

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**PARTİ GENÇLİK KOLLARI ÜYELERİNİN
KİŞİLERARASI ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve ÖZ ANLAYIŞ
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Devran YILDIRIM

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ

İSTANBUL – 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**PARTİ GENÇLİK KOLLARI ÜYELERİNİN
KİŞİLERARASI ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve ÖZ ANLAYIŞ
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Devran YILDIRIM

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

“Bu tez 18/06/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Devran YILDIRIM

18.06.2021



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üye. Ece Naz ERMİŞ'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Yüksek lisans programı boyunca bize gösterdiği özveriden dolayı Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur'a, bizden zamanını hiç sakınmayan sürekli enerjisiyle yanımızda olan Dr. Anıl Gündüz'e, program boyunca hiçbir noktayı kaçırmamamız için emek veren Dr. Burcu Sevim'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Devran YILDIRIM

18.06.2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE ve KONUSU İLE İLGİLİ YAPILAN	
ARAŞTIRMALAR	9
1.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Kavramı	9
1.1.1. Kişilerarası İlişkiler	10
1.1.2. Çatışma	10
1.1.3. Çatışma Nedenleri	11
1.1.4. Çatışma Türleri	14
1.1.5. Çatışma Çözme Kavramı	15
1.1.6. Çatışma Çözme Süreci	16
1.1.7. Çatışma Çözme Yöntemleri	18
1.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	21
1.2.1. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	23
1.2.3. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler	24
1.2.3.1. Bireysel Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler	25
1.2.3.2. Ailesel Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler	25
1.2.3.3. Çevresel Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler	26
1.3. Öz Anlayış Kavramı	27
1.3.1. Öz Anlayışın Alt Boyutları	28
1.3.1.1. Öz Şefkat	28
1.3.1.2. Ortak Paydaşım	29
1.3.1.3. Bilinçli Farkındalık	29
1.3.2. Öz Anlayışı Etkileyen Faktörler	30
1.3.3. Öz Anlayışa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	32
1.3.4. Öz Anlayışın Geliştirilmesi	32
1.3.4.1. Fiziksel Öz Anlayış Geliştirme	32
1.3.4.2. Zihinsel Öz Anlayış Geliştirme	33

1.3.4.3. Duygusal Öz Anlayış Geliştirme	33
1.3.4.4. İlişkisel Öz Anlayış Geliştirme	34
1.3.4.5. Manevi Öz Anlayış Geliştirme	34
1.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	34
BÖLÜM 2: YÖNTEM	39
2.1. Araştırma Modeli	39
2.2. Evren ve Örneklem.....	39
2.3. Veri Toplama Araçları.....	39
2.3.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği	40
2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	40
2.3.3. Öz Anlayış Ölçeği.....	41
2.4. İstatistiksel Analiz	41
BÖLÜM 3: BULGULAR	43
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	53
SONUÇ ve ÖNERİLER	61
KAYNAKLAR	64
EKLER	76
Ek-1: Anket Formu (Kişisel Bilgiler)	76
Ek-2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	77
Ek-3: Öz Anlayış Ölçeği	78
Ek-4: Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği	79
Ek-5: Etik Kurul Onayı	81
ÖZGEÇMİŞ	83

KISALTMALAR

F	: One Way ANOVA F Değeri
f	: Frekans
N	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
r	: Pearson Korelasyon Katsayısı
Ss	: Standart Sapma
t	: Independent Samples t Test t Değeri
X	: Aritmetik Ortalama
%	: Yüzde
r²	: Regresyon Katsayısı
β	: Beta Katsayısı

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 2.2: Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	42
Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	43
Tablo 3.2: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Yaş ve Partiye Görev Yaptıkları Sürelere İlişkin Ortalamalar.....	44
Tablo 3.3: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalar	44
Tablo 3.4: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Independent T Test Analizi.....	45
Tablo 3.5: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Independent T Test Analizi.....	46
Tablo 3.6: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Independent T Test Analizi.....	47

Tablo 3.7: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Çocukluğun Geçtiği Yerleşim Yeri Türü Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi	48
Tablo 3.8: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Yaşları Arasındaki İlişkin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi.....	49
Tablo 3.9: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Partide Görev Yaptıkları Süre Arasındaki İlişkin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi	49
Tablo 3.10: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi	50
Tablo 3.11: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi.....	50
Tablo 3.12: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	51

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi

Tezin Yazarı: Devran YILDIRIM **Danışman:** Dr. Öğr. Üye. Naz ERMİŞ

Kabul Tarihi: 27.05.2021

Sayfa Sayısı: v (ön kısım) + 63 (tez) + 8(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Yapılan bu araştırmada parti gençlik kolları üyelerinde kişilerarası çatışma çözme becerileri ile psikolojik sağlamlık ve öz anlayış ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2020 yılı içerisinde farklı siyasi partilerin gençlik kollarına üye olan 190 kadın ve 207 erkek olmak üzere toplam 397 birey katılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Öz Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analiz sürecinde SPSS 22.0 programında Independent T Test, One Way ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonunda parti gençlik kolları üyelerinin kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullandıkları stratejilerin cinsiyet, yaş grubu, partide üye olarak bulunma süresi, çocukluk döneminin geçtiği yerleşim yeri ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p < 0.05$). Buna karşılık üyelerin kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$). bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, parti gençlik kolları üyelerinde öz anlayış ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile katılımcıların kişilerarası çatışma çözme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($p < 0.05$), kişilerarası çatışma çözme sürecinde öz anlayış düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyine kıyasla daha büyük etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında parti gençlik kolları üyelerinin öz anlayış düzeyleri yükseldikçe kişilerarası çatışma çözme sürecinde yüzleşme ve kendini açma stratejisini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, siyasi parti gençlik kolları üyelerinde kişilerarası çatışma çözme stratejileri üzerinde demografik değişkenlerin önemli birer belirleyici olduğu, bunun yanında kişilerarası çatışma çözme stratejileri ile öz anlayış ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Parti gençlik kolları, öz anlayış, kişilerarası çatışma çözme, psikolojik sağlamlık

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of Interpersonal Conflict Resolution Skills of Party Youth Branch Members in Terms of Psychological Resilience and Self-Understanding

Author: Devran YILDIRIM **Supervisor:** Assist. Prof. Naz ERMIŞ

Date: 27.05.2021 **Nu. of pages :** v (pre text) + 63 (main body) + 8s(App.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical Psychology

In this study, it was aimed to examine the relationship between interpersonal conflict resolution skills and resilience and self-compassion in the members of the party youth branches. A total of 397 individuals, including 190 women and 207 men, who are members of the youth branches of different political parties, participated in the study in 2020. In the data collection process of the research, 'Personal Information Form', 'Interpersonal Conflict Resolution Approach Scale', 'The Brief Resilience Scale' and 'Self-Compassion Scale' were used. In the analysis process of the data obtained, Independent T Test, One Way ANOVA, Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used in SPSS 22.0 program.

