



RESEARCH ARTICLE / ARASTIRMA YAZISI

Examination of Conflict Resolution Styles in Romantic Relationships According to the Positive Psychotherapy Four-Way Model

Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stillerinin, Pozitif Psikoterapi Dörtlü Modele Göre İncelenmesi

Günay Ünsal Gülseven¹, Aytül Türer²

Abstract:

This research aims to provide a scientific study on how people in romantic relationships or who are married cope with conflict and which aspect comes to the fore according to positive psychotherapy concepts. A total of 160 volunteer participants, 48 men and 112 women, who were randomly selected from the cities of Istanbul, Izmir and Ankara in Turkey, were studied. People in a romantic relationship exhibit behaviors most in line with the positive conflict resolution style in their relationships. They then exhibit submission and avoidance behaviors, respectively. The least used conflict resolution is the negative behavioral style. When the correlations in the four-way model (I, you, we, real us) with the participants' conflict resolution styles are examined, a positive and significant relationship was found between negative conflict resolution styles and the I-father relationship, the togetherness of the parents and the parent-other relationship. On the other hand, the relationship between the mother-father togetherness and the relationship of the mother-father with others and the submissive conflict resolution style is negative and significant. According to this result, people with good mother-father togetherness and symbiosis use a less submissive conflict resolution style. In addition, when the data on male and female differences, age and education, and economic levels were analyzed, no significant difference was found in conflict resolution styles. Scientific research to be conducted in the fields of conflict and positive psychotherapy will provide objective data according to sociocultural differences by conducting it in Turkey or other countries. In addition to the Four-Way Model in Positive Psychotherapy, primary and secondary abilities can be analyzed with the balance model and conflict resolution styles and their effects can be examined.

Keywords: Conflict, conflict in marriage, conflict resolution style, positive psychotherapy, Four-Way model.

* This study was produced from a graduate thesis.

¹Msc., Cyprus Aydın University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Kyrenia-TRN Cyprus, gunay.gulseven@gmail.com, Orcid Id: 0009-0000-9467-1718.

²Msc., Cyprus Aydın University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Kyrenia-TRN Cyprus, aytulturer@cau.edu.tr, Orcid Id: 0000-0001-6846-8732

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Günay Ünsal Gülseven, Cyprus Aydın University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Kyrenia-TRN Cyprus gunay.gulseven@gmail.com

Date of Received/Geliş Tarihi: 26.07.2025, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 11.08.2025, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 14.08.2025, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 22.08.2025

Citing/Referans Gösterimi: Ünsal Gülseven, G. & Türer, A. (2025). Examination of Conflict Resolution Styles in Romantic Relationships According to the Positive Psychotherapy Four-Way Model, *European Archives of Social Sciences*, 2(2), 83-89

© 2025 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / European Archives of Social Sciences (www.eassjournal.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu araştırma ile romantik ilişki yaşayan ya da evli olan kişilerin, çatışma yaşadıkları zaman bununla nasıl baş ettikleri, pozitif psikoterapi kavramlarına göre hangi yönün öne çıktığının bilimsel bir çalışması yapılmıştır. Türkiye'deki İstanbul, İzmir, Ankara şehirlerinde yaşayan rastgele seçilmiş 48 erkek ve 112 kadın toplam 160 gönüllü katılımcılarla çalışılmıştır. Romantik ilişki yaşayan kişiler ilişkilerinde en çok olumlu çatışma çözme stiline uygun davranışlar sergilemektedirler. Sonrasında sırası ile boyun eğme ve kaçınma davranışları göstermektedirler. En az başvurulmuş çatışma çözümü olumsuz davranış stildir. Katılımcıların çatışma çözüm stilleri ile ben, sen, biz, gerçek biz dörtlü modelindeki korelasyonlar incelendiğinde olumsuz çatışma çözme stilleri ile ben-baba ilişkisi, ebeveynlerin birlikteliği ve ebeveynler-diğer ilişkisi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan, anne baba birlikteliği ve anne babanın diğerleri ile ilişkisi arasında boyun eğici çatışma çözme stili ile arasındaki ilişki negatif yönde ve anlamlıdır. Bu sonuca göre anne baba birlikteliği ve simbiyotikliği iyi olan kişiler daha az boyun eğici bir çatışma çözüm stili kullanmaktadır. Ek olarak, kadın ve erkek farklılıkları, yaş ve eğitim, ekonomik seviyelerde deki veriler analiz edildiğinde çatışma çözüm stillerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Çatışma ve pozitif psikoterapi alanlarında yapılacak bilimsel araştırmalar Türkiye perspektifinde veya diğer ülkelerde yapılarak sosyokültürel farklara göre objektif veriler sağlayacaktır. Pozitif Psikoterapide dörtlü modelinin yansıra, birincil ve ikincil yetenekler, denge modeli ile de veri analizi yapılarak çatışma çözüm stilleri ile etkileri incelenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çatışma, evlilikte çatışma, çatışma çözüm stilleri, pozitif psikoterapi, dörtlü model.

