlardır. Bu tanımları konularına veya vurguladıkları olgulara göre 11 kategoriye ayırdıktan sonra kavramın olası birçok yönünü açıklayan bir tanım önermişlerdir: “Duygu, (a) uyarılma, zevk/hoşnutsuzluk duyguları gibi duygusal deneyimlere yol açabilen, sinirsel-hormonel sistemlerin aracılık ettiği, öznel ve nesnel faktörler arasındaki karmaşık bir etkileşimler dizisidir; (b) duygusal açıdan anlamlı algısal etkiler, değerlendirmeler, etiketleme süreçleri gibi bilişsel süreçler üretmek; (c) uyandırıcı koşullara yönelik yaygın fizyolojik ayarlamaları harekete geçirmek ve (d) her zaman olmasa da sıklıkla ifade edici, hedefe yönelik ve uyarlanabilir davranışlara yol açar.”

Duygular, günlük yaşıantımızdaki davranışlarımıza, tepkilerimize karar vermemiz ve kişilerarası iletişimi kolaylaştırmamız için önemli ve gereklidir (Ateş ve Sağar, 2021). İster temel ister karmaşık olsun her duygu, çeşitli duygulara, davranışlara ve düşüncelere yönelik

zihinsel fizyolojik durumu ifade eder (Yumuşak, 2019). Duygular kendiliğinden meydana gelir, olumlu veya olumsuz olabilir, kısa ve uzun süre varlık gösterebilir. Duygular farklı yoğunluklarda kendini gösteren zihinsel süreçlerdir. Her ne kadar duygular kendiliğinden ortaya çıksa da bilişsel kontrol altına alınabilirler, bu sayede duyguların düzenlenmesi ortaya çıkar (Ateş ve Sağar, 2021).

Duyguların oluşumu beş temel özelliklerle açıklanabilir. Bu özellikler; öncelik, dikkat, değerlendirme, duygusal tepki ve değişmezlik şeklinde belirtilmektedir. İlk özellik olan öncelik, sürecin başlamasına sebep olan uyarana yani tetikleyicidir. Bütün duyguların oluşum süreci öncelikle bir uyarana ihtiyaç duyar. İkinci olarak içsel ya da dışsal bir tepkinin ortaya çıkması için var olan uyarana dikkat etmek gerekmektedir. Dikkat, tepki verebilmek için önkoşul sayılmaktadır. Duygunun öznelleşmesini sağlayan koşul, üçüncü koşul olan değerlendirmedir. Uyarana dikkat ettikten sonra olayın değerlendirilmesi sonucu öznel bir duygu tepkisi oluşur. Buda dördüncü özellik olan duygusal tepkidir. Duygusal tepki, bedensel tepkileri de oluşturur. Son özellik ise duyguların zamanla değişebileceğini anlatmaktadır (Takı Kapıdaş, 2022).

Duygu kavramının tanımlanması sürecinde kesin bir tanımın elde edilememesi prototip anlayışın ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Prototip anlayışa göre herhangi bir durumda açık olsun veya olmasın, varlığı bir şeylerin duygu olmasını daha olası kılan tipik özellikleri belirtir. Bu anlayış duygunun ne olduğu ile alakalı boş tartışmaları ortadan kaldırmaktadır. Duygu prototipinin üç önemli özelliği bulunmaktadır. Birincisi, kişi bir durumu önemli olarak algılandığında duygular ortaya çıkarlar. Yaşanılan olay bilinçli, bilinçsiz, kalıcı, geçici, bilişsel veya kültürel olması gibi durumun kaynağı önemsiz olmakla birlikte olaya yüklenen anlam duyguyu ortaya çıkartır. İkincisi, duygular davranışsal ifadeleri, öznel deneyimleri, merkezi ve çevresel fizyolojideki değişiklikleri kapsayan, çok yönlü, bütün vücut tepkileridir. Üçüncüsü ise; duygular kategoriler veya boyutlar şeklinde tanımlanabilir. Boyutsal yaklaşımda duygu deneyimleri, fizyolojideki değişiklikleri ve ifadeleri tanımlamak için geniş çaplı boyutlar kullanılır. Kategorik yaklaşımda ise belirli duygular arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları, özellikle de korku, öfke gibi olumsuz duyguları önceleyerek duygular arasındaki ayrıklıklara dikkat çekilir (Gross, 1999).

2.3.2. Duyguların Sınıflandırılması

Alan yazında temel olarak sekiz duygu tanımlanmıştır. Bunlar: korku, öfke, üzüntü, mutluluk, sevgi şaşkınlık, iğrenme ve utançtır. Bu duyguların karışımları ve etkileşimleriyle diğer duygular oluşmaktadır (Takı Kapıdaş, 2022).

Korku: Korku hissedildiğinde kan büyük iskelet kaslarına (örneğin bacak kasları) yönelir. Böylece vücut, kaçma şansını arttırmayı amaçlar. Bunun sonucunda sanki yüzdeki kan çekilmiş gibi yüz beyazlar ve “ kanın donduğu” hissedilir. Beden anlık bir duraklama ile savaşmanın mı kaçmanın mı daha iyi bir fikir olduğuna karar verir. Beden hareketi kolaylaştıracak çeşitli hormonlar salgılar. Dikkat ise verilecek tepkiye karar vermek için gelen tehlikeye odaklanır (Goleman, 2001).

Korku alt kümesinde; korku, gerginlik, kaygı, sanrı, şüphe, tasa, çekinme, kafa karışıklığı, huzursuzluk, uyanıklık, dehşet, acındırma, tereddüt, ürkme ve vicdan azabı bulunur. Patolojik boyutta ise panik atak ve fobi görülebilir (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Öfke: Öfke durumlarında kan ellere yönelir ki bir silahı tutmak ya da düşmana vurmak kolaylaşsın. Kalp daha hızlı atmaya başlar, adrenalin benzeri hormonların salgılanması artar. Böylece daha hızlı hareket etmek için gerekli enerjiye sahip olur (Goleman, 2001). Öfke alt kümesinde; öfke, hareket, hiddet, sinirlilik, iççerleme, kızma, düşmanlık, tükenme, yorgunluk, alınganlık, hınç ve kin gibi duygular bulunur. Patolojik boyutta ise şiddet ve nefret görülür (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Üzüntü: Üzüntü duygusunun asıl amacı sevilenin kaybı ya da hayal kırıklığı gibi büyük kayıplar sonucu bireyin duruma uyumunu arttırmaktır. Üzüntü duygusu vücuttaki enerjiyi azaltır. Durum depresyona doğru ilerlerse iştah azalır, metabolizma yavaşlar ve hayattaki zevk odaklarından uzaklaşma yaşanır. Bu uzaklaşmaların ve iççer dönüklüğün asıl amacı yası yaşamak ve yaşananların sonuçlarını değerlendirmek için bireye zaman tanımadır. Ayrıca bu iççer kapanma sürecinde birey, bundan sonraki hayatını da yeniden planlar (Goleman, 2001). Üzüntü alt kümesinde; üzüntü, keder, acı, melankoli, neşesizlik, kendine acıma, umutsuzluk, kasvet, can sıkıntısı ve yalnızlık duyguları yer alır. Patolojik olduğunda şiddetli depresyon yaşanabilir (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Mutluluk: Mutluluk duygusu yaşandığında öncelikle beyindeki olumsuz duygular engellenir ve böylece enerji artışı sağlanır. Ancak rahatsız edici düşüncelerin engellenmesi dışında fizyolojik olarak herhangi bir değişiklik gözlemlenmez. Olumsuz düşüncelerden

arınan birey kendini dinlenmiş hisseder, harekete geçmeye daha motive bir hale gelir (Goleman, 2001). Mutluluk alt kümesinde; mutluluk, zevk, rahatlama, coşku, haz, tatmin, neşe, sevinç, heyecan, gurur, hoşnutluk, eğlenme gibi duygular görülür. En uç noktada ise mani vardır (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Sevgi: Sevgi veya sevecen duygular yaşanırken vücut, korku ve öfke durumundaki “savaş ya da kaç” tepkisinin fizyolojik olarak karşıtı olan parasempatik uyarılmalar sağlar. Parasempatik durumla birlikte gevşeme tepkisi ortaya çıkar, işbirliği sağlamak kolaylaşır, bütün bedeni kaplayan tatmin ve huzur hali kendini gösterir (Goleman, 2001). Sevgi alt kümesinde bulunan duygular; sevgi, dostluk, aşk, güven, arkadaşlık, nezaket, yakın ilgi, sadakat, iyilik, hayranlık, muhabbet gibi sıralanabilir (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Şaşkınlık: Şaşkınlık duygusu yaşandığında kaşlar yukarı kalkar. Böylece retinaya daha çok ışığın girmesi sağlanır. Bu sayede çevre incelenerek karşılaşılan beklenmedik durum hakkında daha çok bilgi edinilir, sıradaki en uygun harekete karar verilir (Goleman, 2001), Şaşkınlık alt kümesinde; şaşkınlık, sürpriz, şok, merak, hayret gibi duygular yer alır (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Tiksinti: Tiksinti duygusu tüm dünyada aynı şekilde ifade edilmektedir. Bu duygunun verdiği mesaj da evrenseldir: Ortamdaki bir şeyin varlığı veya var olma fikri koku veya tat olarak rahatsız edici/iğrenç gelmiştir. Böyle durumlarda üst dudak hafifçe yana doğru kıvrılır ve burun kırıştırılır (Goleman, 2001). Tiksinti alt kümesinde iğrenme, tiksinti, aşağılama, hor görme, nefret, küçümseme, hoşlanmama ve itici bulma gibi duygular sayılabilir (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Utanç: Utanç duygusunun alt kümesinde bulunan duygular ise; utanç, suçluluk, hayal kırıklığı, mahcubiyet, aşağılanma, üzüntü, ıstırap ve pişmanlık şeklinde sayılabilir (Bridge, 2013; Yousof, 2021).

Duyguların sınıflandırılması konusu farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Power ve Dalgleish, bir duygu hakkındaki temel düşüncelerin kültürden kültüre farklılık göstereceğini, buna rağmen 5 evrensel duygusun sayılabileceğini belirtmişlerdir. Bu duygular (akt. Yousof, 2021):

Huzur: bir hedef belirleyip ona ulaşma veya hedefe yönelerek ilerleme durumlarında gerçekleşir.

Yas: Hedefte veya amaçlanan durumda olası gerçek kayıp veya başarısızlık gibi durumlarda yaşanır.

Korku: Bireyin kendisine, değerlere veya hedeflere yönelik tehdit durumlarında oluşur.

Öfke: Hedefte veya durumda herhangi bir nedenle ortaya çıkan başarısızlık ve hayal kırıklığı, öfke yaşanmasına sebep olur.

İğrenme: bir nesne, düşünce veya durum sonucu tiksinden ortaya çıkar.

Genel bir toplama yapacak olursak duyguların amacı, kişinin çevresindeki olaylara uyum sağlamasını kolaylaştırmaktır. Hayatta kalma, karar verme, sosyal yapı içinde kalma, hedeflere ulaşma gibi daha birçok alanda duyguların önemi büyüktür. İster olumlu ister olumsuz olsun bütün duyguların temel işlevi bireyin çevresinde oluşan değişikliklere ayak uydurmasına yardımcı olmaktır. Bu yardım sayesinde birey yaşamına devam edebilmekte ve gündelik aktivitelerini yerine getirebilmektedir (Gem, 2018).

2.3.3. Duygu Düzenleme

Duygular bireyin neyi algılayacağı, nasıl algılayacağı, bir durum karşısında ne tepki vereceği, ne düşüneceği bilgiyi hangi hızla işleyeceği gibi süreçleri etkiler. Duyguların temel görevlerinden biri de düşüncelerin yönlendirmesini yaparak bireyin yargılama sistemine yardım etmektir. Bu sebeplerden dolayı bireyin yaşadığı duygunun farkında olması ve bu duyguları yönetmesi önem arz etmektedir. Duygu düzenleme özünde bir duygunun şiddetini korumak, arttırmak veya azaltmak için kullanılan stratejiler bütünüdür (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014). Duygu düzenlemede birey kendi duygularını düzenlemek için aktif çaba içerisine girer. Bu sebepten var olan duyguların düzenlenmesi ve değiştirilebilmesi için ilk olarak duygusal farkındalık gerekir. Kişinin duygu düzenleme ihtiyacı yaşam boyu süren bir ihtiyaçtır (Karabacak ve Demir, 2017).

Gündelik hayatta her insan çeşitli duygusal uyarımlarla karşılaşır. Bu uyarımlara kimi insanlar kolayca uyumlu tepkiler verebilir veya dikkatlerini o uyarımdan kaydırabilirken bazı insanlar bunu yapmakta güçlük çekerek yaşadıkları duygu ile başa çıkmakta zorlanırlar. Bu tarz durumlarda kullanılan başa çıkma becerisine duygu düzenleme denir (Budak, 2017). Duygular, günlük hayatta yaşanan olaylara verilen tepkilerin nasıl olacağını belirlemede büyük bir öneme sahiptir. Duygu düzenleme sayesinde birey amacına uygun bir şekilde

duygusunun şiddetini ayarlayarak farklı durumlara uyum sağlar. Bu sebepten dolayı duyguların düzenlenmesi, sağlıklı bir toplumsal yaşam için gereklidir (Alsancak Akbulut, 2018)

Duygu düzenleme kavramı üzerine literatür incelendiğinde birkaç farklı tanıma ulaşılabilir. Mauss vd. (2007) duygu düzenlemeyi “Bireylerin hangi duygulara, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini etkilemeye yönelik kasıtlı veya otomatik girişimler” şeklinde tanımlarken Gratz ve Roomer “Bireylerin hangi duygulara, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini etkilemeye yönelik kasıtlı veya otomatik girişimler” olarak ifade etmektedir (akt. Vatan, 2020). Ayrıca duygu düzenleme “Duygusal tepkilerin, özellikle bunların yoğun ve zamansal özelliklerinin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden sorumlu olan dışsal ve içsel süreçler” (Thompson, 1991), “Duygu deneyimlemeyi ve ifade etmeyi artırma ya da azaltmaya hizmet eden bilinçli veya bilinçsiz, otomatik veya istemli, davranışlar, beceriler ve stratejiler” (Cakins ve Leerkes, akt. Gem, 2018), ya da ‘bireylerin sahip oldukları duyguları, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini etkileme yolları” (Gross, 1999) şeklinde de tanımlanabilir.

Gross (1999) kişinin duyguları üzerinde etkili olan çeşitli yolları inceledikten sonra, duygu düzenlemeyi “ Bireylerin sahip oldukları duyguları, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini etkileme yolları” tanımını ortaya atmıştır. Bu tür bir duygu düzenleme, bilinçli veya bilinçsiz gerçekleşebilir, kontrollü ya da otomatik olarak ortaya çıkabilir. Duyguların ortaya çıkması zaman alan, birçok bileşenden oluşan bir süreçtir. Bu sebepten duygu düzenleme, deneyimsel, fizyolojik ve davranışsal alanlarda tepki verme süresini, tepkinin şiddetini, tepkinin devam süresini ve bu konulardaki dengeyi oluşturmaktadır.