At the end of the study, it was found that the strategies that was used by the members of the party youth branches in the process of interpersonal conflicts resolution showed a significant difference according to the variables of gender, age group, duration of being a member of the party, settlement in childhood and education level ($p < 0.05$). On the contrary, it was determined that the interpersonal conflict resolution strategies of the members did not show a significant difference according to their marital status ($p > 0.05$). When the relationships between the dependent variables are examined, it has been determined that there is a significant relationship between the level of self-compassion and resilience of the members of the party youth branches and the participants' interpersonal conflict resolution strategies ($p < 0.05$), and the level of self-compassion in the process of interpersonal conflict resolution has a greater effect compared to the resilience level. In addition, it has been determined that the higher the level of self-compassion of the members of the party youth branches, the more they use the strategy of confrontation and self-disclosure in the process of interpersonal conflicts resolution.

As a result, it can be said that demographic variables are important determinants on interpersonal conflict resolution strategies in the members of political party youth branches, and in addition, there are significant relationships between interpersonal conflict resolution strategies and self-compassion and resilience.

Keywords: Party youth branches, self-compassion, interpersonal conflict resolution, resilience

GİRİŞ

İnsan hayatı boyunca pek çok farklı kişiyle etkileşim içine giren toplumsal bir varlıktır. Bu etkileşim halinde insanlar arasında pek çok sebep dolayısıyla çatışma gelişmektedir. Çatışma insan yaşamının ve ilişkilerinin karşı konulamaz bir ögesidir. İnsanlar hayatları boyunca, sokakta, iş yerinde, evde, okulda çatışma durumlarıyla karşılaşır. Bireyin yaşadığı çatışmalar, içsel ve kişilerarası çatışmalar şeklinde ikiye ayrılabilir. İçsel çatışma, birbirleri ile çatışan birden fazla dürtünün aynı anda ortaya çıkmasıyla bireyin içinde yaşadığı çatışmadır. Kişilerarası çatışma ise, iki ya da daha çok birey arasında yaşanan çatışmadır (Arslan, 2005b: 2). Kişilerarası çatışma olgusu insanlığın ortaya çıktığı dönemden beri var olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Tarihsel süreç içerisinde kişilerarası çalışmalara neden olan unsurları belirlemeye yönelik çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramların başında klasik örgüt çatışma kuramı gelmektedir. Bu kurama göre insanların günlük yaşam döngüsü içinde görev ve sorumluluklarını iyi bilmelerinin, bunun yanında görev ve sorumluluklarını yerine getirmelerinin çatışma oluşumunu engellediği belirtilmiştir (Aşkun, 1972). Neo-klasik görüşü benimseyen kuramcılar ise çatışmanın örgütsel yapılarda kaçınılmaz olduğunu, örgütlerin belirli bir işleyişe sahip olduğunu ve yapılan her bir eyleme olumlu ya da olumsuz tepki verileceğini savunmuşlardır. Bunun yanında kişilerarası çatışmaların olumlu yönleri de olduğunu, örgütsel başarı için kişilerarası çatışmaların bazen yaşanması gerektiğini belirtmişlerdir (Onal, 1983: 73; Akt. Tokat, 1999: 30). Ortaya çıkış nedenleri, yararları ve zararları konusunda farklı görüşlerin öne sürüldüğü çatışma olgusu günlük hayatta en fazla karşılaşılan sorunlar arasında yer almaktadır (Kutlu ve Bedel, 2019: 100). Çatışmaya neden olan unsurların başında genellikle yaşanan sosyal çevre faktörü gelmektedir (Ekşi ve diğerleri, 2019: 70). Bunun yanında literatürde yer alan ciddi anlaşmazlık, uyumsuzluk, kavga, tartışma ve mücadele etme gibi kavramlar da sıklıkla çatışma kavramı yerine kullanılmaktadır. Çatışma çözme kavramının kuramsal temelleri 1950-1960'lı yıllardan itibaren atılmaya başlanmıştır. Özellikle savaş sonrası dönemde ortaya çıkan bu kavram günümüzde insanların karşılaştıkları kişilerarası zorlukların artmasıyla popüler bir hale gelmiştir (Wani, 2011: 105-106).