Giriş

Romantik ilişkilerde iyi oluş hali istense de çatışma yaşanılması kaçınılmaz bir durumdur, bireylerin birbirine ihtiyaçları, çıkarları ve zıtlasma sonucu ortaya çıkar (Ersoy,2024). Yaşantımız içinde bakış açımız, inançlarımız, değerlerimiz ve algıdaki farklar uyumsuzluklarla sonuçlanmakta, çatışmalar doğmaktadır. Kişilerin çatışmaları yönetim tarzları da direkt olarak iletişimlerinin gidişatını etkilemektedir (Helvacıoğlu ve Eliüşük, 2022).

Çatışmalar aile yapısı içerisinde bireylerinin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını etkilemektedir (Gettioglu, 2023). Olumsuz çatışma stili kullananların psikolojik bozukluk belirtileri olduğu, anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Güney ve Demirli, 2021).

Tüm yakın ilişkilerde olduğu gibi romantik ilişkilerde de evlilikte de çatışma olağan ve kaçınılmaz bir durumdur. Bu sebeple, evlilik uyumunda ve doyumunda önemli olan, çatışmanın var olması değil, çiftlerin çatışma esnasında nasıl davrandıklarıdır, sorunu ele alış biçimleridir. Çatışma çözüm stilleri birçok araştırmada incelenen bir parametredir (Ünal ve Akgün ,2022).

Pozitif Psikoterapi yaklaşımında ise tüm sosyal, kültürel ve kişisel değişkenlere karşın, her bireyin modellenen bu dört farklı boyut üzerinden çatışmaları değerlendirilmektedir. Doğal olarak, her bireyin her boyuta gösterdiği hassasiyet farklıdır (Peseschkian, 1977, 1993, 2000). Kişiler geçmişteki modeline göre şu anki ilişki modelini yapılandırmaktadır. İlâveten yeteneklerinin her birini dörtlü model boyutunda ailesinden aldığı modellemeyle ortaya koymaktadır. Örnek verecek olursak annesinin istediği kadar temiz olmayan bir çocuk annesinden sevgi alamadığını ve cezalandırıldığını düşünürse, temizlik açısından hassaslık gösterebilir, sevgi ve temizlik yetenekleri sebebiyle ikili ilişkilerde çatışmalar yaşanabilir. Pozitif Psikoterapide temel amaç şimdi ve geçmiş arasındaki bağı tanıyabilmek, geçmiş modelinin olumlu veya olumsuz noktalarını fark etmek, şimdideki durumda geçmişin duyguları ile barışmak ve kabul edip gelecek için yeni bir modeli oluşturmaktır (Sarı, 2015).

Romantik ilişki içindeki partnerler ya da evlilik esnasında eşler arasında yaşanabilecek çatışmaların çözüm stilleri ile pozitif psikoterapi kavramlarına göre başa çıkma becerilerine nasıl kullanıldığını ve ilişkisini incelemek bu çalışmanın amacıdır.