Thompson’a (1991) göre duygu düzenleme “Duygusal tepkilerin, özellikle bunların yoğun ve zamansal özelliklerinin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden sorumlu olan dışsal ve içsel süreçler”dir. Bu tanıma göre duygu düzenlemenin yalnızca içsel süreçleri kapsamadığı, dışsal ve amaca yönelik süreçleri de kapsadığı söylenebilir (Onat ve Otrar, 2010). Bu süreçlere birkaç örnek vermek gerekirse; fizyolojik açıdan nabzın hızlı atması, nefes alış verişte hızlanma ya da nefes alma güçlüğü, terleme gibi yollarla kendini gösterir. Sosyal ilişkiler yönünden maddi ve kişilerarası desteğe ulaşım arayışı açısından

düzenlenirken davranışsal yönde çeşitli davranışsal başa çıkma yolları bu süreçlerin içinde düşünülebilir. Ayrıca duygular bilinçdışı süreçlerden de etkilenir. Bunlara örnek olarak hafıza kaybı, seçici dikkat süresi, yansıtma veya inkar gibi bilişsel başa çıkma yolları sayılabilir. Duyguların etkisiyle verdiğimiz bu tepkileri bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde yönetmemiz ise duygu düzenleme süreçlerini oluşturur (Garnefski vd., 2001).

İnsanı diğer varlıklardan ayıran beceriler; fikir yürütme, yorumlama ve analiz etme becerileridir. Duygu düzenleme, farklı insanların hangi duygulardan ne zaman etkilendikleri, bu süreci nasıl deneyimledikleri ve deneyimlerini nasıl ifade ettikleridir (Kesen, 2014). Duygu düzenlemeye neden ve ne zaman ihtiyaç duyulduğu konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bir görüşe göre her duygu uyum yapma işlevine sahiptir. Ancak bazı durumlarda duygu, ortama uygun olmayan süre, sıklık, yoğunluk veya tipte ortaya çıktığında ve bunun sonucunda olumsuz davranış veya bilişlere yol açtığında bu duygu artık işlevselliğini kaybeder ve düzenlenmeye ihtiyaç duyar. Başka bir görüşe göre ise duygu düzenleme, birey açık veya örtük bir şekilde kendi duygu üretim sürecine müdahale etmeyi amaçladığında ortaya çıkar (Gem, 2018).

Her ne kadar duygu düzenleme alanında daha çok duyguların kendisinin düzenlenmesi üzerinde durulsa da (Demirtaş, 2018; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018), duygu düzenleme alanında sadece bu düzenleme üzerinde durulmaz. Duygu düzenleme sürecinde duygulara verilen tepkiler gözlemlenir, bu tepkiler değerlendirilir ve ihtiyaca göre değiştirilir. Ancak bunlarla beraber duygu düzenleme; bireyin kendisinde var olan duyguyu düzenlemesini, bireyde başkaları tarafından oluşturulan duygunun düzenlenmesini, doğrudan duygunun kendisini düzenlemesini ve duygunun altında yatan sebeplerin düzenlenmesini de içinde bulundurur (Ataman Temizel ve Dağ, 2014; Şahin Demirkapı, 2013). Duygu düzenleme, tüm bu süreçlerin gerçekleştirilebilmesi için davranışsal, sosyal, bilişsel, bilinçli ve bilinçdışı süreçleri kapsar (Ataman Temizel ve Dağ, 2014).

Duygu düzenlemenin temel özellikleri şunlardır (Aybatan, 2018; Şahin Demirkapı, 2013):

- Duygu düzenleme başlangıçta bilinçli yapılan bir eylemdir, birey yapmak istediği düzenlemeyi hayal ederek kendisini yönlendirir. Zaman geçtikçe düzenleme bilinçdışı, otomatik bir hal alır.
- Birey duygularını olumlu ya da olumsuz şekilde düzenlemeyi tercih edebilir.

- Her ne kadar düzenleme yapılırken olumlu ya da olumsuz olmasına karar veriliyorsa da sonuçların olumlu ya da olumsuz olacağı konusunda öngörülebilir bulunamaz.

Duygu düzenlemenin temel prensibi kişinin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde bilişsel denge durumunu sağlamasıdır. Bireyin yaşadığı hiçbir duygu yetersiz olmadığı gibi yüzde yüz tatmin edici de değildir. Duygular genellikle bir denge halindedir. Bu dengenin sağlanması ise duygu düzenleme ile mümkündür. Duygu düzenlemenin en önemli rollerinden birisi bilişsel esnekliğin gelişmesi ile birlikte, zihni zorlayıcı duyguları düzenlemektir (Gem, 2018). Duygu düzenleme, bireyin sosyal ortamlarda duygularını gizlemesini ya da amaca yönelik olarak şekillendirerek ifade etmesini sağlar. Bu beceri yaş ilerledikçe ve toplum içindeki kabuller öğrenildikçe gelişen bir beceridir. Bir çocuk gerçek duygularını gizleyemezken bir yetişkin, içinde bulunduğu ortamda sergilemesinin uygun olmadığını düşündüğü duygularını bastırabilir ve ortama uygun başka duygular ile değiştirebilir. Ayrıca duygu esnetilerek/yumuşatılarak da ortaya konabilir. Böylece uygunsuz davranışlar engellenmiş ve amaca yönelik davranış becerileri ortaya konmuş olur (Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2018).

Duygu düzenleme, hayata uyum sağlayabilmek için de önemli bir beceridir. Bireyin sosyal hayata uyum sağlayabilmesi, bu uyumu koruyabilmesi ve güçlendirebilmesi hayatın önemli bir parçasıdır. Bu uyum ise duygu düzenleme ile mümkündür. Duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin iyilik hali yüksekken olumsuz duygu düzenleme yapan ya da duygu düzenleme yapamayan bireyleri iyilik halinin ve çevreye uyumunun düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda duygu düzenlemenin sosyal hayata uyum açısından gerekli bir beceri olduğu görülmektedir (Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021). Duygu düzenleme becerisi düşük olan bireylerin yüksek düzeyde saldırgan tepkilerde buldukları ve araştırmalar sonucunda düşük duygu düzenleme ile saldırganlık arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Bireylerin günlük hayatta yaşadıkları problem çözme, kaygıyla baş etme, zorluklarla başa çıkma becerileri de duygu düzenleme becerilerinden oldukça etkilenmektedir (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014).

Duygu düzenlemenin önemli olduğu bir diğer alan ise sosyal hayattaki başarıdır. Duygunun dış etkilerle yönetilmesi ve gelişimle birlikte birey zamanla daha çok iç düzenleme yapmayı öğrenir. Böylece birey kendisini daha kolay kontrol eder, amaca yönelik duygusal tepki geliştirir, duygusal deneyimleri sosyalleşir ve kendisi için farklı anlamlar kazanır (Thompson, 1991). Günümüzde çalışma hayatında sosyalleşmenin öneminin artması, okula daha erken yaşlarda başlanması ve okullarda geçirilen zamanın artması, daha çok insanın

çalışma hayatının içinde yer alması gibi durumlar, insanların sosyal hayatlarının artmasına ve böylece duyguların dış dünyadan daha çok etkilenmesine sebep olur. Bu sebepten bireyin duygu düzenleme becerilerinin işlevselliği, onun sosyal hayattaki başarısı üzerinde bir etkiye sahiptir (Takı Kapıdaş, 2022).

Duygu düzenleme, erken sosyalleşme hedeflerinden birisidir. Çünkü bireyin akademik başarısı, sosyal yetkinliği, psikolojik iyi oluşu gibi durumlar duygu düzenlemenin gelişiminden etkilenmektedir. Ayrıca duygu düzenleme becerileri ebeveyn-çocuk ilişkisi açısından da önem arz etmektedir (Yumuşak, 2019). Duygu düzenleme, akademik başarı ve bilişsel işlevsellik ile de bağlantılıdır. Erteleme ve yok sayma davranışının engellenmesi, aceleye getirme yerine uzun vadeli planların yapılması duyguların düzenlenmesi ile mümkündür (Thompson, 1991).

Duygu düzenleme, patolojik açıdan da önemli bir kavramdır. Depresyon ve anksiyete gibi duygu durum bozukluklarının duygu düzenleme stratejileri ile bağlantıları vardır (Gülgez ve Gündüz, 2015). Duygu düzenleme süreçleri çocukluk çağındaki patolojik bozuklukların incelenmesinde ve tedavisinde etkin rol oynamaktadır. Çünkü çoğu çocukluk çağı bozukluğunun temelinde duygusal faktörler yer almaktadır ve duygu düzenleme bozuklukları hem çocukluk hem de ergenlik dönemlerinde davranışsal bozukluklara sebep olmaktadır (Thompson, 1991).

2.3.3.1. Bilişsel duygu düzenleme

İnsanlar duygu düzenleme yaptıklarında bu düzenlemenin farklı boyutlarda gerçekleştirirler. Örneğin kişi duygularını sosyal açıdan düzenlerken maddi ve kişilerarası destek arayışına girer. Fizyolojik açıdan nabızda hızlanma, terleme, hızlı nefes alma veya nefes alamama gibi durumlara karşı duygu kendi kendisini düzenlerken davranışsal açıdan birey stres sonucu ortaya çıkan ağlama, bağırma gibi tepkilere önlem olarak çeşitli başa çıkma davranışları geliştirir. Bunlara ek olarak duygular bilişsel yollarla da düzenlenebilir (Garnefski vd., 2001). Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntı veren olaylar sonucu ortaya çıkan duygulara verilen tepkilerin bilişsel yönü şeklinde tanımlanabilir (Takı Kapıdaş, 2022).

İnsanlar karşılaştıkları olaylara duygusal tepkiler vermeden önce genellikle bilişsel strateji geliştirip sonra duygusal tepkide bulunmaktadırlar. Bilişsel duygu düzenleme yöntemleri yaşanan stresli olay sonrasında duyguların yönetilmesine yardımcı olarak duygusal ve davranışsal çözüm için hayati önem taşır (Çelik ve Onat Kocabıyık, 2014).

Garnefski vd. (2001), bilişsel duygu düzenleme üzerine yaptıkları çalışmada “bilişsel duygu düzenleme” ve “bilişsel başa çıkma” kavramlarını aynı anlamda kullanmaktadır. Bu açıdan dokuz bilişsel başa çıkma stratejisi geliştirmişlerdir. Bu stratejilerden düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerini suçlama ve yıkım uyumsuz başa çıkma metodu sayılırken kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme uyumlu başa çıkma metotlarıdır (Ataman Temizel ve Dağ, 2014).

Kendini Suçlama: Yaşanılan olay sonucu olumsuz bir duygu oluştuğunda, bu sonuç için kişinin kendisini suçlaması durumudur. Birey bu stratejiyi kullanırken kendisini suçlayan düşünceler üretir (Takı Kapıdaş, 2022). Kendini suçlama stratejisinin depresyon gibi bozukluklarla ilişkisi olduğu kesin olmamakla birlikte bazı araştırmalarda gösterilmiştir (Garnefski vd., 2001).

Diğerini Suçlama: Bu stratejiyi kullanan birey, yaşadığı olayın suçunu başkalarına yüklemeye düşüncesine sahiptir (Garnefski vd., 2001). Araştırmalar bu stratejiyi kullanan bireylerin davranış problemlerine ve azalmış iyilik haline daha yatkın olduklarını göstermektedir (Takı Kapıdaş, 2022).

Kabul Etme: Bireyin yaşadığı olayın sonucunda oluşan duygusunu değiştirmeden, olduğu gibi kabul etme eğilimidir (Takı Kapıdaş, 2022). Bu stratejinin içinde kabul etme ile beraber boyun eğme davranışı da bulunmaktadır. Bazı araştırmalara göre kabul etme stratejisi ile benlik saygısı ve iyimserlik arasında orta düzey pozitif bir ilişki varken, kaygı arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Plana Tekrar Odaklanma: Bu strateji, yaşanılan olumsuz olay ile başa çıkmak için neler yapılabileceği, nasıl önlemler alınabileceği ile ilgili düşünmek anlamına gelir (Takı Kapıdaş, 2022). Bu strateji, eyleme yönelik başa çıkma davranışlarının bilişsel yönünü ortaya koyar ve sonrasında düşünülen davranışın gerçekleşeceği kesin değildir. Bu stratejinin de benlik saygının ve iyimserlik ile arasında pozitif yönlü ilişki, kaygı ile arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Pozitif Tekrar Odaklanma: Bireyin yaşadığı olayı bütün bir şekilde değerlendirmek yerine pozitif yönlerini dikkate alarak düşünmesi eğilimidir. Kısa vadede faydalı olsa da uzun vadede uyum problemleri ortaya çıkabilir (Takı Kapıdaş, 2022). Olumlu yeniden odaklanma bir çeşit “zihinsel kopuş” olarak nitelendirilebilir. Birey gerçek olay hakkında düşünmek yerine daha olumlu noktalara odaklanır (Garnefski vd., 2001).

Ruminasyon / Düşünceye Odaklanma: Bu stratejide birey, yaşadığı olayın olumsuz sonucunun nedenine ve sonucuna yönelik pasif ve tekrarlayıcı olumsuz düşünceler içine girer (Takı Kapıdaş, 2022). Ruminasyonun yüksek düzey depresyon ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Garnefski vd., 2001).

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme: Yaşanan olaya, bireyin kişisel gelişimine katkı sağlar nitelikte olumlu anlam yüklemeye yönelik düşünceler olarak tanımlanabilir. Bu başa çıkma stratejisi, benlik saygısı ve iyimserlik ile pozitif, kaygı ile negatif yönlü ilişki içerisindedir (Garnefski vd., 2001).

Bakış Açısına Yerleştirme: Bu strateji, yaşanan olayın farklı olaylarla karşılaştırılarak değerini azaltmayı amaçlamaktadır. Böylece ciddiyeti azaltarak olumsuz duyguyu da azaltmak amaçlanır. Kısa vadede etkili olmasına rağmen uzun vadede depresyona yol açabileceğini bulgulayan bazı araştırmalar vardır (Takı Kapıdaş, 2022).

Yıkım: Bireyin yaşadığı olaya yönelik gerçekçi düşüncelerden ziyade, olumsuz özelliklere odaklanarak düşünmesidir (Takı Kapıdaş, 2022). Bu düşünme tarzı duygusal sıkıntı, uyumsuzluk ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Garnefski vd., 2001).

2.3.4. Duygu Düzenleme ve Gelişim

Duygu düzenleme, erken yaşlardan itibaren gelişmeye başlayan ve çevreden çokça etkilenen bir beceridir. Çocuklar, çevrelerindeki insanların duygu düzenlemedeki başarılarını görerek duygu düzenlemenin mümkün olduğunu öğrenirler. Son çocukluk erken ergenlik dönemlerinde bilişsel becerilerin artmasıyla birey, farklı duygu düzenleme metotlarını (yeniden değerlendirme, empatik düşünme, gibi) uygulayabilecek duruma gelir. Bu süreçte çocuk okulunu ve arkadaşlarını seçerek kendi çevresini de oluşturmaya başlar. Ergenlik dönemine gelindiğinde duygu düzenleme uyumlu biçimde (sportif, kültürel, akademik aktiviteler) kendisini gösterebileceği gibi uyumsuz biçimde de (proaktif madde kullanımı) ortaya çıkabilir (Şahin Demirkapı, 2013). Birey çevresi ile duyguları arasında uyumsuzluk yaşadığında duygularını çevreye adapte etme eğilimindedir (Yumuşak, 2019). Bu dönemde birey, kişiler arası ve duygusal ilişkileriyle ve duygu düzenleme tercihleriyle bir nevi kendilik algısını oluşturur (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018).

