



PSY326- CLOSE RELATIONSHIPS

Conflict in Romantic Relationships

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

- Kızgınlıklarınızı dışa vurup boşaltmak mı daha iyi yoksa sakın bir biçimde başa çıkmaya çalışmak mı?
- Romantik partnerinizin çatışmalar ile başa çıkma tarzının sizi hiç şaşırttığı oldu mu?
- Ailenizde çatışmalar nasıl çözülür? Size benzerlik gösterdiği yanlar var mı?
- Bir ilişki içerisindeki çiftler arasında yaşanan çatışmalar her zaman ilişkiyi sorunlu olduğunu mu gösterir?

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Çatışma Nedir?

- **“İlişkilerde çatışma, partnerler arasında doğal olarak var olan kişilik, ihtiyaç ve değer farklılıklarının, iletişim sürecinde gerilim yaratarak yönetilmesi gereken bir ilişkisel süreçtir.”**
(Gottman, 1994; Gottman & Silver, 1999).
- **“Sağlıklı çiftler çatışmayı çözen değil, yönetebilen çiftlerdir.”**
(Manage conflict → not resolve all conflict)
- **“Romantik ilişkilerde çatışma, partnerlerin birbirlerinin davranışlarını problemli veya tehdit edici olarak değerlendirdiği ve bu değerlendirmenin olumsuz duygulara ve etkileşim biçimlerine yol açtığı ilişkisel bir durumdur.”**
(Fincham, 2003).
- **“Çatışma, partnerlerin çıkarlarının veya hedeflerinin uyuşmadığı ve bu uyuşmazlığın ilişki tatmini üzerinde etkiler yarattığı interaktif bir süreçtir.”**
(Bradbury & Karney, 2010).

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Çatışmanın Temelleri

- Çatışmanın Yapısı
- Peterson'a göre çatışmanın evreleri vardır.
- Başlangıç
- Orta
- Son

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

- **Başlangıç evresi:** bir olay ya da davranış çatışmayı başlatır. Ya bir çatışma üzerine odaklanılır ya da ondan kaçılır.
- **Orta evre:** odaklanma ve kaçınma bu evrede de devam eder. Bu evrede kaçınma, uzlaşma ya da sorunun çözümüne gitme seçeneklerini kullanmak da olabilir. Çatışmanın tırmanması ve düzeyinin artması da söz konusu olabilir.
- **Son evre:** ayrılma ya da geri çekilme ile, taraflardan birinin baskın gelmesi ile, uzlaşma ile, gereksinimleri karşılayan bir çözüm ile sonuçlanabilir.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

I. Sorunların Gündeme Gelmesi (Initiation Stage)

Bu aşama, çatışmanın başladığı andır.

- Genellikle taraflardan biri, bir sorunla ilgili rahatsızlığını ifade eder (örneğin:“Seninle yeterince vakit geçiremiyoruz.”).
- Bu aşamada çatışma genellikle bir **şikayet** ya da **beklentinin dile getirilmesi** ile başlar.
- İfade etme biçimi çok kritiktir:“Sen hep böylesin!” gibi suçlayıcı ifadeler, sürecin yıkıcı hale gelmesine neden olabilir.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

2. Sorunla İlgili Tartışma ve Sorun Çözme (Middle/Negotiation Stage)

- Bu aşama çatışmanın kalbindeki süreçtir.
- Taraflar birbirlerinin bakış açılarını ortaya koyar ve çözüm yolları arar.
- Bu aşamada kullanılan iletişim tarzı çok önemlidir...
- Yapıcı davranışlar: aktif dinleme, uzlaşma çabaları, “ben dili”
- Yıkıcı davranışlar: savunma, küçümseme, suçlama

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

3. Sonuç (Resolution or Outcome Stage)

- Bu aşama, çatışmanın nasıl sonuçlandığını gösterir.
- **Çatışma çözülebilir:** Uzlaşma, ortak çözüm üretme, anlaşma sağlanması
- **Çatışma çözülemeden ertelenebilir veya bastırılabilir:** Konu ertelenir, göz ardı edilir ya da “sular durulsun” diye geçiştirilir.
- **Çatışma toksik hale gelebilir:** Biriken öfke, kırgınlık ve bağın zayıflaması; ilişkinin doyumunun düşmesi.
- Peterson, çözüm aşamasının mutlaka olumlu olması gerekmediğini, birçok çiftin çatışmaları “çözülememiş ama yönetilebilir” biçimde bırakabildiğini belirtir... = (John Gottman- kalıcı sorunlar (*perpetual problems*))