Çatışma

Kavram olarak özellikle bireylerarası ilişkilerde anlaşmazlıkları, kavgaya veya tepkili olmayı tanımlar ve kişiler arası olumsuz olan duygusal tepkiyi ifade eder. (Mert ve Sönmez, 2025).

Evlilikte Çatışma

Basit bir tartışma ile fiziksel şiddet yaşamaya kadar uzanan geniş bir alanda ilişkide oluşan anlaşmazlıkları kapsamaktadır (Şendil ve Korkut 2008).

Çatışma Çözüm stilleri

Temel olarak bireylerin çatışma sırasındaki tepkilerinin örüntüsü olarak tanımlanabilir (Öner, 2013).

Pozitif Psikoterapi

Pozitif Psikoterapi, danışanı bütün bir şekilde anlamayı kabul eden, tanışıklık prensibine bağlı, fark analizine dayanan, danışanın hem hastalık hem de sağlık potansiyeline sahip olduğunu kabul ettiği, teorikten ziyade uygulamayı tercih eden, insanın kapasitelerine odaklanarak, her dilden ve trans kültürel problemlerle baş etme biçimi geliştirmiş, 5 aşamalı etkili bir terapi yöntemidir (Peseschkian,1987). Pozitif Psikoterapideki danışana yardım olan 5 aşamadan birincisi gözlemdir, sırasıyla bilgi toplama, durumsal cesaretlendirme, betimleme ve terapideki amaçların genişletilerek tedavinin son adımına gelinmesidir (Peseschkian, 2000).

Birincil ve İkincil yetenekler

Sevme yeteneği sevmeye ve sevilme kapasitesi anlamına gelmektedir. Sevme yeteneği birincil yetenekler olarak tanımlanan sabır, sevgi, güven, temas, zaman, sadakat gibi yeteneklerdir (Peseschkian, 1987).

Diğer grup ise bilme yeteneği altında, öğrenme ve öğretme ile ilgilidir. Bilme yeteneğimiz sayesinde düzenlilik,

titizlik, dakiklik, tutumluluk, kibarlık gibi ikincil yeteneklerimiz gelişmektedir (Peseschkian, 1987).

Denge Modeli

Denge Modelinde, dört boyut üzerinden bireyin yaşamına modelleme yapılır, bunlar “anlam/ gelecek, “ilişki”, “iş/başarı”, ve “beden” alanıdır. Kişinin yaşamının dengede olması bu boyutların dengeli bir şekilde dağılması anlamına gelir. Şayet kişinin yaşamı bu dörtlü boyutta dengede değilse, problemler yaşamaya ve bunların sonucunda da farklı semptomlarla dışa aktarmaya başlayacaktır. Örnek verecek olursak beden boyutunda fazla enerji harcayarak fizyolojik semptomlar, az ya da aşırı uyuma, aşırı yemek yeme gibi tepkiler oluşabilir, “iş/başarı” alanında enerji harcaması işe çok yönelip işkolik yapabilir, “ilişki” boyutuna yönelme ise yalnızlaşma ya da aşırı sosyalleşme isteği yaratabilir ve “anlam/gelecek” boyutunda enerji fazla harcanırsa hayalperest ve gelecek bazlı yaşamayı getirebilir (Demirbağ ve Sarı, 2023).

Dörtlü Model

Pozitif Psikoterapi çatışma ve çözüm esaslı bir terapi yöntemidir. Bu yöntemde gerçek çatışma ve temel çatışma olarak iki tür çatışma belirtilmiştir. Gerçek çatışma danışanın terapiye gelme sebebi ile ilgili iken, temel çatışma ise gerçek çatışmanın altında yatan çocukluk yapısı ile ilgilidir. Dörtlü model, kişinin aile yapısı, büyüdüğü ilişki sistemi ve tecrübeleri ile ilgilidir, ben, sen, biz, gerçek biz olarak tanımlanmıştır. “Ben” kişinin anne babası, kardeşleri ile ilişkilerini, “sen” ise anne babanın birbiriyle olan ilişkilerini, “biz” anne ve babanın çevre ile olan ilişkilerini, “gerçek biz” ailenin inanç ve değerlerini kapsar (Ünal,2022).