Kişinin duygu düzenleme ihtiyacı yaşam boyu süren bir ihtiyaçtır (Karabacak ve Demir, 2017). Yetişkinlik dönemine gelindiğinde yeni bir çevre olarak meslek ortamında da duyguların ifadesi hakkında kuralları öğrenir, böylece duygu düzenlemenin gelişimi devam

etmiş olur. Bu dönemde “Profesyonel tutum” gerçekleştirilerek sosyal ortamlarda bulunmaması gereken duygular bastırılır. Yetişkinliğin son evrelerinde ve yaşlılıkta kimi yaşlıların yeni ortamlara girmekten hoşlanmadıkları, önceden alışık oldukları ortamlarda ve kişilerle birlikte olmayı tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum başlangıçta yanlış gibi görünse de aslında bireylerin alıştıkları sosyal çevrelerinde duygu düzenlemenin daha kolay gerçekleşmesinden dolayı uyumlu bir durum olduğu görülmektedir (Şahin Demirkapı, 2013).

2.3.5. Duygu Düzenleme Yaklaşımları

Duygu düzenleme alanında araştırmaların çokça üzerinde durduğu, incelediği konulardan birisi de duygu düzenleme stratejileridir (Alsancak Akbulut, 2018). Bu alandaki çağdaş araştırmalar incelendiğinde psikolojik savunmalar, psikolojik stres ve baş etme yolları, bağlanma teorileri ve son olarak duygu teorileri ortaya çıkmaktadır (Şahin Demirkapı, 2013).

2.3.5.1. Süreç modeli

Duygu, çevre ile organizmanın etkileşimi sonucu ortaya çıkan ve bu yüzden tepki çeşitliliği bakımından duygu düzenleme stratejisinin uygulanma zamanı önemlidir. Gross bu farklılaşmayı ortaya koymak adına süreç modelini ortaya atmıştır (Alsancak Akbulut, 2018). Gross tarafından geliştirilen “Duygu Düzenleme Süreç Modeli” alan yazında büyük oranda kabul edilen bir modeldir (Budak, 2017). Bu modele göre duygu düzenleme, bireyin kendi duyguları hakkında karar vermesini, bu duyguları nerede, ne zaman ve nasıl hissedeceğini bilmesini içerir (Yousof, 2021).

Süreç modelinde duygusal tepki, dıştan ve içten gelen uyaranların değerlendirilmesi ile başlar. Süreç modelinde stratejiler iki temel çatı altında toplanmaktadır: Öncül odaklı duygu düzenleme ve Tepki odaklı duygu düzenleme. Öncül odaklı duygu düzenlemede uyarana yönelik duygusal tepki tetiklenmiş ancak henüz fizyolojik ve davranışsal bir değişiklik yaşanmamışken ortaya konulan duygu düzenleme stratejileridir. Tepki odaklı duygu düzenlemede ise halihazırda duygu yaşanırken var olan tepkinin yeniden değerlendirilmesi ile beraber bastırma gibi süreçler söz konusudur (Takı Kapıdaş, 2022). Öncül odaklı duygu düzenleme, duyguyu tetikleyen ipuçlarını değerlendirirken tepki odaklı duygu düzenleme, açığa çıkmış tepkinin çeşitli noktalardan düzenlenmesidir (Şahin Demirkapı, 2013). Süreç modelinin ilk dört maddesi öncül odaklı stratejiler iken son madde tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir (Demirtaş, 2018).

Süreç modelinde duygu üretim süreci, öncelikle duygusal ipuçlarının değerlendirilmesi ile başlar. Sonrasında bu ipuçlarına dikkat edilir ve en sonda ipuçları değerlendirilir. Değerlendirmeden sonra uygulanabilir tepkiye yönelik davranışsal, fizyolojik ve devinimsel tepki eğilimleri ortaya çıkar. Bu tepki eğilimlerinin modülasyonu ise duyguya son halini verir ve duygu üretilmiş olur (Gross, 1999). Duygu düzenleme döngüsü, amaçlanan durum ile gerçekte var olan durum arasındaki uyumsuzlukla başlar. Bu uyumsuzluk duygu düzenleme için olanak sağlar. Öncelikle bir duygu düzenleme stratejisi seçilir, seçilen bu strateji çeşitli yöntemlerle uygulanır ve son olarak da başarı bakımından bütün döngü izlenir (McRae ve Gross, 2020).

Süreç modelinde duygu üretimi, 5 aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin dağıtımı, bilişsel değişim ve tepkilerin ayarlanması (Demirtaş, 2018). Bu aşamaları tek tek açıklamak gerekirse:

Durumun Seçimi: Duyguları ortaya çıkaracak durumların seçimi sürecidir (Aybatan, 2018). Bireyin duygularını etkilemek için belirli nesnelere, yerlere ya da kişilere yaklaşması veya bunlardan uzaklaşması olarak da açıklanabilir (Gross, 1999).

Durumun Değiştirilmesi: Bireyin duygusal tepkisini düzenlemek adına dışsal özelliklerinin değiştirilmesine yönelik çabalardır (Takı Kapıdaş, 2022). Başka bir deyişle, doğrudan durumu değiştirerek duygunun etkisini azaltmaktır (Budak, 2017).

Dikkatin Dağıtımı: Duygunun belli bir noktaya odaklanmasıdır (Budak, 2017). Dikkatin dağıtılması veya belli bir özelliğe odaklanması ile duygusal tepkinin değiştirilmesidir (Takı Kapıdaş, 2022).

Bilişsel Değişim: duygusal durumun bilişsel boyutta yeniden değerlendirilmesi ve anlamın seçilmesi aracılığıyla duygusal tepkinin dozunun ayarlanmasıdır (Takı Kapıdaş, 2022). Odaklanılan amaca yönelik şartların bilişsel boyutta anlamlandırılmasıdır (Aybatan, 2018).

Tepki Modülasyonu: Önceki aşamaların aksine tepki modülasyonu duygu oluşumunun sonunda, yanıt oluşuktan sonra ortaya çıkar. Deneyimsel, fizyolojik ya da davranışsal tepkiyi etkileme aşamasıdır (Gross, 1999).

2.3.5.2. Sosyal bilgi süreç modeli

Dodge tarafından geliştirilmiş bir modeldir. Bu modele göre çocuk, çevresindeki sosyal işaretleri yorumlar ve böylece duruma göre yanıt vermeyi öğrenir. Model 5 aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada, sosyal işaret süreci, çocuk çevreden gelen işaretleri algılar, dikkatini bu işaretlere yöneltir. Betimleme aşamasında algılanan işaretler yorumlanır. Karşılık arama aşamasında önceki aşamada üretilen yoruma yönelik tepkiler geliştirilir. Dördüncü aşama olan tepki-karar sürecinde çocuk, oluşturduğu tepkilerden duruma uygun olanını seçer ve sonucunu değerlendirir. Son aşamada, seçilen tepki sergilenir (Onat ve Otrar, 2010).

2.3.6. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

2.3.6.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Martin ve Dahlen (2005), bilişsel başa çıkma stratejileri ile depresyon, kaygı, stres ve öfke arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma 362 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları daha önceki araştırmaları destekler nitelikte olumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ruminasyon, kendini suçlama, olumlu yeniden değerlendirme ve felaketleştirme arasında ilişki tespit etmiştir.

Duarte vd. (2015), depresyon ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide cinsiyetin rolünü incelemeyi amaçlamıştır. 13-15 yaş arası 319 ergen ile yapılan araştırmada Childrens Depression Inventory (CDI, Çocukluk Depresyonu Ölçeği) ve Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ, Bilişsel ,duygu Düzenleme Ölçeği) ölçekleri kullanılmıştır. Sonuç olarak depresyon ile pozitif yeniden değerlendirme arasındaki ilişkide cinsiyetin etkili olduğu, kızların depresif yaşam olaylarına karşı pozitif yeniden değerlendirmeyi arttırmasının önemi ortaya konmuştur.

Riaz vd. (2021) Covid-19 sürecinde bireylerin yaşadığı depresyon, anksiyete ve kaygı durumlarını bilişsel duygu düzenleme stratejilerin ile açıklanıp açıklanamayacağını incelemek amacıyla araştırma yapmışlardır. 500 katılımcının yaklaşık yarısı bu psikolojik belirtileri sağlıklı bir şekilde atlatırken diğer yarısı hafif veya şiddetli psikolojik belirtiler göstermiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik sorunları anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Psikolojik sorunlardaki değişimin %21'inin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kaynaklandığı bulgulanmıştır.

Betegon vd. (2022) 271 İspanyol ergen ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Ölçeğin dört farklı çeşidini

kullanarak yapılan ilk incelemede 36 maddelik orijinal ölçek ile 27 maddeye indirilmiş versiyonunun aralarında en uyumlu olduklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte 27 maddelik ölçeğin geçerliliği tekrar kanıtlanmıştır. Ayrıca ölçeğin ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerin güvenilir bir şekilde ölçebildiği de bulgulanmıştır.

Shorer ve Leibovich (2022), çocukların Covid-19 sürecindeki duygusal durumunun stres, ebeveynin duygu düzenlemesi ve ebeveynin çocukla oyun oynama ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma, 2-7 yaş arası çocuğu bulunan 351 ebeveyn ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda çocuklarda en çok görülen stres tepkileri; sinirlilik, saldırganlık, ajitasyon, yapışma ve ayrılık korkusudur. Ebeveynde bulunan duygu düzenleme güçlüğü ile stres yaşantısının çocuğun stres tepkilerinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Ebeveynin çocukla oyun oynaması ise sadece babadan gelen stres tepkileri ile ilişkili bulunmuştur. Araştırma genel olarak stresli durumlarda çocuğun duygusal uyumu konusunda ebeveynin duygu düzenleme becerisinin önemini bulgulanmıştır.

2.3.6.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar

Kesen (2014), bireylerin duygu düzenleme stilleri üzerinde çeşitli demografik özelliklerin, beş faktör kişilik özellikleri ve depresyon, anksiyete ve stresin açıklayıcı gücünü incelemek amacıyla Selçuk Üniversitesi'nde eğitim gören 800 öğrenci ile araştırmasını gerçekleştirmiştir. Bunun için Duygu Stilleri Ölçeği, Depresyon, Anksiyete Ve Stres Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği kullanmıştır. Araştırma sonucunda duygu stilleri ile depresyon, anksiyete ve stres arasında ve beş faktörden nevrotiklik arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulgulanırken diğer dört faktör ile duygu stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin daha çok bastırma yaptığı, birinci sınıflara göre dördüncü sınıfların daha çok tolere edici davrandığı ve daha az bastırma yaptığı, yaşamının çoğunu ilde geçirenlerin diğerlerine göre bastırma puanlarının daha yüksek olduğu, ebeveynleri birlikte yaşayanların duygu stilleri puanlarının daha yüksek olduğu ve romantik ilişki yaşayanların tolere etme puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Çelik ve Onat Kocabıyık (2014) genç yetişkin bireylerin saldırganlık ifade şekilleri ile bilişsel duygu düzenleme ve cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Marmara Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde eğitim gören 426 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; fiziksel ve sözel saldırganlık

ile kendini suçlama, planlı tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında ters yönlü, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu şeklindedir.

Demirtaş (2018), duygu düzenleme ve benlik saygısının mutluluk üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 262 üniversite öğrencisine Duygu Düzenleme Anketi, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği'nin Kısa Formu uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet ile benlik saygısı ve duygu düzenlemenin baskılama boyutu arasında anlamlı ilişki saptanmışken yeniden değerlendirme boyutu ve mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Ayrıca tüm değişkenlerin birlikte mutluluğu %51 oranında açıkladığı ortaya konmuştur.

Aktaş ve Şahin (2018), Narsistik kişilik özellikleri ile öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 232 yetişkin ile araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme gücü ile öz şefkat ve narsisizm arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuçlara göre duygu düzenleme gücü puanları artarken narsisizm puanları da artmakta ancak öz şefkat puanları azalmaktadır. Buna rağmen öz şefkat ile narsisizm arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Bulut ve Yıldız (2020), kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koymak için 602 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucunda yaşam doyumu ile deneyime açıklık arasında anlamlı ilişki bulunmazken duygusal dengesizlik ile anlamlı negatif ve sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışa dönüklük arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin varlığı görülmektedir.

Sarıcaoğlu ve Avcı (2021), yaptıkları çalışmada kişilerarası duygu düzenleme yaklaşımını temel alan psiko eğitim programının üniversite öğrencilerinin kişilerarası duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla 9 deney, 9 kontrol olmak üzere 18 kişi ile uygulama yapılmış, deney grubunun ön-test son-test puanları arasında anlamlı farklılık varken kontrol grubunda böyle bir farklılık yoktur. Son olarak deney grubunun son-test puanı ile kontrol grubunun son-test puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya konulmuştur.

Takı Kapıdaş (2022), ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip olup olmamalarına göre çatışma çözme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun için özel gereksinimli çocuğu olan ve olmayan toplam 541 katılımcı ile yaptığı çalışmada çeşitli alanlarda çatışma çözme stilleri ile bilişsel duygu düzenleme stilleri

arasında özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın etkisiyle anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanma ve analiz yöntemleri açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada yetişkin bireylerin çatışma eylem stilleri, kişilik özellikleri ve duygu düzenlemeleri açısından incelemiştir, bunun için ilişkisel-korelasyonel bir model uygulanmıştır. İncelenen özellikler arasındaki bağlantıyı ya da ilişkiyi inceleyen araştırma türü ilişkisel araştırmadır (Büyüköztürk vd., 2018).

İlişkisel araştırma türlerinden birisi olan korelasyonel araştırmalar, dışarıdan herhangi bir etki olmadan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlar (Büyüköztürk vd., 2018). Bu çalışmada kullanılacak olan araçlar ile nicel veriler elde edildiğinden ve değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinden korelasyonel araştırma modelinin kullanılması uygun bulunmuştur.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu yüz yüze ve online yollarla ulaşılan ve çoğunluğu çeşitli fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-35, yaş ortalaması 21,63'tür. Çalışma grubuna ilişkin demografik veriler tablo 3.1'de belirtilmiştir.

Tablo 3.1. Demografik verilere yönelik betimsel istatistikler.

	f	%	
Cinsiyet	Erkek	115	22,8
	Kadın	389	77,2
	Toplam	504	100
Eğitim Durumu	Lisans Öğrencisi	419	83,1
	Lisans ve Üstü Mezunu	85	16,9
	Toplam	504	100
Sınıf	1	57	11,3
	2	259	51,4
	3	55	10,9
	4	52	10,3
	Mezun	81	16,1

Tablo 3.1. Devamı. Demografik verilere yönelik betimsel istatistikler.