İnsanlar kişilerarası çatışmaların çözümünde bazı kişilerarası çatışma çözme stilleri benimsemektedirler. Kişilerarası çatışma yaklaşımlarının benimsenmesi etkileşimsel, bağlamsal, kültürel vb. pek çok etkene göre kişiler arasında çeşitlilik sergileyebilmektedir. Bunlarla beraber çatışma çözme yaklaşımlarının benimsenmesini etkileyen bir başka nitelik, bireylerin davranışlarıyla beklentileri arasındaki ilişkiyi gösteren kontrol fikridir (Basım ve diğerleri, 2009a: 59). Mevcut sosyo-demografik nitelikler de bireyler arası sorun giderme yetileri üstünde önem arz eden bir belirleyici olmakla birlikte, kaynaklarda geçen çalışma sonuçları da bu fikir ile örtüşmektedir (Hisli-Şahin ve diğerleri, 2009: 153; Basım ve diğerleri, İnsanlar yaşamları süresince pek çok olumsuz durumla, stresli, sarsıcı, örseleyici olaylarla karşılaşabilmektedirler. Bu olumsuz yaşamları deneyimleyen insanların, bu durumlar karşısında sergiledikleri tutumları ya da bu durumlarla karşılaşma yöntemleri birbirinden farklılaşmaktadır. Kimi bireyler yaşanan bu travmatik ve stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında depresyon ve anksiyete gibi çeşitli zorluklara maruz kalmakta ve negatif ruh hali son derece fazla görülebilmektedir. Bazı insanlar ise, bu tür negatif yaşamların yarattığı ruh halinden az bir zaman diliminde kendini kurtarabilmekte ve normal yaşamlarına devam etmektedirler (Doğan, 2015: 93). Bu insanlar psikolojik sağlık yönü güçlü bireyler olarak değerlendirilmektedir. Kavramsal açıdan ele alındığı zaman psikolojik sağlık, tehdit barındıran durumlara karşı koruma faktörlerinin ve pozitif sonuçların, etkileşimi ile gelişmiş olan uyum dönemini tanımlamaktadır. Bireyler gelişim süreçlerinde birçok stres etkeniyle karşılaşmakta, hayat döngüsünde birçok değişime ayak uydurmayı denemektedir. Söz konusu dönemde kişilerin mevcut birtakım özellikleri uyum süreçleri konusunda kolaylık sağlamaktadır. Olumlu zihinsel terimlerden olan zihinsel sağlık kişilerin uyum göstermelerini daha da kolay kılan faktörlerdir (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 70). Bu nedenle psikolojik sağlık kavramının özellikle 2000'li yılların başından itibaren bireysel, toplumsal ve çevresel anlamda yaygın olarak incelenen bir konu olduğu görülmektedir (Azaklı, 2017: 52; Soner ve Yılmaz, 2018: 62).

Literatürde psikolojik sağlık kavramı ilk kez Richardson ve diğerleri (1990) tarafından kullanılmıştır. Bu kapsamda psikolojik sağlık kavramının son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan konular arasında yer almasının temelinde psikolojik sağlık kavramının yakın dönemde ortaya çıkması yatmaktadır. Bu konuda yapılan ilk

Çalışmaların 2000’li yılların başında yapıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili kuramların bu dönemden itibaren üç dalga şeklinde geliştiği bilinmekte olup, söz konusu gelişim dalgaları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Birinci Dalga: Bireyin hayatında karşılaştığı güçlüklerle başa çıkması için içsel ve dışsal koruyucu etkenlerin açıklanmasının yanında, güçlüklerin üstesinden gelmede yardımcı etkenlerin belirlenmesini içermektedir. Kişini sosyal ve bireysel anlamda başarıyı yakalaması adına sağlamlığın fenomonolojik açıdan açıklamasının yapılması ve sağlamlık özelliklerinin tespit edilmesi gerekliliği üzerinde durulmuştur. Yapılan araştırmalarda, sağlamlık unsurlarının gelişimi ve karşı karşıya kalınan güçlüklere ilişkin koruma etkisi incelenmiştir. Yüksek benlik saygısı, öz-yeterlik, destekleyici olgular gibi psikolojik sağlamlık değerleri ve riskten koruyucu etkenler ifade edilmiştir.

İkinci Dalga: Koruyucu etkenler ve sağlamlık süreci gelişiminin açıklandığı bu araştırmalarda, sağlamlık özelliklerinin tespit edilmesi önceliklidir. Sağlamlık; güçlüklerle başa çıkma, stres faktörleri ve değişikliklere adaptasyon bağlamında açıklanmıştır.

nc Dalga: Sonuncu dalga olarak kişinin yaşadığı travmatik durum sonucunda bireyin gizil potansiyelini keşfetmesi ile geliştiği ve yaşadığı bu olayla kendini gerçekleştirmek için farkındalığının ortaya çıkmaya başladığı ve doğuştan sahip olduğu sağlamlık kavramı konusuna dikkat çekilmektedir (Richardson, 2002: 308).

Psikolojik sağlamlık hakkında söz edebilmek için kişinin stres yüklü bir yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalması ve bu stresli durumların olumsuz etkisiyle sağlıklı bir biçimde başa çıkarak bio-psiko-sosyal çevrelerde yeterlilik göstermesi önem arz etmektedir. Kişinin yeterlik göstermesi sadece içsel motivasyon dönemini kapsamanın dışında dışsal uyumun da gerçekleşmesi gerekmektedir. Hem dışsal hem de içsel adaptasyon sürecinde, söz konusu sebeple zihinsel sağlamlığın oluşmasında, kişinin mevcut kişisel özelliklerinin önemi kadar aile ve toplumsal özellikler de büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle kişinin zihinsel sağlamlık seviyesini etkileyen faktörlerin bilinmesi, zihinsel sağlamlığın anlaşılabilmesi ve geliştirilebilmesi için atılmış büyük bir adımdır (Bahadır, 2009: 8).

Tarihi geçmişe bakıldığında pek çok psikolog bireylerin kendileriyle sağlıklı bir bağ oluşturabilmesi için; kişisel karakter (Damon, 1995), gerçek öz güven (Deci ve Ryan, 1995), öz yeterlilik (Bandura, 1990) veya özsaygı (Seligman, 1995) gibi çeşitli kavramlar ortaya koymuşlardır. Psikolojik iyi olma halini irdelemek adına farklı bir yöntem Neff (2003a) tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayışın yapısında açıklanmıştır (Özyeşil, 2011: 1). Öz-anlayış kavramı literatürde öz-saygı, öz-acıma, özgüven, ve benlik saygısı kavramları ile karıştırılmakla beraber, öz-anlayış söz konusu kavramlar ile yakından ilişkili olan bir kavramdır (Yağbasanlar, 2017: 88). Ancak sahip olduğu üç alt boyut ile ilgili kavramlardan ayrılmaktadır. Söz konusu alt boyutlar; kendine-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıktır. Acı veren veya olumsuz durumlarla karşı karşıya kalındığında öz-anlayışın üç ana unsuru ortaya çıkmaktadır: (a) Kendine-şefkat bireyin kendine yönelik eleştirel tutumdan ziyade anlayışlı olması (b) ortak paydaşım bireyin kendi tecrübelerini bireysel olmanın aksine bütün bireylerin yaşadığı deneyimler olarak görmesi (c) bilinçli-farkındalık bugün yaşadığımız üzücü durumları abartılı bir şekilde algılamaktan ziyade, mevcut anın bilincinde olarak, deneyimlerle aşırı özdeşleşmeden uzak durarak olumsuz duyguların dengede tutulmasıdır (Özyeşil, 2011: 1).