Çatışma çözüm stilleri

Yıllardan beri yapılan evlilikle ilgili çalışmalarda, evli çiftlerin oluşan çatışmaları ne şekilde çözdükleri araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Çalışmalar, çiftler arası çatışmalar ve bununla baş edebilme yöntemlerinin ilişki dinamikleri belirlediğini ortaya koymuştur. Çatışmalarda sıklığı, şiddet eğilimi, içeriği, çatışmayı çözme yöntemleri farklılıklar gösterebilir (Toprak ve Sönmez,2025).

Çatışma çözüm stilleri, anlaşmazlıkların olumlu ya da olumsuz yürütülmesi, sorunu ele alma biçimi ve tepkilerle ilgilidir. Çatışma çözüm stili, kişinin çatışma esnasında bir başkasına verdiği ve oluşturduğu tepki biçimidir. İlişkilerde yaşanan uyum, çiftler arasında yaşanan çatışma düzeyine ve çatışmanın ne şekilde çözüldüğüne bağlıdır (Öner, 2013).

Pozitif Psikoterapide Çatışma

Pozitif Psikoterapi açısından sosyal veya kültürel ayrılıklar sebebiyle, kişiye özgü farklılıklar olması ile birlikte, her birey yetenekleri, dörtlü model ve denge boyutları ile çatışmaya tepki verir. Bireyin kendini ve çevreyi nasıl algıladığına bağlı olarak, kendi gerçekliği ile değerlendirme yaptığını görürüz. Öğrenme ve bilme olgusu, bireyin çatışma ve gerçeklikle baş edebilmede oluşan bireysel tarzını gösterir. (Peseschkian, 2005 sy 194).

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel ve deneysel olmayan bir araştırma olarak, iki veya daha fazla değişkenin arasında bir ilişki olup olmadığı korelasyon analiz yapılarak

değerlendirilecektir. Veri toplanması anket tekniği kullanılarak, internet üzerinden soruların dağıtılması sonucunda elde edilmiştir. Veriler toplanınca SPSS programı kullanılarak analiz edilmiş, çatışma çözüm stilleri, pozitif psikoterapi kavramları arasındaki veri ilişkileri incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Evlilik ve romantik ilişkilerde hem erkeğin hem de kadının çatışmadaki rolleri farklılık gösterebilir. Bu sebeple her iki cinsiyeti de kapsayan evren ve örneklem seçilmiştir. Araştırmanın evrenini Türkiye ‘de büyük şehirlerde yaşamakta olan evli ya da romantik ilişkisi olan kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Örneklemi ise İstanbul, İzmir, Ankara’ da yaşayan rastgele seçilmiş 48 erkek ve 112 kadın olarak gönüllü katılımcılar olmaktadır. Seçilen örneklem yöntemi ise tipik durum örnekleme yöntemidir. Çünkü birçok kadın ve erkek toplulukları içinden, ilişkisi olan ve evli kişiler seçilmiştir.

Bu çalışmada, psikotik (bipolar, (bipolar), yaygın anksiyete ve depresyon tanısı almış ve ilaç kullanan psikolojik rahatsızlığı olan kullanan psikolojik yaşları 18 in altında ve 65 yaşın üstündeki kişiler hariç tutulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma yapılırken iki tane veri toplama aracı kullanılmıştır. Birincisi, araştırmayı yapan tarafından belirlenmiş Kişisel Bilgi Formu ile araştırmaya katılanların demografik bilgileri toplanacaktır. İkinci veri toplama aracı ise Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri dir.

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

4 alt boyuttan oluşan bu ölçeğin boyutları olumlu problem çözmeye, çatışmaya girme, geri çekilme, boyun eğme olarak belirlenmiştir.