	Toplam	504	100
Yaş	18	28	5,6
	19	100	19,8
	20	118	23,4
	21	96	19
	22	57	11,3
	23	14	2,8
	24	18	3,6
	25	11	2,2
	26	12	2,4
	27	9	1,8
	28	6	1,2
	29	5	1
	30	8	1,6
	31	4	0,8
	32	4	0,8
	33	4	0,8
	34	5	1
	35	5	1
	Toplam	504	100

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Bu araştırmada verilerin toplanması için Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve çeşitli demografik özellikleri ölçmek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT): Bacanlı vd. (2009) tarafından beş faktör kuramının Türk kültürüne daha uygun bir hali olarak geliştirilmiştir. SDKT toplamda 40 sıfat çiftinden oluşmaktadır. Ölçeğin duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyine açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır ve 7'li likert tipinde sıfatları derecelendirmektedir. Ölçekte bir alt boyuttan alınan puanın diğerlerinden fazla olması, o özelliğin diğerlerine göre daha baskın bir özellik olduğu anlamına gelir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ,73 ile ,89 arasında değişmektedir. Test-tekrar test sonuçları ise ,68 ile ,86 arasında tespit edilerek ölçeğin kullanıma uygun olduğuna karar verilmiştir. Bu çalışmada ölçek alt boyutlarından alınan cronbach α katsayısı ,44 ile ,57 arasında değişmekte iken ölçeğin tamamının iç tutarlılık kat sayısı ,79 bulunmuştur.

Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği(ÇESÖ): Johnson ve Johnson tarafından geliştirilmiş ve revize edilmiştir. 35 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipinde oluşturulmuştur. ÇESÖ beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: kaçınmacı (ilişkiyi ve amaçları kesme eğilimi), zorlayıcı (amaçları ilişkilerden önce görme eğilimi), kolaylaştırıcı (ilişkinin devamlılığı için çatışmanın varlığını görmezden gelme eğilimi), uzlaştırmacı (ilişkiye ve amaçlara eşit değer vererek uyum içinde bir yol bulma eğilimi) ve karşı koyucudur (hem amaçlara hem ilişkiye değer vererek, çatışmanın olumlu yönlerini görerek ve iki tarafın da yararına bir çözüm bulma eğilimi). Ölçekten alınan toplam bir puan bulunmamakta, her alt ölçek kendi içinde 5-35 arasında puan almaktadır. Ölçeğin geçerliliği için yapılan çalışmalar sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için ,84 ile ,89 arasında değişmektedir. Güvenirlik için uygulanan test-tekrar test yönteminde ise sonuç ,76 şeklinde tespit edilmiştir. Bu değerler ile ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir (Karadağ ve Tosun, 2014). Bu çalışmada ölçek alt boyutlarından alınan cronbach α katsayısı ,37 ile ,76 arasında değişmekte iken ölçeğin tamamının iç tutarlılık kat sayısı ,82 bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği(BDDÖ): Garnefski, Karaaij ve Spinhoven tarafından 2001 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tiptedir ve toplamda 36 maddeden oluşur. BDDÖ'nün dokuz alt boyutu; kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve kabul etmedir. Ölçekte toplam puan hesaplanmamakta ve ters madde bulunmamaktadır. Bir alt ölçeğe ait puanların artması, o özelliğin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması çalışması sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,784 olarak bulgulanmıştır. Ayrıca yapılan test-tekrar test ölçümü ile de ölçeğin kullanımının güvenilir olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Onat ve Otrar, 2010). Bu çalışmada ölçek alt boyutlarından alınan cronbach α katsayısı ,51 ile ,80 arasında değişmekte iken ölçeğin tamamının iç tutarlılık kat sayısı ,88 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırma için öncelikle "Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği", "Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği", "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" Google Formlar üzerinden düzenlenmiştir. Sonrasında yüz yüze ve online yollarla katılımcılara ulaşılmış, 460 yüz yüze ve 51 online olmak üzere toplam 511 kişiye uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma için kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği”, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” 511 katılımcıya yüz yüze ve Google Forms aracılığıyla tek seferde uygulanmıştır. Elde edilen veriler veri seti haline getirilerek SPSS 26 paket programında gerekli ölçümler yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin dağılımının normalliğini test etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri, Kolmogorov Smirnov normallik testi değerleri ve histogramlar incelenmiştir. İki katılımcı eksik verilerden dolayı, 5 katılımcı ise uç değerlere sebep olduğu için veri setinde çıkartılmış ve çalışmaya 504 katılımcı ile devam edilmiştir. Bireylerin; çatışma eylem stillerinin, kişilik özelliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmasını belirlemek için bağımsız örneklem t testi; çatışma eylem stilleri, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon katsayısı; kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri üzerindeki açıklayıcı rolünü belirlemek içinde aşamalı regresyon analizi uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan G Power analizi sonuçlarına göre sahip olunan örneklem uygulama için yeterli görülmüştür.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın değişkenlerinin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler.

Değerler	N	Min	Max	\bar{X}	ss	
ÇESÖ	Kaçınmacı	504	9	35	19,69	4,13
	Zorlayıcı	504	11	35	22,42	4,36
	Kolaylaştırıcı	504	8	35	24,90	4,21
	Uzlaştırımacı	504	10	35	25,28	3,85
	Karşı Koyucu	504	14	35	25,30	3,72
BDD	Kendini Suçlama	504	5	20	12,21	2,99
	Kabul Etme	504	4	20	12,84	2,96
	Düşünceye Odaklanma	504	6	20	15,47	3,12
	Pozitif Tekrar Odaklanma	504	4	20	12,50	2,64
	Plana Tekrar Odaklanma	504	4	20	15,50	2,97
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	504	4	20	14,85	3,23
	Bakış Açısına Yerleştirme	504	4	20	13,07	2,87
	Yıkım	504	4	20	10,03	3,53
	Diğerini Suçlama	504	4	20	10,97	3,02
	Dışa Dönüklük	504	19	59	41,05	6,63
SDKT	Yumuşak Başlılık	504	17	63	42,15	7,08
	Sorumluluk	504	14	49	34,92	5,50
	Duygusal Dengesizlik	504	11	47	32,73	5,55
	Deneyime Açıklık	504	8	56	41,54	7,94

Tablo 4.1 incelendiğinde bireylerin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kaçınmacı alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 19,69; standart sapması 4,128'dir. Zorlayıcı alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 22,42; standart sapması 4,375'dir. Kolaylaştırıcı alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 24,90; standart sapması 4,207'dir. Uzlaştırımacı alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 25,28; standart sapması 3,847'dir. Karşı koyucu alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 25,30; standart sapması 3,716'dir. Bireylerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 12,21; standart sapması 2,987'dir. Kabul etme alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 12,84; standart sapması 2,961'dir. Düşünceye odaklanma alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 15,47; standart sapması 3,118'dir. Pozitif tekrar odaklanma alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 12,50; standart sapması 2,635'dir. Plana tekrar odaklanma alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 15,50; standart sapması 2,974'tür. Pozitif yeniden gözden geçirme alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 14,85; standart sapması 3,233'dür.

Bakış açısına yerleştirme alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 13,07; standart sapması 2,867'dir. Yıkım alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 10,03; standart sapması 3,534'tür. Diğerini suçlama alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 10,97; standart sapması 3,015'dir. Bireylerin kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 41,05; standart sapması 6,631'dir. Yumuşak başlılık alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 42,15; standart sapması 7,079'dur. Sorumluluk alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 34,92; standart sapması 5,499'dur. Duygusal dengesizlik alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 32,73; standart sapması 5,550'dir. Sorumluluk alt boyuttan aldıkları puanların ortalaması 41,54; standart sapması 7,943'dür.

4.2. “Bireylerin çatışma eylem stilleri, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Bireylerin çatışma eylem stillerinin, kişilik özelliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmakta olup olmadığını incelemek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. T testi uygulamak için gerekli varsayımlar incelenmiş ve verilerin normal dağıldığına karar verilerek t testi uygulanmıştır. Çatışma eylem stillerinin, kişilik özelliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmakta olup olmadığını inceleyen veriler Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Çatışma eylem stillerinin, kişilik özelliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet ile ilişkisine yönelik bağımsız örneklem t testi bulguları.

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Kaçınmacı	Erkek	115	19,97	4,08	0,808	,420
	Kadın	389	19,61	4,15		
Zorlaştırıcı	Erkek	115	22,83	4,64	1,089	,278
	Kadın	389	22,30	4,29		
Kolaylaştırıcı	Erkek	115	24,97	3,74	0,212	,832
	Kadın	389	24,88	4,34		
Uzlaştırıcı	Erkek	115	24,85	3,76	-1,392	,166
	Kadın	389	25,41	3,87		
Karşı Koyucu	Erkek	115	25,82	3,87	1,639	,103
	Kadın	389	25,15	3,66		
Dışa Dönüklük	Erkek	115	39,73	6,53	-2,465	,015*
	Kadın	389	41,44	6,62		
Yumuşak Başlılık	Erkek	115	41,03	7,12	-1,940	,054
	Kadın	389	42,49	7,04		
Sorumluluk	Erkek	115	34,60	5,65	-0,694	,489
	Kadın	389	35,01	5,46		
Duygusal Dengesizlik	Erkek	115	31,68	5,56	-2,304	,022*
	Kadın	389	33,04	5,52		
Deneyime Açıklık	Erkek	115	41,07	8,26	-0,703	,483
	Kadın	389	41,68	7,85		
Kendini Suçlama	Erkek	115	12,04	2,90	-0,680	,497
	Kadın	389	12,25	3,02		

Tablo 4.2. Devamı. Çatışma eylem stillerinin, kişilik özelliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet ile ilişkisine yönelik bağımsız örneklem t testi bulguları.

Kabul Etme	Erkek	115	12,87	2,56	0,120	,905
	Kadın	389	12,84	3,07		
Düşünceye Odaklanma	Erkek	115	15,05	2,92	-1,729	,085
	Kadın	389	15,60	3,17		
Pozitif Tekrar Odaklanma	Erkek	115	12,46	2,67	-0,180	,858
	Kadın	389	12,51	2,63		
Plana Tekrar Odaklanma	Erkek	115	15,70	2,74	0,879	,380
	Kadın	389	15,44	3,04		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Erkek	115	15,10	3,33	0,926	,356
	Kadın	389	14,77	3,21		
Bakış Açısına Yerleştirme	Erkek	115	12,83	2,59	-1,111	,268
	Kadın	389	13,14	2,94		
Yıkım	Erkek	115	9,96	3,17	-0,253	,801
	Kadın	389	10,05	3,64		
Diğerini Suçlama	Erkek	115	11,43	3,02	1,889	,060
	Kadın	389	10,83	3,00		

*p< .05

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları incelendiğinde, bireylerin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre çatışma eylem stilleri puanları arasındaki farkın cinsiyetten kaynaklanmadığı söylenebilir.

Bireylerin kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı ve bu farklılaşmanın her iki durumda da kadınlardan yana olduğu bulgulanmıştır. Diğer bir ifadeyle kadınların dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik puanları erkeklerden anlamlı düzeyde farklıdır ve daha yüksektir.

Bireylerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre bilişsel duygu düzenleme puanları arasındaki farkın cinsiyetten kaynaklanmadığı söylenebilir.

4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulguları

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyona ilişkin veriler tablo 4.3'te verilmiştir. Ayrıca numaralandırılan değişkenlerin isimleri tablo açıklamasında ayrıntılı olarak belirtilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkiler.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1																	
2	,28**	1																
3	,26**	,34**	1															
4	,29**	,34**	,51**	1														
5	,25**	,43**	,42**	,44**	1													
6	-,10*	,08	,10*	,09*	,12**	1												
7	-,04	,12**	,13**	,16**	,16**	,59**	1											
8	,03	,04	,17**	,11*	,13**	,43**	,61**	1										
9	-,03	,17**	,06	,08	,13**	,53**	,62**	,47**	1									
10	-,04	,11*	,22**	,19**	,20**	,53**	,63**	,68**	,58**	1								
11	,12**	-,05	-,00	,04	,12**	-,06	,01	-,02	,04	-,07	1							
12	,20**	,05	,02	,14**	,16**	-,11*	-,04	-,00	-,02	-,08	,53**	1						
13	,03	,15**	,08	,20**	,25**	,08	,06	,03	,11*	,07	,39**	,41**	1					
14	,03	,17**	,18**	,17**	,15**	,03	,05	,17**	-,02	,22**	,00	,06	,06	1				
15	-,07	,24**	,23**	,15**	,28**	,20**	,20**	,27**	,16**	,33**	-,02	-,03	,27**	,46**	1			
16	-,04	,23**	,30**	,16**	,28**	,17**	,18**	,20**	,11*	,30**	-,04	,00	,19**	,51**	,67**	1		
17	,11*	,09*	,15**	,20**	,16**	,14**	,14**	,17**	,08	,15**	,23**	,26**	,21**	,31**	,30**	,47**	1	
18	,22**	,16**	-,07	,03	,02	-,10*	-,02	-,09*	,05	-,21**	,37**	,41**	,23**	-,12**	-,23**	-,24**	,07	1
19	,18**	,19**	-,02	,10*	,04	-,01	-,04	-,10*	,07	-,12**	,05	,22**	,15**	-,04	-,10*	-,14**	,05	,42**

Not: ** p<.001, * p<.05; 1: Kaçınmacı, 2: Zorlayıcı, 3: Kolaylaştırıcı, 4: Uzlaştırıcı, 5: Karşı Koyucu, 6: Dışa Dönüklük, 7: Yumuşak Başlılık, 8: Sorumluluk, 9: Duygusal Dengesizlik, 10: Deneyime Açıklık, 11: Kendini Suçlama, 12: Kabul Etme, 8: Düşüneye Odaklanma, 14: Pozitif Tekrar Odaklanma, 15: Plana Tekrar Odaklanma, 16: Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, 17: Bakış Açısına Yerleştirme, 18: Yıkım, 19: Diğerini Suçlama

Tablodaki verilere göre çatışma eylem stillerinden kaçınmacı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından yalnızca dışa dönüklük arasında düşük düzeyde negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden zorlayıcı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden kolaylaştırıcı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden uzlaştırmacı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden karşı koyucu alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden kaçınmacı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kendini suçlama, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden zorlayıcı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden kolaylaştırıcı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme arasında düşük düzeyde pozitif, pozitif yeniden gözden geçirme arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden uzlaştırmacı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma,

plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve diğerini suçlama arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma eylem stillerinden karşı koyucu alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında düşük düzeyde pozitif ilişki, kabul etme ve yıkım arasında düşük düzeyde negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından yumuşak başlılık ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından sorumluluk ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında düşük düzeyde pozitif ilişki, yıkım ve diğerini suçlama arasında düşük düzeyde negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından duygusal dengesizlik ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından deneyime açıklık ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme arasında düşük düzeyde pozitif ilişki, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında orta düzeyde pozitif ilişki, yıkım ve diğerini suçlama arasında düşük düzeyde negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

4.4. “Bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri, çatışma eylem stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stillerini açıklayıp açıklamadığını incelemek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır.

Öncelikle analizin varsayımları test edilmiştir. Tüm varsayımların sağlanması üzerine çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kaçınmacı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kaçınmacı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi bulguları.