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

- John Gottman'ın “**kalıcı sorunlar**” (**perpetual problems**) kavramı, romantik ilişkilerdeki çatışmaların doğası
- Gottman'a göre, mutlu ve uzun soluklu ilişkilerde bile bazı çatışmalar **asla tamamen çözülmez** — çünkü bu çatışmalar, çiftlerin temel değerleri, kişilikleri, yaşam tarzları ya da ihtiyaçlarındaki farklardan kaynaklanabilir...
- **GOTTMAN'IN DÖRT ATLI MODELİ (Four Horsemen)**
- **Dört Atlı**, ilişkide çatışmayı tırmandıran dört toksik davranış;
 - *Eleştiri, aşağılama, savunmacılık ve duvar örme.*Özellikle **aşağılama**, ilişki bitişinin en güçlü göstergesidir.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

GOTTMAN'IN DÖRT ATLI MODELİ (Four Horsemen)

I. Criticism – Eleştiri

- **Davranış:** Bir davranışı değil, doğrudan partnerin *kişiliğini* hedef alma.
- “Bunu neden yaptın?” yerine → “Sen zaten hep böylesin!”
- “Davranışın beni kırdı.” yerine → “Sen çok bencilsin.”

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

GOTTMAN'IN DÖRT ATLI MODELİ (Four Horsemen)

2. Contempt – Aşağılama (*En Yıkıcı Olan*)

- Gottman'ın araştırmalarına göre boşanmayı en güçlü tahmin eden davranıştır.

Davranış:

- Alay etme, göz devirmek
- Küçümsemek
- Sarkastik konuşmak
- Üstünlük kurmak

Örnek

- “Böyle basit bir şeyi bile anlamıyorsun, pes!”
“Çocuk gibisin, seninle uğraşamam.”
- Gottman - “**ilişkiyi zehirleyen duygu**” der.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

GOTTMAN'IN DÖRT ATLI MODELİ (Four Horsemen)

3. Defensiveness – Savunmacılık

- Eleştiriyi takip eden tipik atlıdır.

Davranış:

- Sorumluluk almamak
- Karşı saldırıya geçmek
- Mağdur rolü üstlenmek
- “Ama ben...” ile kendini aklama

Örnek

- Partner: “Bugün beni aramadığında üzıldüm.”
Sen: “Ama ben çok meşguldüm! Hep beni suçluyorsun!”

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

GOTTMAN'IN DÖRT ATLI MODELİ (Four Horsemen)

4. Stonewalling – Duvar Örmek / Geri Çekilme

Davranış:

- Tartışma sırasında kapanmak
- Sessiz kalmak, ortamdaki uzaklaşmak
- Duygusal olarak “donmak”
- Genellikle **aşırı stres (fizyolojik taşma)** altında ortaya çıkar.

Örnek

- “Konuşmak istemiyorum.”
(Bakmadan, cevap vermeden oturmak veya ortamdaki ayrılma)
- Gottman buna “*flooding*” der → kalp ritmi yükselir, kişi duygusal olarak kapanır.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Çatışmanın Nedenleri

- Çatışmaların neredeyse çatışma durumunda olan insanlar kadar çok nedeni vardır.
- Çiftler; **birbirlerinin kişilik özellikleri, çocuklar, akrabalar, arkadaşlar, para, meslekler, zaman, yaşanacak yer, zamanın nasıl geçirileceği, faaliyetler, ev işlerini kimin yapacağı, uzaktan kumandanın kimde olacağı, din, siyaset, hangi filme gidileceği, hangi arabanın alınacağı** gibi konularda tartışırlar...
- Çatışma nedenlerinin farklı düzeyleri vardır.
- **Özgül davranışlar** (hiç yemek pişirmiyorsun)
- **Davranış normları** (üzerine düşen ev işlerini yapmıyorsun)
- **Kişisel eğilimler** (sorumsuzsun)

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Çatışma Süreci

Yükleme Yaklaşımları

- **Yükleme, belirli bir olayın neden meydana geldiğine yönelik yapılan çıkarım veya yargıdır.**
- **İnsanlar, davranışı algılayarak ve onun hakkında çıkarımlarda bulunarak kendilerinin ve diğerlerinin davranışları için yüklemeler yaparlar.**