ÇÇSÖ' nün toplam soru sayısı 25 maddeden oluşmakta, son durumunun iç tutarlılığı testi için Cronbach Alfa katsayılarına bakılarak ölçeğin güvenilirliği testi yapılmıştır. Alt boyutlara bakıldığında Cronbach Alfa katsayıları ‘olumlu çatışma çözme stilleri’ değeri .80, ‘olumsuz çatışma çözme stilleri’ değeri .82, ‘geri çekilme’ alt boyut değeri .74, ‘boyun eğme’ alt boyutu değeri ise .73 olarak elde edilmiştir. Madde toplam korelasyonlarının olumlu çatışma çözme stilleri değeri .47 ile .67; olumsuz çatışma çözme stilleri değeri .37 ile .68; geri çekilme değeri .39 ile .59; boyun eğme alt boyutu değeri .38 ile .57 arasında belirlenmiştir. Ölçekte güvenilirlik ölçümü için ilaveten her bir alt boyut için yarıya bölme (split-half) metodu kullanılarak ve alfa değerleri .55 ile .76 arasında ölçülmüştür.

Yeni bir örneklem ile ikinci bir çalışma yapılarak ölçekteki 25 maddelik son durumun faktör yapısını doğrulama ve geçerlik/güvenirlikte daha fazla destek amaçlı bir çalışma yapılmıştır.

Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri

Peseschkian ve Deidenbach (1988) tarafından geliştirilen Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (Wiesbaden's Inventory of Positive Psychotherapy and Family Therapy-WIPPF) birincil ve ikincil yetenekler gibi pozitif psikoterapi yapılarını ölçmekte, dörtlü likert tipi kullanılarak toplam 88 maddeden oluşturulmuş ölçektir. Ölçeği Türkçeye uyarlayan kişiler Sarı, Eryılmaz ve Varlıklı (2010) dr. Ölçek kapsamında birincil ve ikincil

yeteneklerle, başa çıkma modeli ve model boyutları yer almaktadır. Uyarılma çalışmasında hem doğrulama hem de açıklayıcı faktör analizi çalışılmıştır. Elde edilen veriler denge modelinde, Kay kare değeri = 2.52; serbestlik derecesi = 2 ve RMSEA değeri = 0.029 olarak tespit edilmiştir. Araştırmayı alt ölçek güvenirliğinde Cronbach Alfa tekniği kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra, bütün istatistiksel analizler IBM SPSS 26.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizde öncelikle katılımcıların kişisel bilgilerine ait bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde bulgularına yer verilmiştir. Daha sonrasında çatışma çözüm stillerine ve denge modeli çatışma tepkileri için ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı bulgular incelenmiştir. Katılımcıların çatışma çözüm stillerine göre belirlenmiş

dörtlü model çatışma tepkileri arasındaki ilişkilere Pearson Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma başlamadan önce, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yer alan Kıbrıs Aydın Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve kurul tarafından araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve 23.07.2025 tarihli, 2025/07.006 sayılı karar ile etik onayı alınmıştır. Katılımcılara, araştırmaya gönüllü olarak katılabilecekleri ve istedikleri aşamada ayrılma haklarının bulunduğu açıkça ifade edilmiştir. Araştırma bulgularının yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve katılımcı kimlik bilgilerinin paylaşılmayacağı kendilerine bildirilmiştir. Çevrimiçi anket formunda, çalışmaya katılım sağladıklarını kabul ettiklerini onaylamaları için bir seçenek sunulmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik değişkenlere göre dağılımı