	Değerler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Adım 1	Sabit	,13	,01	,01	1,778	5/498	20,83		,000**
	Dışa dönüklük						-,08	-,12	,033*
	Yumuşak Başlılık						-,01	-,02	,777
	Sorumluluk						,09	,12	,070
	Duygusal Dengesizlik						,02	,03	,665
	Deneyime Açıklık						-,03	-,06	,427
Adım 2	Sabit	,31	0,10	0,07	3,797	14/489	15,36		,000**
	Dışa dönüklük						-,06	-,10	,084
	Yumuşak Başlılık						-,02	-,04	,580
	Sorumluluk						,07	,10	,116
	Duygusal Dengesizlik						-,02	-,03	,685
	Deneyime Açıklık						,02	,04	,598
	Kendini Suçlama						,02	,01	,799
	Kabul Etme						,14	,10	,086
	Düşünceye Odaklanma						-,08	-,06	,236
	Pozitif Tekrar Odaklanma						,05	,03	,542
	Plana Tekrar Odaklanma						-,08	-,06	,383
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme						-,01	-,01	,890
	Bakış Açısına Yerleştirme						,13	,09	,080
	Yıkım						,16	,14	,012*
Diğerini Suçlama						,15	,11	,029*	

*p<.05 **p<.001

Tablo incelendiğinde oluşturulan modelin ilk adımında kişilik özelliklerinin modele anlamlı bir katkısının bulunmadığı [F (1,778), p>.05, R2=.01] görülmüştür. Modelin ikinci aşamasında eklenen bilişsel duygu düzenleme boyutlarının özgün katkısının model içerisinde anlamlı düzeyde olduğu ve kişilik özellikleriyle birlikte kaçınma puanlarındaki değişimin %10'unu açıkladığı [F (3,797), p<.001, R2=.10] görülmüştür. Son olarak ölçümün etki büyüklüğü ,11 olarak tespit edilmiştir, buda düşük bir etki büyüklüğüne denk gelmektedir. Buradan yola çıkarak kişilik ve duygu düzenleme puanlarının birlikte her bir puanlık değişiminin kaçınmacı stil puanlarında %10'luk bir değişime sebep olduğu söylenebilir.

Ayrıca çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kaçınmacı stilin açıklayıcılarına bakıldığında dışa dönüklüğün (β =-,12), yıkımın (B=,16) ve diğerini suçlamanın (B=,15) kaçınmacı stili anlamlı şekilde açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından zorlayıcı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından zorlayıcı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi bulguları.

	Değerler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Adım 1	Sabit	,18	0,03	0,02	3,428	5/498	18,86		,000**
	Dışa dönüklük						-,02	-,03	,621
	Yumuşak Başlılık						,04	,07	,313
	Sorumluluk						-,08	-,10	,132
	Duygusal Dengesizlik						,12	,15	,013*
	Deneyime Açıklık						,03	,06	,399
Adım 2	Sabit	,42	0,18	0,15	7,564	14/489	10,21		,000**
	Dışa dönüklük						-,02	-,04	,521
	Yumuşak Başlılık						,04	,07	,274
	Sorumluluk						-,08	-,10	,092
	Duygusal Dengesizlik						,10	,12	,035*
	Deneyime Açıklık						,01	,02	,774
	Kendini Suçlama						-,22	-,15	,004*
	Kabul Etme						,02	,01	,836
	Düşünceye Odaklanma						,09	,06	,209
	Pozitif Tekrar Odaklanma						,14	,08	,105
	Plana Tekrar Odaklanma						,27	,15	,014*
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme						,27	,16	,012*
	Bakış Açısına Yerleştirme						-,09	-,06	,232
	Yıkım						,27	,21	,000**
Diğerini Suçlama						,18	,12	,010*	

*p< .05 **p< .001

Tablo incelendiğinde oluşturulan modelin ilk adımında kişilik özelliklerinin modele katkısının anlamlı olduğu [F (3,428), p<.001, R2=.03] ve varyansın %03’ünü açıkladığı bulunmuştur. Modelin ikinci aşamasında eklenen bilişsel duygu düzenleme boyutlarının özgün katkısının model içerisinde anlamlı düzeyde olduğu ve kişilik özellikleriyle birlikte zorlayıcı puanlarındaki değişimin %18’ini açıkladığı [F (7,564), p<.001, R2=.18] görülmüştür. Son olarak ölçümün etki büyüklüğü ,22 olarak tespit edilmiştir, buda orta düzeyde bir etki büyüklüğüne denk gelmektedir. Buradan yola çıkarak kişilik ve duygu düzenleme puanlarının birlikte her bir puanlık değişiminin zorlayıcı stil puanlarında %18’lik bir değişime sebep olduğu söylenebilir.

Ayrıca çatışma eylem stilleri alt boyutlarından zorlayıcı stilin açıklayıcılarına bakıldığında duygusal dengesizliğin (β =.15), kendini suçlamanın (B=-,22), plana tekrar odaklanmanın (B=,27), pozitif yeniden gözden geçirmenin (B=,27), yıkımın (B=,27) ve diğerini suçlamanın (B=,18) zorlayıcı stili anlamlı şekilde açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kolaylaştırıcı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kolaylaştırıcı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi bulguları.

	Değerler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Adım 1	Sabit	,24	0,06	0,05	6,156	5/498	20,62		,000**
	Dışa dönüklük						-,00	-,00	,979
	Yumuşak Başlılık						,01	,02	,733
	Sorumluluk						,03	,04	,494
	Duygusal Dengesizlik						-,09	-,11	,057
	Deneyime Açıklık						,13	,25	,000**
	Sabit	,34	0,12	0,09	4,680	14/489	15,79		,000**
Adım 2	Dışa dönüklük						-,01	-,01	,838
	Yumuşak Başlılık						,01	,02	,788
	Sorumluluk						,04	,05	,462
	Duygusal Dengesizlik						-,08	-,10	,101
	Deneyime Açıklık						,09	,18	,013*
	Kendini Suçlama						,02	,01	,846
	Kabul Etme						,02	,01	,847
	Düşünceye Odaklanma						,01	,01	,859
	Pozitif Tekrar Odaklanma						,00	,00	,970
	Plana Tekrar Odaklanma						,02	,01	,859
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme						,32	,25	,000**
	Bakış Açısına Yerleştirme						-,01	-,01	,915
	Yıkım						,01	,01	,852
	Diğerini Suçlama						,06	,04	,376

*p< .05 **p< .001

Tablo incelendiğinde oluşturulan modelin ilk adımında kişilik özelliklerinin modele katkısının anlamlı olduğu [F (6,156), p<.001, R2=.06] ve varyansın %06’sını açıkladığı bulunmuştur. Modelin ikinci aşamasında eklenen bilişsel duygu düzenleme boyutlarının özgün katkısının model içerisinde anlamlı düzeyde olduğu ve kişilik özellikleriyle birlikte kolaylaştırıcı puanlarındaki değişimin %12’sini açıkladığı [F (4,680), p<.001, R2=.12] görülmüştür. Son olarak ölçümün etki büyüklüğü ,13 olarak tespit edilmiştir, buda düşük bir etki büyüklüğüne denk gelmektedir. Buradan yola çıkarak kişilik ve duygu düzenleme puanlarının birlikte her bir puanlık değişiminin kolaylaştırıcı stil puanlarında %12’lik bir değişime sebep olduğu söylenebilir.

Ayrıca çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kolaylaştırıcı stilin açıklayıcılarına bakıldığında deneyime açıklığın (β =.25) kolaylaştırıcı stili anlamlı şekilde açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından uzlaştırmacı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından uzlaştırmacı boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi bulguları.

	Değerler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Adım 1	Sabit	,22	0,05	0,04	4,940	5/498	22,17		,000**
	Dışa dönüklük						-,02	-,03	,561
	Yumuşak Başlılık						,08	,14	,034*
	Sorumluluk						-,05	-,08	,217
	Duygusal Dengesizlik						-,06	-,08	,167
	Deneyime Açıklık						,11	,22	,001**
Adım 2	Sabit	,35	0,13	0,10	5,013	14/489	15,43		,000**
	Dışa dönüklük						-,03	-,04	,431
	Yumuşak Başlılık						,09	,16	,015*
	Sorumluluk						-,07	-,10	,125
	Duygusal Dengesizlik						-,06	-,09	,132
	Deneyime Açıklık						,10	,20	,005*
	Kendini Suçlama						-,10	-,07	,172
	Kabul Etme						,11	,08	,138
	Düşünceye Odaklanma						,19	,15	,003*
	Pozitif Tekrar Odaklanma						,14	,09	,070
	Plana Tekrar Odaklanma						,01	,01	,877
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme						-,03	-,03	,689
	Bakış Açısına Yerleştirme						,16	,12	,024*
	Yıkım						-,02	-,02	,750
Diğerini Suçlama						,12	,09	,064	

*p< .05 **p< .001

Tablo incelendiğinde oluşturulan modelin ilk adımında kişilik özelliklerinin modele katkısının anlamlı olduğu [F (4,940), p<.001, R2=.05] ve varyansın %05’ini açıkladığı bulunmuştur. Modelin ikinci aşamasında eklenen bilişsel duygu düzenleme boyutlarının özgün katkısının model içerisinde anlamlı düzeyde olduğu ve kişilik özellikleriyle birlikte uzlaştırmacı puanlarındaki değişimin %13’ünü açıkladığı [F (5,013), p<.001, R2=.13] görülmüştür. Son olarak ölçümün etki büyüklüğü ,18 olarak tespit edilmiştir, buda orta düzey bir etki büyüklüğüne denk gelmektedir. Buradan yola çıkarak kişilik ve duygu düzenleme puanlarının birlikte her bir puanlık değişiminin uzlaştırmacı stil puanlarında %13’lük bir değişime sebep olduğu söylenebilir.

Ayrıca çatışma eylem stilleri alt boyutlarından uzlaştırmacı stilin açıklayıcılarına bakıldığında yumuşak başlılığın (β =.16), deneyime açıklığın (β =.22), düşünceye odaklanmanın (B=,15) ve bakış açısına yerleştirmenin (B=,12) uzlaştırmacı stili anlamlı şekilde açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından karşı koyucu boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çatışma eylem stilleri alt boyutlarından karşı koyucu boyutu açıklama düzeyine ilişkin regresyon analizi bulguları.

	Değerler	R	R ²	R ² ch	F	df	B	β	p
Adım 1	Sabit	,20	0,04	0,03	4,345	5/498	21,08		,000**
	Dışa dönüklük						-,00	-,01	,921
	Yumuşak Başlılık						,04	,08	,250
	Sorumluluk						-,02	-,03	,661
	Duygusal Dengesizlik						-,00	-,00	,980
	Deneyime Açıklık						,08	,17	,012*
	Sabit	,39	0,15	0,13	6,375	14/489	13,28		,000**
Adım 2	Dışa dönüklük						-,00	-,01	,900
	Yumuşak Başlılık						,04	,08	,245
	Sorumluluk						-,02	-,04	,570
	Duygusal Dengesizlik						-,01	-,02	,800
	Deneyime Açıklık						,05	,11	,099
	Kendini Suçlama						,05	,04	,446
	Kabul Etme						,12	,10	,070
	Düşünceye Odaklanma						,14	,12	,024*
	Pozitif Tekrar Odaklanma						-,03	-,02	,670
	Plana Tekrar Odaklanma						,15	,12	,051
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme						,21	,19	,004*
	Bakış Açısına Yerleştirme						-,05	-,04	,447
	Yıkım						0,02	,02	,727
	Diğerini Suçlama						0,05	,04	,410

*p< .05 **p< .001

Tablo incelendiğinde oluşturulan modelin ilk adımında kişilik özelliklerinin modele katkısının anlamlı olduğu [F (4,345), p<.001, R2=.04] ve varyansın %04’ünü açıkladığı bulunmuştur. Modelin ikinci aşamasında eklenen bilişsel duygu düzenleme boyutlarının özgün katkısının model içerisinde anlamlı düzeyde olduğu ve kişilik özellikleriyle birlikte karşı koyucu puanlarındaki değişimin %15’ini açıkladığı [F (6,375), p<.001, R2=.15] görülmüştür. Son olarak ölçümün etki büyüklüğü ,17 olarak tespit edilmiştir, buda orta düzey bir etki büyüklüğüne denk gelmektedir. Buradan yola çıkarak kişilik ve duygu düzenleme puanlarının birlikte her bir puanlık değişiminin karşı koyucu stil puanlarında %15’lik bir değişime sebep olduğu söylenebilir.

Ayrıca çatışma eylem stilleri alt boyutlarından karşı koyucu stilin açıklayıcılarına bakıldığında deneyime açıklığın (β =.17), düşünceye odaklanmanın (B=,14) ve pozitif yeniden gözden geçirmenin (B=,19) karşı koyucu stili anlamlı şekilde açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde bulgulara yönelik tartışma bilgileri, elde edilen sonuçlar ve gelecek araştırmalar için öneriler yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Bireylerin çatışma çözme eylem stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda bireylerin çatışma eylem stillerinin bütün alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Buna benzer sonuçlar Moç (2019), Çağatay ve Arslan (2020), Vatansever Bayraktar ve Yılmaz (2016) ve Büyükkahin Çevik (2017) tarafından da bulgulanmıştır. Bu araştırmalara göre çatışma eylem stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Alan yazında bunun tam tersi sonuçlar gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Gündoğdu (2010), Yavuzer vd (2013) ve Özdemir (2018) yaptıkları araştırmalarda kadınların karşı koyucu eylem stili puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, erkeklerinse zorlayıcı stil puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İkiz ve Çatal (2019) buna benzer şekilde sadece erkeklerin zorlayıcı stil puanlarının daha yüksek olduğunu söylemektedir. Ayrıca Kesen (2014), erkeklerin bastırma puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu söylemektedir. De Wied vd. (2007) araştırmasında kadınların kaçınma, uzlaştırma ve karşı koyucu stillerinin erkeklerden fazla olduğu görülmektedir. Akpolat ve Oğuz (2022) kolaylaştırıcı, zorlaştırıcı ve kaçınmacı puanların kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu gösterir. Araştırmaların bazılarında ilişki gözlenmezken bazılarında anlamlı ilişki bulunmasının sebebi araştırmaya katılan çalışma gruplarının çeşitli noktalarda birbirlerinden farklılık göstermeleri olabilir. Anlamlı farklılaşmanın gözlenmediği araştırmaların daha güncel araştırmalar olması, tarihsel zamanın da bu farklılık üzerinde etkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

Bireylerin kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde; kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik boyutlarının her ikisinde de kadınlar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik puanları erkeklerden anlamlı düzeyde farklıdır ve daha yüksektir. Buradan yola çıkarak kadınların erkeklere kıyasla daha dışadönük ve duygusal olarak daha dengesiz oldukları söylenebilir.