Öz-anlayış, zihinsel iyi durumun ve hayat doyumunun önem arz eden bir değişkeni olarak ifade edilmektedir (Deniz ve diğerleri, 2017: 353). Çünkü öz-anlayışın düşük seviyede olması depresyonu arttırmakta (Deniz ve diğerleri, 2017: 353), yüksek öz anlayış ise psikolojik sağlamlığı ve ruhsal yapıyı geliştirmektedir (Ehret ve diğerleri, 2014: 1496; Smith, 2015: 16). Kavramsal olarak incelendiğinde öz-anlayış, kişinin başarısızlık ve acı hallerinde öz eleştiri yapmaktan çok kendine anlayışlı ve özenli bir şekilde davranması, yaşamış olduğu acı tecrübeleri hayatındaki bir parça olarak kabul etmesi, negatif duygu ve düşüncelerin üzerinde defalarca durmaktansa mantık çerçevesinde birtakım çözüm yöntemleri araması şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003: 85). Bu çerçevede öz-anlayış seviyesi yüksek seyir eden kişi sorunlarını, zayıf yanlarını, eksik yönlerini tam tamına görür, fakat yine de kendine katı ve eleştirel davranış yerine, anlayış ve şefkat ile yaklaşım sergiler. Böylelikle öz-anlayış negatif deneyimlere karşı koruma seviyesi yüksek bir sınır yükümlülüğü kaldırabilir ve hayatta kötü seyreden hadiseler gerçekleştiğinde kişinin kendisine yönelik birtakım pozitif duygular hissetmesini sağlayabilir (Leary ve diğerleri, 2007: 887). Uysal'ın (2019: 68)

aktardığına göre öz anlayış bireyin karşılaştığı bütün olumsuzluklara rağmen kendisine şefkat ve anlayış göstermesi durumudur. Birey karşılaştığı acı deneyimleri reddetmek ve bu hale karşı olumsuz birtakım fikirler geliştirmekten ziyade deneyimlerini tamamen kabullenmektedir. Bu yönden ele alındığında öz anlayış zihinsel sağlamlık bakımından koruyucu bir özellik sergilemektedir.

Bayar ve Tuzgöl-Dost'a (2018: 690) göre, öz anlayışı yüksek kişiler, kendilerinin yetersiz olduğu durumlara ya da kendi acılarına karşı, acımasız bir şekilde katı ve eleştirel yaklaşım sergilemenin aksine sevecenlikle yaklaşabilir. Bu, öz anlayışın “öz-sevecenlik (self-kindness)” yönünü meydana getirmektedir. Bunun yanı sıra insanlar, karşı karşıya kaldıkları olumsuz durumları düşündüklerinde kendilerini bununla başa eden tek bir birey olarak görmenin aksine, karşılaştığı durumları tüm insanlığın ortak tecrübesinin bir parçası olarak görebilir. Bu da öz anlayışın bir başka yönü olan “insanlığın ortak tecrübelerini (common humanity)” meydana getirir. Öz anlayışı yüksek olan insanlar acı ve yetersiz olduğu durumlarını içselleştirmek yerine, bunlarla alakalı farkındalıklarını kendi gelişimlerine imkân sunması adına belli bir düzeyde tutabilir. Bu da öz anlayışın son boyutu olan “farkındalıktır (mindfulness)”.

Tüm bu kavramlar göz önüne alındığında kişilerarası çatışma çözme olgusu günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan bir durum olmakla beraber, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış olguları da insanların psikolojik yapılarını koruyan ve geliştiren unsurlardır. Kişilerarası çatışma çözme sürecinde insanların tutumları ve tercih ettikleri çatışma çözme yöntemleri sahip olunan kişilik yapısı ile yakından ilişkili olduğu için kişilerarası çatışma çözme ile psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da söz konusu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görüşünü desteklemektedir (Bolat, 2013: 2; Yarnell ve Neff, 2011: 146). Buna karşın zihinsel sağlamlık kavramı ele alındığında öz anlayış, bireyler arası çatışma ve sorun giderebilme yetileriyle iç içe girmesine rağmen söz konusu üç değişkenin birlikte incelendiği ülkemizde gerçekleştirilen yüksek lisans tezleri, uzmanlık ve doktora tez araştırmalarının yetersiz olduğu göze çarpmaktadır (Uysal, 2019: 6). Bunun yanında yapılan literatür taraması sonunda Türkiye’de parti gençlik kolları üyeleri üzerinde bu konuda yapılan herhangi bir akademik çalışma olmadığı görülmüştür. Bilindiği gibi siyasi partiler kişilerarası fikir anlaşmazlıklarının

sıklıkla karşılaşıldığı bir ortamdır. Bu durum siyasi parti kademelerinde görev alan bireylerin çatışma yönetim stillerinin, birbirlerine anlayış gösterme durumlarının ve psikolojik yapılarının incelenmesini zorunlu kılmaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada parti gençlik kolları üyelerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada “Parti gençlik kolları üyelerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış kavramları açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Problem Durumu

İnsan sosyal bir varlık olduğu için toplumla uyumlu bir biçimde yaşamak zorundadır. İnsanların toplumsal koşullara farklı nedenlerle uyum sağlayamadıkları durumlarda toplum ile çatışma yaşama olasılıkları artmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Kutlu ve Bedel, 2019: 100) insanların günlük yaşamda farklı nedenlerden dolayı başka insanlar ile çatışma içine girdikleri belirtilmektedir. İnsanlar arasında yaşanan çatışmaların yanında örgütsel yapı içerisinde bireyin örgüt ile çatışması da söz konusu olabilmektedir. Bireyin diğer bireyler ya da örgütsel yapı ile çatışmasına neden olan birçok unsur bulunmaktadır. Literatürde yer alan birçok çalışmada da (Güler, 2013: 1; Arslan ve Polat, 2016: 263; Yılmaz ve Öztürk, 2011: 145) bireysel ve örgütsel çatışma nedenlerinin sıklıkla ele alındığı görülmektedir.