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

- Kendi davranışımızla ilgili bir yargıda bulunurken nedenselliği duruma ilişkin bir şeye yükleme eğilimindeyizdir. Buna **durumsal yükleme** adı verilir.
- Fakat başka bir davranışı yargılarken nedenselliği kişiyle ilgili bir şeye yüklemek eğilimindeyizdir. Buna da **içsel yükleme** denir.
- Verdiğimiz yemek randevusuna geç kalmışsak “trafiğe yakalandım” deriz (**durumsal yükleme**)
- Yemek randevusuna partnerimiz geç kaldıysa “Her zaman geç kalıyorsun, çok yavaşsın” deriz (**içsel yükleme**)
- Ayrıca daha iyi sonuçları, başkalarının davranışlarından daha çok kendi davranışlarımıza yükleme eğilimimiz vardır.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

- Yükleme kavramının ilişkilerde çatışma konusunda büyük önemi vardır...
- Peki sizce neden?
- Neden yüklemlerimiz bugün yakın ilişkilerimiz üzerinde bu derece büyük öneme sahip?

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

- Çünkü bir ilişkide özgül olay ya da davranışlar rutin çatışmalara yol açarken, bu çatışmaların nedenlerine ilişkin yaptığımız yüklemeler çok daha derin ve şiddetli çatışma ve tartışmalara yol açabilmektedir.
- Düşünün!! Çatışmanın ortasında birden partneriniz size **içsel bir yükleme** olan bir cümle ile geliyor.
 - «Sen zaten oldum olası böylesin. Sana asla güvenilmez»
 - Sizce de ilişkinin de kavganın da seyri biden değişmez mi?
 - Belki de hiç olmadığınız kadar öfkeli bir noktaya bu cümle ile taşınmanız mümkün mü?

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Toplumsal Değişim (Mübadele) Yaklaşımları

- Mübadele kuramı, kazanç (ödül eksi bedel) ve karşılaştırma düzeyi, ödül ve bedel kavramlarına dayanır.
- Hatırlayınız !
- Partnerler, ilişkiden **ne aldıklarını (ödülleri)** ve **ilişkiye ne verdiklerini (bedeller)** birbirlerinden çok farkı değerlendirebilirler!!
- Adalet, eşit kazanç, bedel gibi kavramlar bu yaklaşımın özünü oluşturur.
- **Bu kavramlar bir çatışma esnasında özellikle önem kazanmaktadır 😊**

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Çatışmanın Artı ve Eksileri

- Çatışma, genellikle olumsuz bir şey olarak görülse de insan davranışının doğal bir parçasıdır ve yapıcı veya yıkıcı olarak kullanılabilir.
- Çatışma kendi başına olumsuz değildir.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Çatışmanın Artı ve Eksileri

- Yapıcı çatışmada, ilişkiler daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirilir, sorunlar “**dönüşümsel**” olarak ele alınmaya çalışılır.
- Yıkıcı çatışmada, düşmanca iletişimle çatışmayı tırmandırarak ilişki bitebilir (Erber ve Erber, 2001).

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Ailede Çatışma

- Önceleri ana babaların çocukları üzerindeki etkileri ele alınmaktaydı.
- Bu nedenle ebeveynler ve çocuk arasındaki çatışmalarda bu yönden *tek yönlü bir bakış açısı*yla ele alınmaktaydı.
- Fakat yakın bir geçmişte çocukların ebeveynlerini ya da her ikisinin de birbirlerini nasıl etkiliyor olabildiği de ele alınmaya başlandı. Bu *çift yönlü yaklaşım* çatışmaları anlamamıza daha geniş bir çerçeve sundu.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Ailede Çatışma

Çocuklar çatışmanın kuralları hakkında bilgi sahibi olmaya 18-24 aylarda başlarlar.

Erken çocukluk dönemi boyunca çocuklar çatışmaların nasıl temsil edileceği ve nasıl yönetileceğine ilişkin giderek daha fazla deneyime sahip olurlar.

İnanılmaz derecede gözlemci olan bu küçük üyeler sadece anne babadan değil, o sırada mevcut kardeşlerin çatışmadaki rolünden de çok fazla şey öğrenirler.