Tatlılıoğlu (2014) kadınların duygusal dengesizlik puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Demir (2012) ise yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık puanlarında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğunu söylemektedir. Ancak Yeşilyaprak (1993), Matuszewski vd. (2020), Kalaycı (2016) ve Deniz ve Kesicioğlu (2012) kişilik özelliklerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermiştir. Budak (2017) sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmasını incelediği araştırmada sosyotropik kişilik özelliklerinin erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Araştırma bulguları arasındaki bu farklılık katılımcı grupların demografik özelliklerinin birbirinden farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bilişsel duygu düzenlemenin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda bireylerin bilişsel duygu düzenlemelerinin bütün alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırma bulgularına benzer şekilde Haşimoğlu ve Aslandoğan (2018), Yousof (2021)ve Gümüş Demir (2023) de bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkiye rastlamamıştır. Takı Kapıdaş (2022) kendini suçlama, diğerini suçlama ve düşünceye odaklanma açısında anlamlı farklılaşma olduğunu göstermektedir. Duarte vd. (2015) kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve kabul etme boyutlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğunu belirtirken Çam Kahraman ve Ötünçtemur (2020) ise düşünceye odaklanma puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Demirci ve Güneri Yöyen (2020) diğerini suçlama puanlarının kadınlarda fazla iken erkeklerin yıkım puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşa (2019) kendini suçlama ve bakış açısına yerleştirme puanlarının, Ulusoy (2018) yıkım ve plana yeniden odaklanmanın, Özen Rıza (2016) ise düşünceye odaklanmanın kadınlarda daha fazla olduğunu söylemektedir. Kesen (2014) ise bastırma ve yeniden değerlendirme alt boyutları üzerinden değerlendirdiği duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyet açısından anlamlı farklılaşma olduğunu ve erkeklerin bastırma puanlarının kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Çatışma eylem stillerinden kaçınmacı alt boyutu ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda kaçınmacı davranan bireylerin daha az dışa dönük oldukları söylenebilir. Çatışmalarda kaçınmacı davranan bireyler var olan olayı yok sayar, çözüm için aktif çaba sarf etmez, çözüm konusunda umutsuz duygular yaşar, hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendisini geri

çeker. Kaçınmacı stil ile dışadönüklük arasında negatif anlamlı ilişkinin varlığı bu sebepten olabilir. Erkuş ve Tabak (2009) aynı boyutlar arasında dışa dönüklük ile beraber duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık arasında da anlamlı ilişki olduğunu söylemektedir. Güneş (2022), bu üçü ile beraber yumuşak başlılığın da kaçınmacı eylem stili ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Çivici (2019) dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık arasındaki ilişkiyi ortaya koyarken Güler ve Çelikaya Söyler (2023), sorumluluk hariç bütün alt boyutlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çatışma eylem stillerinin kaçınmacı alt boyutu ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde kendini suçlama, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda kaçınmacı stili daha çok tercih eden bireylerin; kendini veya karşıdakini suçlamaya meyilli, olaylara karşı daha kabullenici, yaşanan olayı farklı olaylarla kıyaslayan ve yıkım düşünceleri fazla kişiler olduğu görülmektedir. Çatışmalar karşısında varlığını reddeden bireylerin genel özellikleri düşünüldüğünde bu bireylerin içten suçlama davranışında bulunmaları, olaylarda değişiklik olmayacağını düşünerek olduğu gibi kabul etmeleri, çatışmanın çözümüne bakmak yerine farklı olaylarla kıyaslayarak yaşanan olayı değersizleştirmeleri ve olaya yönelik negatif düşüncelere sahip olmaları olağandır. Bunlar da kaçınmacı stil ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi açıklayabilir.

Çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kaçınmacı boyutu kişilik ve bilişsel duygu düzenlemenin açıklama düzeyini incelemek için yapılan regresyon analizi incelendiğinde, modelin ilk aşamasında kişilik özelliklerinin anlamlı katkısının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Modelin ikinci aşamasında ise kişilik ve bilişsel duygu düzenleme birlikte modele anlamlı bir katkı sağlamış ve toplam varyansın %10'unu açıklamıştır. Bu varyanstan yola çıkarak elde edilen etki büyüklüğü ,11 olarak tespit edilmiş, bununda düşük bir etki büyüklüğü olduğuna karar verilmiştir. Kaçınmacı stil ile kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki korelasyon incelendiğinde kaçınmacı stil ile kişilik özelliklerinden sadece dışadönüklük arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Kişiliğin beş boyutundan sadece birisi kaçınmacı stil ile anlamlı ilişkide iken bu stil üzerinde anlamlı bir açıklayıcılığının olmaması normaldir. Ancak hem bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden beşinin kaçınmacı stil ile anlamlı ilişkisinin olması hem de bu stratejilerin üçünün

dışadönüklük ile de anlamlı ilişkide olması %10'luk bir açıklayıcılık ortaya çıkarmış olabilir. Kişilik özelliklerinin kaçınmacı stili açıklama durumuna ilişkin yapılan araştırmalarda Erkuş ve Tabak (2009) anlamlı ilişki bulmuş ve açıklama gücünü %24 olarak tespit etmiştir. Ayrıca dışa dönüklük, yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık boyutları anlamlı bir etki göstermektedir. Yürür (2009) ise kişilik özelliklerinin kaçınmacı boyutu açıklama gücünün %18 olduğunu ve dışa dönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının anlamlı etkide bulunduğunu belirtmiştir. Wood ve Bell (2008) ise bu oranın %04 olduğunu söylemektedir.

Çatışma eylem stillerinden zorlayıcı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda zorlayıcı sili kullanan kişilerin daha yumuşak başlı, duygusal olarak daha dengesiz ve deneyimlere daha açık olduğu görülmektedir. Çatışma esnasında zorlayıcı stili kullanan bireyler güç ve otorite kullanarak karşıdakini geri çekilmeye zorlar ve sadece kendi amacına hizmet eden bir çözüm arar. Bu bireylerin güç kullanabilmesi için öncelikle sosyal olarak belli bir seviyede olması gerekir. Ayrıca yıkıcı duygularının olması ve yeni yaşantılar konusunda rahat olması da gerekmektedir. Bütün bunlar zorlaştırıcı stil ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye sebep olmuş olabilir. Güler ve Çelikay Söyler (2023) ve Çivici (2019), bu araştırmada bulguların üç boyut ile beraber sorumluluk alt boyutunun da zorlayıcı stil ile anlamlı ilişkide olduğunu ortaya koymaktadır. Güneş (2022), yalnızca dışa dönüklük ve deneyime açıklık arasında anlamlı ilişki olduğunu söylerken Erkuş ve Tabak (2009), bu ikisine sorumluğu da ekleyerek üç boyutun zorlayıcı stil ile ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Çatışma eylem stillerinden zorlayıcı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda zorlayıcı davranan bireyler; çoğunlukla belli düşüncelere saplantılı olan, olayın olumlu ve faydalı yönlerini görmeyi amaçlayan, çözüme yönelik adımları planlayan, yaşanan olayı diğer olaylarla kıyaslayan, yıkım düşünceleri fazla olan ve olaylar hakkında karşıdakini suçlayan kişilerdir. Çatışmalarda güç kullanan ve karşıdakini geri çekilmeye zorlayan bireylerin kendisinde suç olmadığını düşünerek bütün suçu karşıdakine yüklemesi olasıdır. Ayrıca yıkıcı duygular yaşıyor olması, olayı kıyas yaparak sadece kendi amaçlarına göre

şekillendirmesi, olayın olumsuz yönlerini kendi amaçlarına hizmet için kullanması ve amacına yönelik yeni plan yaparak sadece olumlu ve faydalı yönlerini ortaya koyması muhtemeldir. Bunların hepsi birlikte zorlayıcı stil ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır.

Çatışma eylem stilleri alt boyutlarından zorlayıcı boyutu kişilik ve bilişsel duygu düzenlemenin açıklama düzeyini incelemek için yapılan regresyon analizi incelendiğinde, modelin ilk aşamasında kişilik özelliklerinin ve ikinci aşamasında kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısının anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Varyans değerleri incelendiğinde kişilik özellikleri için %03, kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenleme için ise %18 olduğu görülmüştür. Bu varyanstan yola çıkarak elde edilen etki büyüklüğü ,22 olarak tespit edilmiş, bununda orta bir etki büyüklüğü olduğuna karar verilmiştir. Zorlayıcı stil ile kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki korelasyon incelendiğinde zorlayıcı stil ile kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yerinde gözden geçirme. bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Kişiliğin üç alt boyutunun zorlayıcı stil ile anlamlı ilişkide bulunması %03'lük açıklayıcılığın sebebi olabilir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yedisinin zorlayıcı stil ile anlamlı ilişkisinin olması ve bu stratejilerin önceki üç kişilik boyutu ile de anlamlı ilişkilerinin olması orta düzey bir açıklayıcılık ortaya çıkartmıştır. Wood ve Bell (2008) kişiliğin zorlayıcı stili varyansını %21 oranında açıkladığını söylemektedir. Yürür (2009) kişiliğin zorlayıcı stili anlamlı düzeyde açıkladığını ve açıklama gücünün %06 olduğunu belirtmektedir. Yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık boyutlarının anlamlı etkisi olduğu ortaya konmuştur. Erkuş ve Tabak (2009) de anlamlı ilişki bulmuş ve açıklama gücünü %11 olarak tespit etmiştir. Etkili olan alt boyutlar ise dışa dönüklük ve deneyime açıklıktır.

Çatışma eylem stillerinden kolaylaştırıcı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda kolaylaştırıcı stili tercih eden bireyler daha çok dışadönük, yumuşak başlı, sorumluluk sahibi ve deneyime açıktır. Çatışma esnasında kolaylaştırıcı stili kullanan bireyler kendi amaçlarını yok sayarak, sevmek ve kabul edilmek amacıyla çatışmalarda geri adım atarlar. Bu bireylerin de öncelikle ilişkiye

sahip olmaları, sosyal olarak belli bir seviyede olması gerekir. Ayrıca ilişkiyi ayakta tutmak için sorumluluk sahibi olması ve başkalarının önerdiği yeni yaşantılara kolay uyum sağlaması da gerekmektedir. Bütün bunlar kolaylaştırıcı stil ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye sebep olmuş olabilir. Güler ve Çelikay Söyler (2023) ve Güneş (2022), kolaylaştırıcı stil ile bütün alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulgulamıştır. Çivici (2019) sadece yumuşak başlılık ile negatif ilişki olduğunu ortaya koymuş, Erkuş ve Tabak (2009) ise uyumluluk ile pozitif yönlü ilişki olduğunu söylerken dışa dönüklük ve deneyime açıklık için negatif ilişkiden bahsetmektedir.

Çatışma eylem stillerinden kolaylaştırıcı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda kolaylaştırıcı davranan bireylerin; genellikle belli düşüncelere saplantılı olan, olayın olumlu ve faydalı yönlerini görmeyi amaçlayan, çözüme yönelik adımları planlayan ve yaşanan olayı diğer olaylarla kıyaslayan bireyler olduğu söylenebilir. Çatışma çözümüne ilişki odaklı yaklaşan bireylerin yaşanan olayı önceki yaşantıları ile kıyaslayarak ilişkiye yönelik taraflarını düşünmesi, yeni duruma göre planını yaparak olayın kendisi için olumlu ve faydalı noktaları üzerine odaklanması doğaldır. Bütün bunlar kolaylaştırıcı stil ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bulgularan ilişkilere sebep olmuş olabilir.

Çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kolaylaştırıcı boyutu kişilik ve bilişsel duygu düzenlemenin açıklama düzeyini incelemek için yapılan regresyon analizi incelendiğinde, modelin ilk aşamasında kişilik özelliklerinin ve ikinci aşamasında kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısının anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Varyans değerleri incelendiğinde kişilik özellikleri için %06, kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenleme için ise %12 olduğu görülmüştür. Bu varyanstan yola çıkarak elde edilen etki büyüklüğü ,13 olarak tespit edilmiş, bununda düşük bir etki büyüklüğü olduğuna karar verilmiştir. Kolaylaştırıcı stil ile kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki korelasyon incelendiğinde kolaylaştırıcı stil ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yerinde gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Kişiliğin dört alt boyutunun kolaylaştırıcı stil ile anlamlı ilişkide

bulunması %06'lık açıklayıcılık olmasını sağlamıştır. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden dördünün kolaylaştırıcı stil ile anlamlı ilişkisinin olması ve bunların dört kişilik boyutu ile de anlamlı ilişkide bulunması zorlaştırıcı stil kadar olmasa da %12'lik bir açıklayıcılığa yol açmıştır. Erkuş ve Tabak (2009) kişiliğin kolaylaştırıcı alt boyutun varyansını %12 düzeyinde anlamlı şekilde açıkladığı ve etkili olan boyutların dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk olduğu ortaya konmuştur. Yürür (2009) ise kişiliğin kolaylaştırıcı stilin varyansını %20 düzeyinde açıkladığını belirtmiştir. Etkili olan alt boyutlar deneyime açıklık ve yumuşak başlılıktır. Wood ve Bell (2008) ise kişiliğin kolaylaştırıcı stili açıklama gücünün % 23 olduğunu ortaya koymuştur.

Çatışma eylem stillerinden uzlaştırıcı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda uzlaştırıcı davranan bireylerin daha dışa dönük, yumuşak başlı, sorumluluk sahibi ve deneyimlere açık olduğu söylenebilir. Çatışma esnasında uzlaştırıcı stili kullanan bireyler ilişki ve amacı eşit seviyede önemseyerek her iki tarafında belli düzeyde fedakarlık yapmasını ve orta yolda buluşulmasını savunur. Bu bireyler sosyal uyum düzeyi yüksek, ilişkilerinde sorumluluk sahibi, iletişime açık ve yeni yaşantılar konusunda sorun yaşamayan bireylerdir. Uzlaştırıcı stil ile kişilik özellikleri arasındaki korelasyon bulguları bu özelliklerden kaynaklanıyor olabilir. Güneş (2022) de aynı şekilde duygusal dengesizlik hariç tüm alt boyutlar ile anlamlı ilişki olduğunu belirtmektedir. Çivici (2019), araştırma bulgularına benzer şekilde yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengesizlik alt boyutları ile uzlaştırıcı stil arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Erkuş ve Tabak (2009) yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengesizlik ile anlamlı ilişki bulgularken Güler ve Çelikay Söyler (2023), kişilik özelliklerinin bütün alt boyutlarının uzlaştırıcı stil ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu söylemektedir.

Çatışma eylem stillerinden uzlaştırıcı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve diğerini suçlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda uzlaştırıcı stili tercih eden bireylerin; çoğunlukla olayları kabul eden, belli düşüncelere saplantılı olan, olayın olumlu ve faydalı yönlerini görmeyi amaçlayan, çözüme yönelik adımları planlayan, yaşanan olayı diğer olaylarla kıyaslayan ve olaylar hakkında karşıdakini

suçlayan kişiler olduğu görülmektedir. Çatışmalara orta yol bakışıyla yaklaşan bireylerde öncelikle olayı olduğu gibi kabul etme vardır. Bu bireyler orta yol için yeni bir plan yapar, planın hem olumlu hem olumsuz noktaları ile beraber faydalı yönlerini inceler. Bunun yanında farklı olaylarla kıyaslama yaparak olayın etkisi azaltılır. Ayrıca bu stilde kimin ne kadar fedakarlık yapacağını güç belirler, bu sebeple diğerini suçlama davranışı da görülebilir. Bu sebepten uzlaştırmacı stil ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bu şekilde bir ilişki çıkmış olabilir.

Çatışma eylem stilleri alt boyutlarından uzlaştırmacı boyutu kişilik ve bilişsel duygu düzenlemenin açıklama düzeyini incelemek için yapılan regresyon analizi incelendiğinde, modelin ilk aşamasında kişilik özelliklerinin ve ikinci aşamasında kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısının anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Varyans değerleri incelendiğinde kişilik özellikleri için %05, kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenleme için ise %13 olduğu görülmüştür. Bu varyanstan yola çıkarak elde edilen etki büyüklüğü ,18 olarak tespit edilmiş, bununda orta bir etki büyüklüğü olduğuna karar verilmiştir. Uzlaştırmacı stil ile kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki korelasyon incelendiğinde uzlaştırmacı stil ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yerinde gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve diğerini suçlama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Kişiliğin dört alt boyutunun uzlaştırmacı stil ile anlamlı ilişkide bulunması %05’lik bir açıklayıcılık oluşturmuştur. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yedisinin uzlaştırmacı stil ile anlamlı ilişkisinin olması ve bunlardan düşünceye odaklanma hariç hepsinin dört kişilik boyutu ile de anlamlı ilişkide bulunması zorlaştırmacı stil gibi %13’lük orta düzey bir açıklayıcılığı ortaya koymaktadır. Kişiliğin uzlaştırmacı stili açıklamasını inceleyen Yürür (2009) varyansın %04’ünün açıklandığını, dışa dönüklük alt boyutunun anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Erkuş ve Tabak (2009) ise varyansın %03’ünün açıklandığını ve yumuşak başlılık ile duygusal dengesizlik alt boyutlarının etkili olduğunu göstermektedir.