Kişilerarası çatışmaların sıklıkla görüldüğü alanların başında siyasi yaşam gelmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında insanların hayat görüşlerinin ve siyasi konulara bakış açılarının birbirinden farklı olması gelmektedir. Siyasi örgütlerde karşılaşılan çatışmaların en aza indirilmesi siyasi örgütlerin daha sağlıklı işlemelerine katkı sağlayacaktır. Buna karşılık literatürde siyasi yapılarda çatışma nedenlerine, çatışma çözme sürecinde kullanılan yaklaşımlara ve çatışmaya neden olan psikolojik faktörlere yönelik araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle parti gençlik kollarında yer alan bireylerde psikolojik unsurların kişilerarası problem çözme becerisi ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların ülkemizde yeterli düzeyde yapılmadığı görülmüştür. Bu noktada “Parti gençlik kolları üyelerinin kişilerarası çatışma çözme

becerilerinin psikolojik sağamlık ve öz anlayış ile ilişkisi var mıdır?” sorusunun yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın Önemi

Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla çatışmalar görölmekte, çatışmaların etkin bir biçimde çözölməsi, gerek psikolojik sağlığın korunması gerekse de toplumsal yapının sağlıklı bir biçimde işlemesine katkı sağlamaktadır. Bu noktada kişilerarası çatışma çözümüne etki eden unsurların iyi bilinmesi önemli bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda kişilerarası çatışma çözme stillerini etkileyen değişkenlerin başında psikolojik unsurların geldiği belirtilmektedir. Örneğin; psikolojik sağamlık düzeyi kişilerarası çatışma çözme sürecini doğrudan etkileyen bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu’na (2014: 71) göre, bunun temelinde yatan nedenlerin başında psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan bireylerin toplumla uyumlu ve iletişim düzeyi yüksek bireyler olması yatmaktadır. Kuramsal açıdan ele alındığı zaman psikolojik sağamlık düzeyi kişilerarası çatışma çözme stilleri üzerinde belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak literatürde yer alan çalışmalarda psikolojik sağamlık düzeyinin farklı değişkenler (benlik saygısı, mizah tarzları, mutluluk, öz yeterlik, duygusal zeka, kişilik özellikleri, algılanan sosyal destek ve yalnızlık) ile olan ilişkisinin ele alındığı (Açıkgöz, 2016: 1; Kandemir, 2019: 1; Güloğlu ve Kararımak, 2010: 73; Özer, 2013: 1; Gez, 2018: 1; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011: 30; Arslan ve Balkıs, 2016: 8) birçok çalışma olduğu, psikolojik sağamlık ile kişilerarası çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların ise sınırlı olduğu görölmektedir (Çarman, 2015: 1).

İnsanların sahip oldukları kişilik özellikleri de çatışma çözme stratejileri üzerinde önemli bir belirleyici olarak nitelendirilmekte olup, literatürde yer alan araştırma bulguları da kişilerarası çatışma çözme stilleri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir (Basım ve diğerleri, 2009: 20). Kişilerarası çatışma çözme stilleri üzerinde belirleyici olan kişilik özelliklerinin başında yüksek öz anlayış düzeyi gelmektedir. Öz anlayışın çatışma çözme stilleri üzerine belirleyici olmasının temelinde öz anlayışın kişilerarası ilişkileri ve karar verme stillerini düzenleyen bir unsur olmasının yattığı belirtilmektedir (Tatlıhoğlu, 2010: 1; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013: 2087).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman insanların sahip oldukları öz anlayış ve psikolojik sağlamlık düzeyleri kişilerarası çatışma çözme stratejileri üzerinde önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Buna karşılık literatürde parti gençlik kolları üyeleri arasında söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bilindiği gibi gençler içinde bulundukları siyasi yapıların geleceğine yön veren, siyasi partilerin uzun yıllar boyunca faaliyetlerini etkin bir biçimde devam ettirmelerine katkı sağlayan unsurların başında gelmektedir. Bu nedenle parti gençlik kollarına üye bireyler arasında yaşanan çatışmaların en aza indirilmesi hem üyeler arasındaki ikili ilişkilerin daha sağlıklı olmasına hem de partilerin varlıklarını uzun yıllar devam ettirmelerine katkı sağlayacaktır. Parti gençlik kolları üyeleri arasında çatışma çözme sürecinin sağlıklı olması için de öncelikli olarak kişilerarası çatışma çözme ile ilişkili psikolojik unsurların iyi bilinmesi gerekmektedir. Bu kapsamda yapılacak olan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacak önemli bir araştırma konusu olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Yapılan bu çalışmada online veri toplama yönteminden yararlanılmış olup, çalışma Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan ve siyasi parti gençlik kolları üyesi olan 397 birey ile sınırlandırılmıştır.
2. Yapılan bu çalışma örneklem grubunu meydana getiren bireylere uygulanan anket sonuçlarından elde edilen bulgular ile sınırlandırılmıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE ve KONUSU ile İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

1.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Kavramı

Birey hayatı boyunca pek çok farklı kişiyle etkileşim içine giren sosyal bir canlıdır. Bu etkileşim sürecinde bireyler arasında pek çok sebep dolayısıyla çatışma yaşanmaktadır. Çatışma insan hayatının ve girdiği etkileşimlerin kaçınılmaz bir unsurudur. Bireyler hayatları boyunca evde, okulda, sokakta, iş yerinde çatışma durumlarıyla karşılaşmaktadırlar. Kişinin yaşadığı çatışmalar, kişi içi ve kişilerarası çatışmalar şeklinde ikiye ayrılır. Birbiri ile çatışma halinde olan iki güdü ya da amacın aynı esnada ortaya çıkmasıyla bireyin içinde hissettiği çatışma kişi içi çatışma olarak ifade edilir. Kişiler arası çatışma ise iki veya daha çok kişi arasında yaşanan çatışma şeklindedir (Arslan, 2005a: 76). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman çatışma çözme kavramı “Çatışma taraflarının bir araya gelerek aralarındaki çatışmayı barışçıl bir yolla sona erdirmeleri” şeklinde tanımlanmaktadır (Wani, 2011: 104). Literatürde çatışma çözme kavramına ilişkin ilk geniş kapsamlı tanımları yapan David Carment ve Albrecht Schnabel çatışma çözme kavramını “tüm önlemleri alarak çatışma taraflarının çatışmalarını engellemek için yapısal hareket etme” şeklinde tanımlamışlardır (Swanström ve Weissmann, 2005: 21).