		f	%
Yaş	18-29	42	25,6
	30-40	29	17,7
	41-55	69	42,1
	56-65	18	11,0
	66 ve üzeri	5	3,0
Cinsiyet	Erkek	48	29,3
	Kadın	112	68,3
Cinsel yönelim	Biseksüel	7	4,3
	Heteroseksüel	155	94,5
	Homoseksüel	1	,6
Medeni Durum	Bekar- ilişkisi var	46	28,0
	Bekar- ilişkisi yok	13	7,9
	Boşanmış	2	1,2
	Dul	2	1,2
Eğitim düzeyi	İlkokul-ortaokul	3	1,8
	Lisans	103	62,8
	Lisans üstü	42	25,6
	Lise	6	3,7
	Ön lisans	10	6,1
Çalışma Durumu	Çalışıyor	117	71,3
	Çalıştı/Emekli	28	17,1
	Hiç çalışmadı	19	11,6
Gelir Düzeyi	15000 TL ve altı	16	9,8
	15001-30000 TL	8	4,9
	30001-50000 TL	28	17,1
	50001-80000 TL	56	34,1
	80001 TL ve üzeri	54	32,9
Aile tipi	Akraba yanı	2	1,2
	Büyük aile	26	15,9
İlişki sayısı	1-3 arası	75	45,7
	3'ten fazla	39	23,8
	İlk kez / tek	50	30,5

Tablo 2. Çatışma Çözüm Stillerine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Olumsuz çatışma çözme stili	163	1,00	6,00	2,61	,95
Olumlu çatışma çözme stili	163	2,33	6,00	4,34	,82
Boyun eğme	163	1,17	5,83	3,57	1,01
Geri çekilme	163	1,17	6,00	3,86	1,09

Tablo 2’de katılımcıların çatışma çözüm stillerine ilişkin betimsel analiz sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların olumsuz çatışma çözme stilinden ortalama 2,61±0,95 puan aldıkları görülürken, olumlu çatışma çözme stilinden

ortalama 4,34±0,82 puan aldıkları, boyun eğme stilinden ortalama 3,57±1,01 puan aldıkları ve geri çekilme stilinden ortalama 3,86±1,09 puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 3. Dörtlü Model Boyutlarına Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Ben – Anne	164	3,00	12,00	6,41	2,53
Ben – Baba	164	3,00	12,00	7,14	2,83
Ben – Diğer	164	3,00	12,00	9,40	3,01
Ebeveynlerin birlikteliği	164	3,00	12,00	7,24	2,75
Biz – Ebeveynler – Diğer	164	2,00	12,00	6,38	2,39
Temel biz – Değerler	164	3,00	12,00	7,49	2,69

Tablo 3’te katılımcıların dörtlü model ilişkin betimsel analiz sonuçları yer almaktadır. Model boyutları insanların dahil oldukları tipik temel ilişkileri tanımlar. Buna göre katılımcılar anneleriyle olan ilişkilerinden ortalama 6,41±2,53 puan alırken, babalarıyla olan ilişkilerinden ortalama 7,14±2,83 puan, diğer kişilerle olan ilişkilerinden

ise ortalama 9,40±3,01 puan almıştır. Bunun yanı sıra katılımcılar, ebeveynlerinin birlikteliğine ortalama 7,24±2,75 puanını vermiştir. Ayrıca kişinin kendisi ve ebeveynlerinin yakın çevredeki kişilerle olan ilişkilerinden ortalama 6,38±2,39 puan alınmıştır.

Tablo 4. Çatışma Çözüm Stilleri ile Dörtlü Model Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Olumsuz çatışma çözme	Olumlu çatışma çözme	Boyun eğme	Geri çekilme
Ben – Anne	,015	-,053	,054	,016
Ben – Baba	,190*	-,064	-,136	-,023
Ben – Diğer	-,115	-,047	-,075	-,138
Ebeveynlerin birlikteliği	,252**	-,063	-,167*	,000
Ebeveynler – Diğer	,164*	-,094	-,161*	,047
Temel biz – Değerler	,056	-,015	-,142	-,148

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

Tablo 4’de katılımcıların çatışma çözüm stilleri ile dörtlü model boyutları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında olumsuz çatışma çözme stilleri ile ben-baba ilişkisi, ebeveynlerin birlikteliği ve ebeveynler-diğer ilişkisi arasında pozitif

yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, sırasıyla $r = ,190, ,252, ,164, p < ,05$. Diğer taraftan, anne baba birlikteliği ve anne babanın diğerleri ile ilişkisi arasında boyun eğici çatışma çözme stili ile arasındaki ilişki negatif yönde ve anlamlıdır (sırasıyla $r = -,167, -,161, p < ,05$).