Çatışma eylem stillerinden karşı koyucu alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda karşı koyucu davranan kişiler daha dışa dönük, yumuşak başlı, sorumluluk sahibi, duygusal olarak

dengelesiz ve deneyime açıktır. Çatışma esnasında karşı koyucu stili kullanan bireyler her iki taraf için de fayda sağlayacak en iyi çözümü bulmak için problem çözme becerilerini kullanır. Bu bireylerin sosyal uyum düzeyi yüksek, iletişim becerileri iyi, sorumluluk sahibi ve yeni durumlara uyum becerileri yüksektir. Bu sebeple karşı koyucu stil ile kişilik özellikleri arasında böyle bir ilişki çıkmış olabilir. Erkuş ve Tabak (2009) dışa dönüklük hariç tüm alt boyutlarla anlamlı ilişki bulgulanıştır. ivici (2019) yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklığın ilişkili olduğunu söylerken Güneş (2022) dışa dönüklük ve deneyime açıklığın ilişkisini göstermektedir. Güler ve elikay Söyler (2023) ise dışa dönüklük, deneyime açıklık ve duygusal dengelesizliğin karşı koyucu stil ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır.

Çatışma eylem stillerinden karşı koyucu alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çatışmalarda karşı koyucu davranan bireyler; olanları kabul eden, kendisini suçlayan, belli düşünelere saplantılı olan, olayın olumlu yönlerini görmeyi amaçlayan, çözümüne yönelik adımları planlayan ve yaşanan olayı diğer olaylarla kıyaslayan kişilerdir. Çatışmalar karşısında problem çözme becerilerin kullanan bireyler olayı olduğu gibi kabul ederler. Bu bireyler yaşanan olayın olumlu ve olumsuz noktalarına birden odaklanır, en iyi çözüm için yeni bir plan yapar ve faydalı yönlerini inceler. Bunun yanında Farklı olaylarla kıyaslama yaparak olayın etkisi azaltılır. Birey yaşanan olayı kendisini geliştirmek için bir araç olarak gördüğünden dolayı kendini suçlayarak değerlendirir. Bu sebepten karşı koyucu stil ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bu şekilde bir ilişki çıkmış olabilir.

Çatışma eylem stilleri alt boyutlarından karşı koyucu boyutu kişilik ve bilişsel duygu düzenlemenin açıklama düzeyini incelemek için yapılan regresyon analizi incelendiğinde, modelin ilk aşamasında kişilik özelliklerinin ve ikinci aşamasında kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısının anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Varyans değerleri incelendiğinde kişilik özellikleri için %04, kişilik özellikleriyle birlikte bilişsel duygu düzenleme için ise %15 olduğu görülmüştür. Bu varyanstan yola çıkararak elde edilen etki büyüklüğü ,17 olarak tespit edilmiş, bununda orta bir etki büyüklüğü olduğuna karar verilmiştir. Karşı koyucu stil ile kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki korelasyon incelendiğinde karşı koyucu stil ile kişilik özelliklerinin bütün alt

boyutları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yerinde gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Kişiliğin bütün alt boyutların karşı koyucu stil ile anlamlı bir ilişkide iken açıklayıcılık düzeyi %04 olarak bulunmuştur. Buna rağmen bilişsel duygu düzenleme stratejileri de işin içine girdiğinde hem yedi stratejinin anlamlı olması n-hem de bunlardan kendini suçlama hariç hepsinin kişilik alt boyutları ile de anlamlı ilişkide olması %15 ile orta düzeyde açıklayıcılara sebep olmuştur. Erkuş ve Tabak (2009) kişilik özelliklerinin karşı koyucu stilin varyansının %18'ini açıkladığını belirtmiştir. Bu etkide yalnızca uyumluluk alt boyutunun katkısı vardır. Wood ve Bell (2008) kişilik özelliklerinin karşı koyucu stildeki varyansın %02'sini açıkladığını söylerken Yürür (2009)'e göre varyansın %05'i açıklanmaktadır.

Aşamalı regresyon analizinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde kişilik özellikleri ile birlikte bilişsel duygu düzenlemenin çatışma eylem stilleri üzerinde açıklayıcı etkisinin bulunduğu söylenebilir. Yapılan ölçümlerde düşük ve orta düzeyli etki büyüklüklerine ulaşılmıştır (Field, 2013). Bunlarla birlikte çatışma eylem stillerini etkileyen daha pek çok faktör bulunmaktadır.

Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve yıkım arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre dışadönük bireyler olaylara pozitif yönde bakmaya meyilli, çözüme yönelik adımları düşünen ve yaşadıkları olayı diğer olaylarla kıyaslayan kişilerken olayı kabullenme ve yıkım düşünceleri daha azdır. Dış dünya ile etkileşim düzeyi yüksek bireyler yaşanan olayın faydalı yönlerini görebilir, farklı yaşantılar ile kıyaslayarak olayı olduğu gibi kabul etmek yerine uygun yeni bir plan yapabilirler. Ayrıca olay sonucu olumsuz düşüncelere kapılmazlar. Buda dışadönüklük ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin sebebi olabilir. Altın Gök (2018) benzer şekilde plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif yönlü, kendini suçlama ve yıkım arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir. Tok (2021) ise pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve düşünceye odaklanma arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından yumuşak başlılık ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yumuşak başlı kişilerin olumlu özelliklere odaklanmaya daha meyilli, çözüme yönelik planlar yapan ve yaşanan olayı diğer olaylarla kıyaslan kişiler oldukları söylenebilir. Sosyal uyum düzeyi yüksek bireyler yaşanan olayın faydalı yönlerini görebilir, farklı yaşantılar ile kıyaslayarak uygun yeni bir plan yapabilirler. Yumuşak başlılık ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin sebebinin bu özellikler olduğu söylenebilir. Tok (2021), araştırma bulgularına ek olarak pozitif tekrar odaklanma ve düşünceye odaklanmanın da yumuşak başlılık ile ilişkide olduğunu göstermektedir. Altın Gök (2018) ise bunun tersini göstererek kendini suçlama ile pozitif yönlü, bakış açısına yerleştirme, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönlü ilişki olduğunu söylemektedir.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından sorumluluk ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre sorumluluk sahibi kişilerin daha çok belli düşüncelere saplantılı olan, olayın olumlu yönlerini görmeyi amaçlayan, çözüme yönelik adımları planlayan, yaşanan olayı diğer olaylarla kıyaslayan kişiler olduğunu ve yıkım düşünceleri ile karşı tarafı suçlama durumlarının sorumluluk sahibi olmayanlara göre daha az olduğu görülmektedir. Sorumluluk sahibi bireyler yaşanan olayın faydalı ve olumlu yönlerini görebilir, farklı yaşantılar ile kıyaslayarak uygun yeni bir plan yapabilirler. Ayrıca karşısındakini suçlamaz ve olay sonucu olumsuz düşüncelere kapılmazlar. Buradan yola çıkarak sorumluluk ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki açıklanabilir. Altın Gök (2018), plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme arasında pozitif yönlü, pozitif yeniden gözden geçirme ve diğerini suçlama arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Tok (2021) ise kabul etme, kendini suçlama ve yıkım arasında negatif yönlü, plana tekrar odaklanma arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu söylemektedir.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından duygusal dengesizlik ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre duygusal olarak dengesiz bireyler daha çok belli düşüncelere saplantılı olan, olayın faydalı yönlerini görmeyi amaçlayan ve çözüme yönelik adımları planlayan kişilerdir. Elde edilen

ilişki sonuçlarına göre duygusal olarak dengesiz bireyler yaşanan olayın faydalı yönlerini görebilir, farklı yaşantılar ile kıyaslayarak uygun yeni bir plan yapabilirler. Bunun sebebi kendilerini zorlayacak durumların üzerini örterek duygusal olarak fazla dalgalanmalarını engellemek olabilir. Altın Gök (2018) duygusal dengesizlik ile kendini suçlama, yıkım, diğerini suçlama ve plana tekrar odaklanma arasında pozitif yönlü, bakış açısına yerleştirme arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Tok (2021) bunlara ters olarak pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif yönlü, kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerini suçlama arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Kişilik özellikleri alt boyutlarından deneyime açıklık ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre deneyime açık bireylerin olayın olumlu ve faydalı yönlerini görmeyi amaçlayan, çözüme yönelik adımları planlayan, yaşanan olayı diğer olaylarla kıyaslayan kişiler olduğu ve daha az yıkım düşünceleri ile daha az karşıdakini suçlama davranışları olduğu söylenebilir. Yeni yaşantılara açık bireyler yaşanan olayın faydalı ve olumlu yönlerini görebilir, farklı yaşantılar ile kıyaslayarak uygun yeni bir plan yapabilirler. Ayrıca karşıdakini suçlamaz ve olay sonucu olumsuz düşüncelere kapılmazlar. Deneyime açıklık ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında elde edilen korelasyon verilerinin sebebi bu özellikler olabilir. Tok (2021), benzer şekilde pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Altın Gök (2018) de düşünceye odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme arasındaki ilişkiden bahsetmiş, bununla birlikte deneyime açıklık ile yıkım ve diğerini suçlama arasında negatif yönlü ilişki olduğunu da eklemiştir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada bireylerin çatışma eylem stilleri, bilişsel duygu düzenlemeleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Çatışma eylem stillerinden kaçınmacı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kendini suçlama, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

2. Çatışma eylem stillerinden zorlayıcı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kendini suçlama ve kabul etme dışında tüm alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

3. Çatışma eylem stillerinden kolaylaştırıcı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

4. Çatışma eylem stillerinden uzlaştırmacı alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kendini suçlama ve yıkım dışında tüm alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

5. Çatışma eylem stillerinden karşı koyucu alt boyut ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından yıkım ve diğerini suçlama dışında diğer alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

6. Çatışma eylem stillerinden kaçınmacı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından sadece dışa dönüklük arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

7. Çatışma eylem stillerinden zorlayıcı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

8. Çatışma eylem stillerinden kolaylaştırıcı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından duygusal dengesizlik dışındaki diğer alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

9. Çatışma eylem stillerinden uzlaştırmacı alt boyut ile kişilik özellikleri alt boyutlarından duygusal dengesizlik dışındaki diğer alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

10. Çatışma eylem stillerinden karşı koyucu alt boyut ile kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

11. Kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve yıkım arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

12. Kişilik özellikleri alt boyutlarından yumuşak başlılık ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

13. Kişilik özellikleri alt boyutlarından sorumluluk ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından kendini suçlama ve kabul etme dışında tüm alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

14. Kişilik özellikleri alt boyutlarından duygusal dengesizlik ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

15. Kişilik özellikleri alt boyutlarından deneyime açıklık ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerini suçlama arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

16. Bireylerin çatışma eylem stilleri alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

17. Bireylerin kişilik özellikleri alt boyutlarından dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığı ve bu farklılaşmanın her iki durumda da kadınlar lehine olduğu bulgulanmıştır.

18. Bireylerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

19. Kişilik ve bilişsel duygu düzenleme birlikte çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kaçınılmaz boyutu anlamlı bir şekilde açıklamakta olduğu ve toplam varyansın %10'unu açıkladığı bulunmuştur.

20. Kişilik ve bilişsel duygu düzenleme birlikte çatışma eylem stilleri alt boyutlarından zorlaştırmacı boyutu anlamlı bir şekilde açıklamakta olduğu ve toplam varyansın %18'ini açıkladığı bulunmuştur.

21. Kişilik ve bilişsel duygu düzenleme birlikte çatışma eylem stilleri alt boyutlarından kolaylaştırıcı boyutu anlamlı bir şekilde açıklamakta olduğu ve toplam varyansın %12'sini açıkladığı bulunmuştur.

22. Kişilik ve bilişsel duygu düzenleme birlikte çatışma eylem stilleri alt boyutlarından uzlaştırıcı boyutu anlamlı bir şekilde açıklamakta olduğu ve toplam varyansın %13'ünü açıkladığı bulunmuştur.

23. Kişilik ve bilişsel duygu düzenleme birlikte çatışma eylem stilleri alt boyutlarından karşı koyucu boyutu anlamlı bir şekilde açıklamakta olduğu ve toplam varyansın %15'ini açıkladığı bulunmuştur.

5.3. Öneriler

1. Bireylerin cinsiyetleri ile kişilik özellikleri alt boyutlarından dışadönüklük ve duygusal dengesizlik arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre kadınların hem dışa dönüklük hem de duygusal dengesizlik puanları erkeklerden daha yüksektir. Öğrencilerin kişilik gelişimini destekleyici rehberlik programları düzenlenerek kadınların duygusal dengesizlik düzeyleri azaltılabilir ve erkeklerin dışadönüklük düzeyleri artırılabilir.

2. Bireylerin çatışma eylem stilleri ile çeşitleri bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişki ve açıklayıcılık bulundu. Yıkıcı çatışma çözme stili kullanan bireylere yönelik bilişsel duygu düzenleme psikoeğitimi düzenlenerek çatışma eylem stillerindeki değişim izlenebilir.

3. Bireylerin kişilik özelliklerinin farkına varmalarını sağlayacak eğitimler verilerek çatışma eylem stilleri hakkında da farkındalık kazandırılabilir.

4. Bu araştırma nicel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın benzer versiyonları nitel, deneysel veya karma teknikler kullanılarak gerçekleştirilebilir.

5. Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma farklı üniversitelerde ve farklı yaş gruplarında tekrarlanabilir.

KAYNAKLAR

- Abu Elanain, H. M. (2007). The five-factor model of personality and organizational citizenship behavior in United Arab Emirates. *S.A.M. Advanced Management Journal*, 72(3), 47-57.
- Akdoğan, B., ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.370587>
- Akkirman, A. D. (1998). Etkin çatışma yönetimi ve müdahale stratejileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-11.
- Akpolat, T., ve Oğuz, E. (2022). Okul yöneticilerinin analitik ve bütüncül düşünme tarzlarına göre çatışma eylem stillerinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(1), 35-50. <https://doi.org/10.33308/26674874.2022361338>
- Aktaş, A., ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Ali, I. (2019). Personality traits, individual innovativeness and satisfaction with life. *Journal of Innovation and Knowledge*, 4(1), 38-46. <https://doi.org/10.1016/j.jik.2017.11.002>
- Alsancak Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Altan Atalay, A., ve Sarıtaş Atalar, D. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. T. Bildik (Ed.), *Ergenlik dönemi ve ruhsal bozukluklar içinde* (s. 84-90). Türkiye Klinikleri.
- Arslan, C. (2005a). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklem karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 75-93.
- Arslan, C. (2005b). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklem karmaşıklığı açısından incelenmesi*. [Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Aslan, S. (2012). Türk geç ergenlerin beş faktör kişilik boyutlarının ergenlerin benlik saygılarıyla yordanması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 25-40.
- Ataman Temizel, E., ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102. <https://doi.org/10.29065/usakead.887799>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. baskı). Arkadaş Yayınevi.