Diğer bir tanıma göre iki veya daha fazla taraf arasında yaşanan anlaşmazlık ya da uyuşmazlık halinin ortadan kaldırılması “çatışma çözme” şeklinde ifade edilmektedir (Arslan, 2005b). Bilim ve teknolojinin yaşadığımız dönemde son derece hızla ilerlemesi, sosyal hayatın ana faktörü olan bireyler arası ilişkiler, her geçen gün artan bireysel farklılıkların bir sonucu olarak daha da karmaşık bir hal almaktadır. Aile yaşamında, sosyal yaşamda ve iş yaşamında artan bu bireysel farklılıklar, özellikle bireysel çıkarları, hedefleri ve amaçları çoğaltarak bireyler arası çatışmaları beraberinde getirmektedir (Çetin, 2008: 14).

Bireyin kurduğu ilişkilerde çatışma her ne kadar insanlar adına olumsuz bir terim gibi anlaşılsa da diğer insanlarla etkileşim halinde olmamanın muhtemel bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde çatışma genellikle olumlu veya olumsuz şekilde nitelendirilemez. Çatışmanın olumlu ya da olumsuz sonuçlanması hali kişilerin

ne tür bir çatışma yaşadığına ve bunlarla nasıl baş edebildiklerine bağlıdır. Bu kapsamda çatışma hali doğru anlaşılıp çözüm aşamasında doğru teknikler kullanıldığında kişinin gerginlik ve sıkıntı hali azalarak hayat kalitesine pozitif etki yapacaktır (Koç ve diğerleri, 2017: 178). Arslan'a (2005a: 77) göre, çatışma esasında bir problem halidir. Dolayısıyla bireyin çatışma çözme noktasındaki yaklaşımı onun soruna nasıl yaklaştığıyla alakalıdır. Bazı kişiler çatışmaktan kaçınırlar ve onunla yüzleşmekten çekinirler, bazıları öfke ve saldırganlık barındıran tutumlarda bulunurlar, bazıları da sorunu çözmeye ilişkin etkileşim kurarlar. Bu durum çatışma çözmede bireyin mevcut problem çözme tutumunun onun çatışmayı sağlıklı şekilde çözümüyle ya da çözüme kavuşturmaması ile alakalı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sebeple bireyin mevcut problem çözme yaklaşımı son derece önemlidir.

1.1.1. Kişilerarası İlişkiler

Farklı kişilik örüntülerine sahip kişiler, özel hayatta ve iş hayatında şüphesiz birbirlerini etkilemektedir. Bu etkileşim, bireyler arasındaki ilişkiler şeklinde ifade edilmektedir (Özeren ve Akın, 2016: 222). Kişilerarası ilişkilere dair ilk tecrübeler anne-babayla yaşanmakta, bu ilişkilere dair tecrübeler ve hatıralar, hayatın ilerleyen süreçlerinde kurulacak ilişkilerde oldukça önemli bir role sahiptir (Eraslan-Çapan, 2009: 128).

Gündelik dilde çoğunlukla ilişki, etkileşim ve iletişim terimleri birbirlerinin yerine geçecek şekilde kullanılmaktadır. Bu terimlerin birbirleriyle bağlantısı, birbirlerini tamamladıkları yönleri ve kendilerine has yönlerinin oldukça fazla tartışma konusu yapılmadığı dikkati çekmektedir. Bunun sebeplerinden biri, bu terimlerin ne olduğundan çok, gündelik hayatımızdaki fonksiyonları üzerine yoğunlaşmış olması olabilir. Söz konusu terimler arasındaki ilişkinin oluşturulması gerekmektedir. İlişki teriminin daha kapsamlı bir şekildedir etkileşim ve iletişim terimlerini de içerdiği ifade edilebilir. İletişim olmadan etkileşim ve doğal olarak ilişki de olanaksızdır. Bu kapsamda ilişkilerin en küçük birimi iletişimdir (Kaya 2013: 2).

1.1.2. Çatışma

Sosyal yaşamın esas unsurlarından biri olarak nitelendirilen bireyler arası ilişkiler, çatışmayı da beraberinde getirmektedir. Böylece çatışma bireysel, etkileşimsel, ortamsam ya da kültürel çeşitliliklerin olası bir sonucu olarak gelişmekte ve tarafların kendi menfaatleri yönünde taleplerine sahip olabilmeleri adına yaşadıkları, karşılıklı bir

mücadele olmaktadır (Çetin, 2008: 17). Bu çerçevede çatışma kavramı; sosyal bir olguyu anlatması sebebiyle öncelikle psikoloji olmak üzere yönetim bilimi, siyasal bilim, ekonomi, antropoloji ve sosyoloji gibi pek çok disiplinde farklı şekillerde tanımlanmaya çalışılmıştır. Tanımların ortak yönü birbirine ters düşme, tezatlık, zıtlasma, uzlaşmazlık, uyumsuzluk olgularını kapsamaktadır (Topaloğlu ve Boylu, 2006: 2). Çuhadar (2019: 1) çatışma kavramını “insanlar ya da gruplar arasında ortaya çıkan birbirine ters düşme, uyumsuzluk ya da anlaşmazlık durumu” şeklinde tanımlamıştır. Literatürde çatışma kavramını açıklamaya yönelik olarak üç yaklaşım geliştirilmiş olup, söz konusu yaklaşımlar aşağıda açıklanmıştır.

Geleneksel yaklaşım: Örgütsel yapılarda insan ögesinin dikkate alınmadığı, diğer bir ifadeyle klasik yönetim anlayışının ön planda olduğu örgütlerde çatışmalar sık sık yaşanmaktadır. Çatışmalar gereksiz görüldüğü için örgütsel yapıda bozulmalar meydana gelmektedir.

Bu yaklaşıma göre çatışmalar kendiliğinden çözülmediği durumlarda üst yönetimler çatışmayı çözme eğilimindedir.