Şekil 1. WIPPF 2.0 Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri, Dörtlü Model soruları ve bulguların yerleştirilmesi

time pat model				Dörtlü Model Boyutları												time pat.		
						3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
24	a	b	c	Ben-anne	Uzak	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Bağlanmış	a	b
	d	e	f	Ben-baba	Uzak	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Bağlanmış	d	e
	g	h	i	Ben-diğerleri	Uzak	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Bağlanmış	g	h
25	a	b	c	SİZ – Ebeveynlerin birlikteliği	Karşıtlık	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Simbiyotik	a	b
26				BİZ – Ebeveynler-diğer kişiler	Uzak	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	İletişime açık		
27				TEMEL BİZ - değerler	Güvensiz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Mükemmel		
																idealler		

Şekli 1'deki bilgilere göre, ben alt boyutunda anne baba dışındaki yakınlarla daha fazla bağlanma görülmektedir. Ayrıca babaya bağlanmış olma anneye göre daha fazladır. Ebeveynlerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde ortalamaya göre daha uzak davrandıkları, temel biz de inandıkları değerlerde ortalamada oldukları belirlenmiştir.

Tartışma

Bu çalışmada elde edilen verilere göre, romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ile dörtlü model arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, olumsuz çatışma çözme stilleri ile ben-baba ilişkisi, ebeveynlerin birlikteliği ve ebeveynler-diğer ilişkisi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre, birey babasıyla olan ilişkisinde diğerlerine göre daha çok olumsuz çatışma çözme davranışı sergileyebilmektedir. Diğer kriter olan anne baba birlikteliğinde kişilerin olumsuz çatışma çözme yöneliminde olabileceği özellikle anne baba birlikteliği işlevli değilse olumsuzluğun artabileceği düşünülebilir. Aynı şekilde ebeveynlerin dışındaki diğer kişilerle ilişkilerindeki artış ve işlev bozuklukları, kişinin olumsuz çatışma stilini arttıracaktır. Anne ve baba ile ilişkileri karşılaştırıldığında, babaya olan bağın daha yüksek olduğunu, anne baba dışındakilerle, arkadaş, kardeş, akraba gibi yakınlarla ilişkinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak temel biz boyutu kişinin değer ve inanç ile kurduğu ilişkiyi ifade eder, bunun yüksek olması, kişinin ideallerini, anne babadan aldığı güvenli değerlere dayandığını gösterebilmektedir.

Diğer taraftan, anne baba birlikteliği ve anne babanın diğerleri ile ilişkisi arasında boyun eğici çatışma çözme stili ile arasındaki ilişki negatif yönde ve anlamlıdır. Bu sonuca göre anne baba birlikteliği ve simbiyotikliği iyi olan kişiler daha az boyun eğici bir çatışma çözüm stili kullanmaktadır. Yine aynı şekilde anne babaların diğer kişilerle ilişkilerinde iletişime açık ve çözümçül olmaları

kişinin boyun eğme çözüm stili daha az kullanmasının bir sebebi olabilir.

Yapılan istatistiksel çalışmalarda kadın ve erkek farklılıkları, yaş ve eğitim, ekonomik seviyelerde deki veriler analiz edildiğinde Pozitif Psikoterapi Dörtlü Model alt boyutları ile anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Diğer taraftan 2021 de Güney ve Demirli'nin yaptığı araştırmada cinsiyet farklarına göre duruma bakıldığında kadınların ÇÇSÖ göre olumlu çözüm stili, olumsuz çözüm stili ve geri çekilme stilini kullanmaları katılımcı erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Bu çalışma, çatışma çözüm stilleri ve romantik ilişki yaşayan bireylerin geçmişten, aile yapısına göre anne ve babaların kişinin kendisi ile, birbirleri arasında ve çevreleri ile olan uyum ya da ilişkileri dahilinde baş etme yaklaşımları konusunda ilişkileri inceleyen özgün bir yaklaşım sunmaktadır.