- Aybatan, K. (2018). *Çalışanların proaktif kişilik özellikleri ile duygu yönetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydın, E., ve Traş, Z. (2019). Examination of conflict resolution in adolescent in terms of parent attitudes. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 547–559. <https://doi.org/10.26466/opus.500788>
- Bacanlı, H., İlhan, T., ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (Sdkt). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261–279.
- Basım, H. N., Çetin, F., ve Meydan, C. H. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 57–69.
- Basım, H. N., Çetin, F., ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20–34.
- Bedirhanbeyoğlu, H. (2018). *Çocukluk Çağı Travmaları , Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Betegón, E., Rodríguez-Medina, J., Del-Valle, M., ve Irurtia, M. J. (2022). Emotion regulation in adolescents: Evidence of the validity and factor structure of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063602>
- Bilge, Y., ve Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(3), 310–318.
- Bingham, A. (1971). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bridge, B. (2013). *Duyguların eğitimi: Siz olsaydınız ne yapardınız?* Beyaz Yayınları.
- Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Bulut, M. B., ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türk Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 397–412.
- Burger, J. M. (2021). *Kişilik* (7. baskı). Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (24. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık
- Büyükaşahin Çevik, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri ve çatışma çözme stillerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13(3), 1017-1034. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.320021>
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı* (9. baskı) Remzi Kitabevi.

- Curun, F., ve Özkılıççı, G. (2016). Vakıf üniversitesinde çalışan akademisyenlerde tükenmişliğin yordayıcıları: Örgütsel adalet algısı ve çatışma çözme stilleri. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 65–80.
- Çağatay, A., ve Arslan, Ü. (2020). Hastane çalışanlarına göre yöneticilerin çatışma çözme stratejileri. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2300-2310. <https://doi.org/10.33206/mjss.742412>
- Çarıkcı, İ., Kanten, S., ve Kanten, P. (2010). Kişilik, duygusal zeka ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(11), 41-65.
- Çelik, H., ve Onat Kocabıyık, O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çiçek, İ., ve Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137–147.
- Çivici, T. (2019). İnşaat proje organizasyonlarında kişiler arası çatışma çözüm yaklaşımları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi Mühendislik-Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 34(3), 195-206. <https://doi.org/10.21605/cukurovaummfd.638131>
- de Wied, M., Branje, S. J., ve Meeus, W. H. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive behavior*, 33(1), 48–55. <https://doi.org/10.1002/ab.20166>
- Delatorre, M. Z., Wagner, A., ve Bedin, L. M. (2022). Dyadic relationships between personality, social support, conflict resolution, and marital quality. *Personal Relationships*, 29(1), 199–216. <https://doi.org/10.1111/pere.12410>
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Journal of Turkish Studies*, 13(11), 487-503. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.13465>
- Deutsch, M. (1994). Constructive conflict resolution: Principles, training, and research. *Journal of Social Issues*, 50(1), 13-32. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb02395.x>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 1(14), 56-64. <https://doi.org/10.31671/dogus.2018.95>
- Dong, X., Kalugina, O. A., Vasbieva, D. G., ve Rafi, A. (2022). Emotional Intelligence and Personality Traits Based on Academic Performance. *Frontiers in psychology*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894570>
- Duarte, A. C., Matos, A. P., ve Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Gender's moderating effect. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 275–283. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.632>
- Erkuş, A., ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların çatışma yönetim tarzlarına etkisi: Savunma sanayiinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari*

Bilimler Dergisi, 23(2), 213–242.

Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetimi*. Türkiye Orta Doğu Enstitüsü Yayınları.

Feher, A., ve Vernon, P. A. (2021). Looking beyond the big five: A selective review of alternatives to the big five model of personality. *Personality and Individual Differences*, 169, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110002>

Folger, J. P., Poole, M. S., ve Stutman, R. K. (2020). *Çatışma yönetimi* (7. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

Gem, Z. (2018). *Duygu farkındalığı ve duygu mitlerine yönelik ölçüm araçlarının ve duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir müdahale programının geliştirilmesi: Bir ön değerlendirme*. [Yayımlanmamış yüksekisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Goleman, D. (2001). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir* (16. baskı). Varlık Yayınları.

Göksal, M. (2022). Sınıf öğretmenlerinin beş faktör kişilik özellikleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 131–146.

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. O. P. John, R. W. Robins, ve L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research içinde* (2.baskı, s. 525–552). Guildford Yayınları.

Güler, S., ve Çelikay Söyler, H. (2023). Arabulucuların çatışma eylem stilleri, kişilik özellikleri ile depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin yol analizi ile incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 242–256. <https://doi.org/10.26677/tr1010.2023.1181>

Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranışçı terapi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2), 191–208.

Gündoğdu, R. (2010). 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme; öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 257–276.

Güney, S. (2013). *Davranış bilimleri* (7. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Gürdoğan-Bayır, Ö., ve Gültekin, M. (2019). Çatışma çözme becerisi ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(2), 214–239.

Haşimoğlu, A., ve Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83.

- Hazar, Ç. M. (2013). Kişilik ve iletişim tipleri. *Selçuk İletişim*, 4(2), 125-140.
- Hisli Şahin, N., Basım, H. N., ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153–163.
- Horzum, M. B., Ayas, T., ve Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398–408. <https://doi.org/10.19126/suje.298430>
- İkiz, F. E., Balkan, K., Şensoy, G., Çatal, U., ve Balcı, F. (2018). Çatışma çözme ve arabuluculuk eğitiminin sürdürülebilirliği: Ergenlere ve topluma katkıları. *Journal of Turkish Studies*, 13(19), 923–937. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.13898>
- İkiz, F. E., ve Çatal, U. (2019). Öğretmen adaylarının çatışma eylem stillerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerine göre incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 14(4), 2361-2382. <https://doi.org/10.29228/turkishstudies.23415>
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik , bağlanma stilleri , bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karadağ, E., ve Tosun, Ü. (2014). Çatışma eylem stilleri ölçeği [ÇESÖ]: Türkçe'ye uyarlanması dil geçerliği ve ön psikometrik incelemesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 45-69.
- Karahan, T. F. (2005). Bir iletişim ve çatışma çözme eğitimi programı'nın üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 217–230.
- Karçioğlu, F., ve Alioğulları, Z. (2012). Çatışmanın nedenleri ve çatışma yönetimi tarzları ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26(3-4), 215-237.
- Karip, E. (2000). *Çatışma yönetimi* (2. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kesen, N. F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kleinginna, P. R., ve Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>
- Kütük, H., ve Ümmet, D. (2022). Mizah yoluyla başa çıkma davranışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin aracı rolü. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2/23), 521-547.
- Lee, J. K., Marshall, A. D., ve Feinberg, M. E. (2022). Parent-to-child aggression, intimate partner aggression, conflict resolution, and children's social-emotional competence in early childhood. *Family Process*, 61(2), 823-840. <https://doi.org/10.1111/famp.12701>
- Martin, R. C., ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1246-1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>

- Mauss, I. B., Bunge, S. A., ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- McRae, K., ve Gross, L. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- Moç, T. (2019). Bireylerin kişilik tipleri ile örgütlerde yaşanan çatışmalarda tercih edilen çözüm stratejileri arasındaki ilişki. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 7(5), 2073–2093. <https://doi.org/10.15295/bmij.v7i5.1273>
- Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye giriş*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Oğuz Taşbaş, E. H. (2019). Çatışma ve çatışma çözümü sürecinde duyguların rolü. *Muhakeme Dergisi*, 2(2), 8–18. <https://doi.org/10.33817/muhakeme.476068>
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Öğülmüş, S. (2004). *Ben sorun çözebilirim: Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi* (2. baskı). Babil Yayıncılık.
- Öksüz, Y., ve Baba Öztürk, M. (2016). Öğretmen adaylarının çatışma eylem stilleri ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(4), 1–12.
- Öner Koruklu, N. (2018). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma çözme. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (12. baskı, s. 210–233). Pegem Akademi.
- Özdemir, N. (2018). Okullarda öğretmenlerin yaşadığı çatışma ve çatışma yönetim stilleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2018, 42(2), 93–116.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566–589.
- Özgüven, İ. E. (2019). *Psikolojik testler* (15. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özsoy, E., ve Yıldız, G. (2013). Kişilik kavramının örgütler açısından önemi: Bir literatür taraması. *İşletme Bilimi Dergisi*, 1(2), 1-12.
- Pondy, L. R. (1967). Organizational conflict: concepts and models. *Administrative Science Quarterly*, 12(2), 296-320. <https://doi.org/10.2307/2391553>
- Puyané, M., Subirà, S., Torres, A., Roca, A., Garcia-Esteve, L., & Gelabert, E. (2022). Personality traits as a risk factor for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 298, 577–589. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.010>
- Rahim, M. A. (2003). Toward a theory of managing organizational conflict. *The International Journal of Conflict Management*, 13(3), 206–235.

- Rahim, M. A. (2017). Managing conflict in organizations. *Managing Conflict in Organizations* içinde (3. baskı). Quorum Book.
- Rehber, E., ve Atıcı, M. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 323–342.
- Riaz, M., Abid, M., ve Bano, Z. (2021). Psychological problems in general population during covid-19 pandemic in Pakistan: role of cognitive emotion regulation. *Annals of Medicine*, 53(1), 189-196. <https://doi.org/10.1080/07853890.2020.1853216>
- Sarıcaoğlu, A. Ö., ve Avcı, R. (2021). Kişilerarası duygu düzenleme yaklaşımına dayalı geliştirilen grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kişilerarası duygu düzenleme becerilerine etkisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 214-230. <https://doi.org/10.21666/muefd.789210>
- Sarpkaya, R. (2002). Eğitim örgütlerinde çatışma yönetimi ve bir örnek olay. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 31(31), 414–429.
- Shorer, M., ve Leibovich, L. (2022). Young children's emotional stress reactions during the COVID-19 outbreak and their associations with parental emotion regulation and parental playfulness. *Early Child Development and Care*, 192(6). <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1806830>
- Skordoulis, M., Liagkis, M. K., Sidiropoulos, G., ve Drosos, D. (2020). Emotional intelligence and workplace conflict resolution: The case of secondary education teachers in greece. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(4), 521-533. <https://doi.org/10.46328/ijres.v6i4.1224>
- Somer, O. (1998). Beş faktör kişilik modeli. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1(2), 35–62.
- Söner, O., ve Gültekin, F. (2021). COVID-19 salgınında ergenlerin umut, psikolojik sağlık ve kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 329-349. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.825260>
- Sürücü, A., ve Ceylan, T. (2013). Yatılı ilköğretim bölge okulundaki öğrencilerin kişilik özelliklerinin çatışma çözme davranışlarını yordama gücü. *Turkish Studies*, 8(6), 687–695.
- Şahin Demirkapı, E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Takı Kapıdaş, Z. (2022). *Özel gereksinimli çocuğu olan ve olmayan ebeveynlerin çatışma çözme stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Tatlıhoğlu, K. (2013). Beş faktör kişilik kuramı bağlamında kişilik kavramına genel bir bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6), 127-146.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*,

7(17), 939–971.

- Taymur, İ., ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Tehrani, H. D., ve Yamini, S. (2020). Personality traits and conflict resolution styles: A meta-analysis. In *Personality and Individual Differences*, 157(3), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109794>
- Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior*, 13(3), 265-274. <https://doi.org/10.1002/job.4030130307>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Türk Dil Kurumu. Türk Dil Kurumu sözlükleri. 23 Kasım 2023 tarihinde [Türk Dil Kurumu Sözlükleri \(sozluk.gov.tr\)](http://Türk Dil Kurumu Sözlükleri (sozluk.gov.tr)) adresinden edinilmiştir.
- Uz, R. (2018). *Okullarda şiddet*. Sentez Yayınları.
- Ünal, Ö., ve Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.1016806>
- Ünlü, F. S., ve Turan Eroğlu, D. (2020). Çatışma eylem stilleri. *Kurgu*, 28(1), 119–137.
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.
- Vatansever Bayraktar, H., ve Yılmaz, K. Ö. (2016). Sınıf öğretmenlerinin çatışma çözme becerileri ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki. *Journal of Turkish Studies*, 11(3), 2333-2354. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.9308>
- Wall, J. A., ve Callister, R. R. (1995). Conflict and its management. *Journal of Management*, 21(3), 515-558. <https://doi.org/10.1177/014920639502100306>
- Weiten, W., Hammer, E. Y., ve Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam* (E. İkiz (ed.); 10. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wood, V. F., ve Bell, P. A. (2008). Predicting interpersonal conflict resolution styles from personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 126-131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.010>
- Yavuzer, Y., Karataş, Z., ve Gündoğdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: Nicel ve nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 428–440.
- Yavuzer, Y., Liman, B., ve Kılıçarslan, S. (2019). Kız ergenlerin anne-baba-ergen arasındaki çatışma durumlarına ve çatışma çözme davranışlarına ilişkin görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 90-109. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.512601>

- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Aile ve Toplum*, 3(3),3-16.
- Yılmaz, N. (2016). *Ergenlerde problemlerli internet kullanımının yordayıcıları olarak stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yousof, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin cinsiyet farklılıkları açısından karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Yürür, S. (2009). Yöneticilerin çatışma yönetim tarzları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizine yönelik bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(1), 23-42.

EKLER

EK-1. Çatışma Eylem Stilleri leği Kullanım İzni



EK-2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni



EK-3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, katılmış olduğunuz bu çalışma bir yüksek lisans tezi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, kişisel bilgileriniz herhangi bir üçüncü kişi ile paylaşılmayacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Hatice Şeyda Ceran
Necmettin Erbakan Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Yüksek lisans Öğrencisi

Mail adresiniz (araştırma sonuçları hakkında bilgilendirme amaçlıdır. Dilerseniz doldurmayabilirsiniz.)

.....

Yaş

.....

Cinsiyet

<input type="radio"/> Kadın	<input type="radio"/> Erkek
-----------------------------	-----------------------------

Mezuniyet (Okuyorsanız okumakta olduğunuz eğitim düzeyi)

<input type="radio"/> Lise	<input type="radio"/> Önlisans	<input type="radio"/> Lisans	<input type="radio"/> Lisansüstü
----------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------------

EK-4. Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği

Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği

Açıklama: Aşağıda bireylerin çatışma hakkındaki düşüncelerini ortaya koyan çeşitli cümle kalıpları bulunmaktadır. Lütfen size en uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

		Asla böyle davranmam	Nadiren böyle davranırım	Bazen böyle davranırım	Sıklıkla böyle davranırım	Çoğunlukla böyle davranırım
1.	Tartışmadan sakınmak, tartışma sırasında geri çekilmekten daha kolaydır.					
2.	Bir insanın; senin yaptığını anlamasını sağlayamıyorsan, seni anlamasını sağla.					
3.	Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.					
4.	Birbirimizi kollayalım.					
5.	Hadi gel, hemen çözelim.					

EK-5. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
8	Hayal gücü zayıf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hayal gücü kuvvetli
15	Hırslı değil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hırslı
24	Asi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uysal, yumuşak başlı
40	İnatçı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uzlaşmacı

EK-6. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5