Davranışsal yaklaşım: Bu yaklaşım örgüt bünyesinde çalışan bireyleri birer sosyal varlık olarak görmektedir. Bu nedenle geleneksel yaklaşıma kıyasla bu yaklaşımda çatışmalar örgüt hayatının bir parçası olarak dikkate alınmakta, çatışmalar doğal ve kaçınılmaz birer durum olarak değerlendirilmektedir.

Etkileşimci yaklaşım: Modern yönetim ve modern örgüt anlayışı çerçevesinde yer alan etkileşimci yaklaşıma göre çatışmanın gerekli olduğu kabul edilmektedir. Bu yaklaşıma göre çatışmanın yönetimi örgütte yer alan yöneticilerin temel sorumluluklarının başında gelmektedir. Bunun yanında etkileşimci yaklaşım çatışmanın örgüt için gerekli olduğunu, örgüte değişim ve ahenk kattığını savunmaktadır (Çuhadar, 2019: 7).

1.1.3. Çatışma Nedenleri

Bireyler arası çatışmalar, toplumsal süreç bağlamında aile, arkadaş, iş, komşuluk ilişkilerinde ortaya çıkabilmektedir. Bu şekilde karşılıklı etkileşimlerin bir sonucu olarak gelişen bireyler arası çatışmalar, kapsamında pek çok sebebi barındırmaktadır. Bu kapsamda, bireyler arası çatışma sebeplerinin incelenmesi önem arz eden bir

hususdur (Çetin, 2008: 24; Koç, 2017: 179). Temel çatışma nedenleri aşağıda açıklanmıştır.

İhtiyaçlar ve çıkarlar: Bireyler arasındaki ilişki seviyesinin en alt seviyesinde bireylerin temel gereksinimleri yer almaktadır. Çıkarlar, kimlik esaslı ve temel gereksinimler içerisinde değerlendirilmekte ve kimlik esaslı gereksinimlerse azami seviyede bulunmaktadır. Çıkarlar ve ihtiyaçlar çatışma tavırlarının sebepleri bakımından incelendiğinde, bütün canlı popülasyonunun hayatlarını devam ettirebilmeleri adına gayret gösterme ve içinde bulunduğu duruma göre çatışma zorunluluğu yaşamaları nedeniyle, minimum düzeydeki temel gereksinimler, çatışmanın temel sebebi şeklinde nitelendirilmektedir. Bu bakımdan bireylerin hayati gereksinimleri olan güvenlik, sağlık, koruma ve yiyecek gibi gereksinimlerin bireyler arasındaki çatışmaların sebebi şeklinde ifade edilmesi kaçınılmaz bir durum almaktadır (Çetin, 2008: 26).

Özgürlük: Bireyler, yaşamlarında değişiklik yapabilme özgürlüğüne gereksinim duyarlar. Yaşamlarını arzu ettikleri şekilde yönlendirmeye çalışırlar. Bu yönlendirme süreci çalışma, arkadaşlık, gezme, giyim gibi birçok alanda vardır. Özgürlük gereksinimi ait olma gereksinimiyle çatışabilir. Söz gelimi kişi kendini ait hissettiği toplumun kurallarına uyum sağlamak istemeyebilir fakat kurala uymama halinde kişilerarası ve zihinsel çatışmalar son derece artacaktır. Özgürlük ihtiyacı karşılanırken diğer insanların ihtiyaçları, düşünce ve duyguları göz önünde bulundurulmazsa çatışma kaçınılmaz bir hal almaktadır (Koç ve diğerleri, 2017: 180).

İletişim problemleri: Bireyler arasındaki çatışma sebeplerinden bir tanesi olan iletişim, pek çok bakımdan, bireylerin uygun ve etkili iletişimde yerinde tutumlar sergileyebilmektedirler. Bilhassa duygusal bakımdan zor anlarda gerçekleştirilen iletişim hareketleri, iletişim açısından hataya da neden olabilmektedir. Gerçekleştirilen söz konusu yanlışlar, bireyler arasındaki çatışmalara neden olmakla birlikte mevcut çatışmanın sonuçlanmasını oldukça karmaşık bir duruma getirebilmektedir (Çetin, 2008: 28).

Eğlenme: Bireyin yaptığı işten keyif alması, arkadaş çevresi ile zaman geçirmesi veya sevdiği bir diziyi seyretmesi kişinin eğlenmesine katkıda bulunabilir. Giderilmesi

oldukça kolay bir gereksinimin giderilmesinin engellenmesi halinde kişi çatışma yaşar ve kişinin duyguları olumsuz açıdan etkilenir (Koç ve diğerleri, 2017: 180).

Duygular: Bireylerin sahip olduğu hisler bir yandan çatışma ortamı hazırlarken, öteki yandan çatışmaların minimuma indirilmesinde de kilit role sahip olmaktadır. Pek çok duygu çatışmaları önlenebilmekte, hafifletilmekte ve kontrol edilebilmektedir. Zira bireylerin duygusal maskelerinin bir bölümü ilişki benimseme ve olumluluk arama arzusu olmaktadır. Böylece içten ve üzgün ya da tedirginlik çatışmaya olumlu yönde etkilemekte ve çatışmaları hafifletmektedir (Çetin, 2008: 29).

Sınırlı kaynaklar: Çoğunlukla ürün, para, zaman gibi konuların çatışmalarıdır. Bu çatışmalar kısmen diğerlerine kıyasla daha kolay çözümlenebilmektedir. İnsanlar kaynakları paylaştığından ya da yeni bir kaynak üretildiğinde çoğu zaman çatışmalar çözüme ulaşmaktadır. Buradaki en dikkat çeken nokta insanların alternatifler ortaya koyabilmeleridir. Söz gelimi insanlar az olan herhangi bir kaynağın yetersiz olması halinde ortak bir şekilde harekete geçerler. Bu ortak hareket gerek bireylerin kısıtlı kaynaklarla başa çıkabilmelerine gerekse eğlence, güç, ait olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını gidermesini sağlar. Bu kapsamda çatışmanın geri planında kısıtlı kaynaklar yerine temel psikolojik ihtiyaçlar olduğu ifade edilmektedir (Koç ve diğerleri, 2017: 181).