Burada aklınıza hangi kuram geliyor? – **ÖĞRENME?**

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Arkadaşlıkta Çatışma

- Hatırlayınız!
- Arkadaşlıkların doğası **gönüllülüğe** dayanır. Hiçbir sözleşme ya da yasal zorunluluk içermez dolayısıyla bir seçime dayanır...
- Bu yönüyle arkadaşlıktaki çatışmalar **aile içinde görülenden daha incelikli başa çıkılması gerektiği** anlamına gelir.
- Çocuklar aile içindeki çatışmalarla başa çıkmayı öğrendikçe arkadaşlıktaki çatışmalarda daha deneyimli hale gelmektedir.

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Arkadaşlıkta Çatışma

- Sıklıkla ergenlikte duyduğumuz «arkadaşlarına bizden daha nazik davranıyor» ifadesi burada anlam kazanmaktadır 😊
- Arkadaşlarla olan çatışmalar çoğu zaman aile ile olandan **daha hafiftir.**
- **NEDEN??**

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Romantik ve Evli Çiftlerde Çatışma

- Çatışma romantik ilişkilerin çoğunda bulunur.
- Çatışma, farklı çiftlerde farklı derecelerde meydana gelir.
- Çatışma, sıkıntıda olmayan çiftler için yaklaşık haftada bir kere, sıkıntılı çiftler için ise günde bir veya daha fazla meydana gelir (Canary ve diğerleri, 1995).

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

Romantik ve Evli Çiftlerde Çatışma

- Karşılıklı konuşmaya dayalı sürecin bir parçası olarak gereklidir. Bu nedenle, çiftler için çatışma bir “eğer” sorusundan ziyade bir “neden ve nasıl” sorusudur.
- İlişki derinleştikçe ortaklar arasındaki karşılıklı bağımlılık artar ve hem doyum hem de çatışma gizilgücü yükselir.
- Sprecher ve Felmlee (1993) ilişkinin başlarındaki yoğun sevgi duygularının, bireylerin ilişkiye yüksek yatırım yaptığı anlamına geldiğini ve bu durumun daha sonra çatışma olasılığını da arttırdığını ifade etmektedirler.

8. HAFTA ÇATIŞMA

a. Çatışma Döngüsü (Markman, Stanley & Blumberg, 2010)

- Tetikleyici olay → algı → duygusal tepkiler → davranış → partnerin tepkisi

b. İletişim Kalıpları

- **Yapıcı çatışma davranışları:** aktif dinleme, empati, uzlaşma
- **Yıkıcı çatışma davranışları:** küçümseme, bağırma

c. Cinsiyet ve kültürel farklılıklar

- Kadınların duygusal ifadeye daha açık olması...
- Kolektivist kültürlerde çatışmadan kaçınma eğilimi.

8. HAFTA ÇATIŞMA

- **Kadınlar**, genellikle ilişkisel konulara daha fazla odaklanır ve çatışmaları gündeme getirme eğilimindedir (Vangelisti & Young, 2000). Bu, özellikle duygusal yakınlık veya ihmal gibi konularda görülür.
- **Erkekler** ise çatışmalardan kaçınma veya duygusal yoğunluğu azaltma eğilimindedir. Bu durum bazen “duvar örme” davranışıyla sonuçlanabilir (Gottman, 1994).

İfade Biçimleri

- Kadınlar **daha fazla sözlü ifade** ve duygularını açıkça dile getirme eğilimindedir. Bu durum hem çözüm için bir fırsat yaratabilir hem de partner tarafından baskı gibi algılanabilir.
- Erkekler ise genellikle **problem odaklı** çözümler üretme eğilimindedir ve duyguları konuşmak yerine “ne yapılması gerektiğine” odaklanırlar (Tannen, 1990).

Fizyolojik Tepkiler

- Araştırmalar, erkeklerin çatışma sırasında fizyolojik uyarılma düzeylerinin (kalp atışı, tansiyon) daha hızlı yükseldiğini ve daha geç yatıştığını göstermiştir. Bu da kaçınma tepkilerini tetikleyebilir (Gottman & Levenson, 1988).

YAKIN İLİŞKİLERDE ÇATIŞMA

- «İyi bir ilişkide hiç çatışma olmaz» ifadesi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Sizce bağlanma stili, çatışma biçimlerini nasıl etkiler?