Çatışma kaynaklarını tespit ettikçe, yıkıcı iletişimden kaçınarak ve iyi oluşumuzu sağlıklı bir şekilde yöneterek ilişkilerdeki çatışmalarla baş ederek romantik ilişkilerin daha iyiye doğru dönüştürülmesi kuvvetle muhtemeldir (Lancaster,2025).

Öneri

Literatür karşılaştırması için yapılan veri taramasında Pozitif Psikoterapi alanındaki çalışmaların kısıtlı olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple mevcut çalışma bilimsel veri kazanımına katkı sağlayacaktır. Araştırmaların başka iller ve başka sosyo kültürel yapılarda da yapılması, Türkiye perspektifinde hatta uluslararası çalışmalar hangi çatışma çözüm stillerinin kullanıldığı hangi dörtlü modelle ilişki kurduğu, kültürlerarası dahil objektif veriler sağlayacaktır. Ayrıca kadın ve erkek farklılıkları daha fazla katılımcı ile incelenebilir, evli ya da romantik ilişkideki farklar, yaş ve eğitim, ekonomik seviyelerde deki veriler analiz edilebilir.

Dörtlü model çalışması dışında, denge modeli ve yetenekler boyutunda da çatışma çözüm stilleri ile envanter verileri alınarak, araştırmanın genişletilmesi önerilebilir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Araştırmanın etik izin onayı Kıbrıs Aydın Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na yapılan başvuru sonucunda alınmıştır (CAU/2025/07.006).

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması olmadığı beyan edilir.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

GÜG verileri toplamış, analizleri yapmıştır. TÜ makale ana metninin uygunluğunu, makale içerisinde uygulanacak ölçeklerin doğruluğunu ve tartışma ilerleyişi ve düzeltmesinde görev almıştır. GÜG önerilen düzeltmeleri yapmıştır. Yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

Aynur Mert, S. Ç., & Altunsu Sönmez, Ö. (2025). Evli Çiftlerde Evlilik Uyumuna, Evlilik Çatışması ve Çatışma Çözüm Stillerinin Etkisi. *Journal of Academic Social Science Studies*, 18(103).

Demirbağ, T., & Sarı, T. (2023). Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım. *Klinik Ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 1-18.

Ersoy, D. (2024). *Çatışma çözüm Tepkileri ile Evlilik doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün Düzenleyici rolü* (Order No. 31825038). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (3161889164). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/catisma-cozum-tepkileri-ile-evlilik-doyumu/docview/3161889164/se-2>

Eryılmaz, A. (2016). Depresyon Tanısı Alan Ve Almayan Genç Yetişkin Erkeklerin Pozitif Psikoterapi Yapıları Açısından Karşılaştırılması, *Akademik Bakış Dergisi* Sayı: 53 Ocak - Şubat 2016 Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

Gettioglu, G. (2023). Evlilikte çatışma çözüm stilleri benzerlik ve farklılıklarının bireyin psikolojik sağlığı üzerine etkisi.

Güney, Z., & Demirli, C. (2021). Uzun Süredir Evli Olan Bireylerin Çatışma Çözüm Stilleri ile Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(2), 245-265.

Lancaster, T. (2025). How to Face Conflict in Marriage and Emerge as a Stronger Couple. *Family Perspectives*, 7(1), 3

Öner, D.Ş. (2013) “Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi” İzmir , Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Programı Yüksek Lisans Tezi

Peseschkian, N. (2015), Pozitif Psikoterapiye giriş, Anı Yayıncılık, Ankara,

Peseschkian, N. (2000). Positive Psychotherapy. New Delhi: Sterling Publishers.

Peseschkian, N. (1980). Positive family therapy. NY, Springer.

Peseschkian, N.(2005).Pozitif Aile Terapisi, Beyaz Yayıncılık, İstanbul

Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilk eve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.

Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Studies in Psychology*, 28, 15-34.

Ünal, S. (2022) Pozitif Psikoterapi Dörtlü Model, *Eğitim Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar 1*, sayfa(36), Eğitim Yayınevi, 2022

Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.