Bireysel farklılıklar: Tüm üretim ve hizmet çalışmalarının amacı olan insan, beraberinde örgütsel amaçlara ulaşmada yararlanılan en temel kaynaktır. Kültürel ve sosyal çevrenin etkisi ile insanlar, düşünme, anımsama, duygu, öğrenme, fizyolojik nitelikler yönünden birbirlerinden ayrılmaktadır. Bireysel ayrılıkların neticesinde çeşitli davranış, tutum, değer, inanç ve amaçlar ortaya çıkar. Bu bireysel farklılıklara; örgütsel yapıya yönelik faktörlerin eklenmesi, çatışmanın kaçınılmazlığını beraberinde getirmektedir (Topaloğlu ve Boylu, 2006: 2).

Geçmiş: Bir başka bireyler arası çatışma sebebi de geçmiş, çatışmanın meydana gelmesi ve sonuçlanması bakımından önem arz eden bir olgudur. Çatışma dönemleri incelendiğinde, çatışmaların genellikle geçmiş ile bağlarından bağımsız şekilde incelenmediği belirtilmektedir. Zira çatışmada mevcut bireylerin, çatışmanın

gerçekleştirdiği sistem ya da çatışma hususlarının geçmişi, çatışmanın seyri noktasında kuvvetli bir etki oluşturmaktadır (Çetin, 2008: 30).

Sert Tepkiler: Bu tür tepkiler mizacı kazanmak üzere olan bireyler tarafından sergilenir. Sert tepkiler genel olarak çevresine güç gösterisi yapmaktan hoşlanan macera seven, duygusal açıdan katı kimselerce gösterilmektedir. Kişilerarası çatışmada bu tarzı sergileyen bireyler genel olarak öfkeli ve tehdit etmekten ve saldırganlık davranışı sergilemekten çekinmezler. Çatışmada sert tepkiler göstererek isteklerin elde edilmeye çalışıldığı bu tepki çeşidinde daha sert olan kazanmaya çalışır ve en sonunda da her iki taraf kaybeder (Koç ve diğerleri, 2017: 182).

Yapı: Yapı, kapsamındaki etkileşimin gerçekleştiği ya da problemin geliştiği bir diğer bireyler arası çatışma sebebidir. Bir yapı, var olan kaynaklar, fiziki çevre, iletişim prosedürleri, zaman kısıtlamaları ya da karar verme prosedürleri gibi unsurları kapsamaktadır. Çatışma süreçlerinde, her ne kadar birbirleri ile uygun menfaatler, tarafları daha işbirlikçi duruma doğru yöneltse de mevcut yapı çatışmayı artırabilmektedir. Söz gelimi, çatışma içindeki taraflar açısından mahkeme süreçleri, karar alma adına organize edilmiş birer yapıdır. Mahkeme, arabuluculuk gibi diğer seçilen metotların işe yaramadığında, kesin sonuca ulaşmak için hazırlanmıştır. Ayrıca mahkemeler uzlaşmayı güçleştiren, kaybet-kazan mücadelesi ile problemlerin yayılım gösterdiği, temelde çatışmayı artıran bir yapıya da dönüşebilmektedir (Çetin, 2008: 31).

Değerler: Değerler, çatışmalardan kaçmaya bir engel ya da çatışmalarda birlikteliğin temelini de oluşturabilmektedir. Bu bakımdan ele alınacak olursa, kimi durumlarda taraflar, işbirlikçi çalışmaları destekleyen ilişkilerle ilgili değerlere sahip olabilmektedir. Bireyler arası çatışmalarda paylaşılan bu değerler olumlu rollere sahip olabilmektedir (Çetin, 2008: 31).

1.1.4. Çatışma Türleri

Literatürde çatışma türlerine ilişkin olarak yapılan sınıflandırma aşağıda açıklanmıştır.

1. **Tartışma:** Bireyin mevcut olan bilgi ve düşünceleriyle diğer bir bireyin mevcut bilgi ve düşünceleri arasında uyumsuzluk olduğunda yaşanır ve iki kişi ortak bir noktada uzlaşmaya çalışırlar. Anlaşamama halinde ise tartışma çıkar.

2. Kavramsal çatışma: Bireyin zihninde mevcut bir bilgiyle söz konusu bilgiye uymayan yeni bir bilgiyi öğrenmesi halinde yaşanır. Kavramsal çatışma, bireylerde akademik merak yaratır ve bireyi geliştirir. Böylelikle birey daha çok bilgi aramaya, yeni tecrübeler sağlamaya istekli olur.

3. Çıkar çatışması: Çeşitli hedefleri olan iki bireyin hedeflerine ulaşmak için sergiledikleri gayretin birbirini engellemesi neticesinde ortaya çıkar. Böyle bir çatışma şeklinin çözülebilmesi için insanlar birbirlerine istek ve arzularını ifade ederek ortak bir şekilde hareket etmeleri gerekmektedir.

4. Gelişimsel çatışma: İnsanların mevcut gelişim süreçlerinde çeşitli bakış açısı, beklenti ve isteklerinden doğan çatışma şeklidir. Ergenlik sürecindeki kişinin ailesinin düşünceleri ile kendi görüşleri arasında farklılık olması halinde çatışma yaşaması örnek gösterilebilir (Koç ve diğerleri, 2017: 179).

5. Gruplar içi çatışma: Grup içi çatışmalarda, grup bünyesindeki kişiler çatışır. Grup içi çatışma bireyler arası çatışmayla benzerlik göstermektedir. Hatta; grup içi çatışmalar, kimi kaynaklarda ayrı değerlendirilmeden, bireyler arası çatışma başlığı kapsamında incelenmiştir. Gruplar arası çatışmada taraf olanlar gruplardır ve birden çok grup, çatışma durumundadır. Ayrıca, Sekil-1’de bulunmayan ve otel işletmelerinde nadir olarak görülen birey-örgüt ve grup-örgüt çatışmaları da söz konusudur (Topaloğlu ve Boylu, 2006: 6).

6. Hayal kırıklığına bağlı çatışma: Kişi, ortaya çıkan herhangi bir gereksinimini karşılamak için buna uygun eylemlerde bulunur. Ancak; bu hareketlerinin önüne, hem kendi iç dünyasından kaynaklanan, hem de dışarıdan herhangi bir engel çıkarsa, hayal kırıklığı yaşanmaktadır. Bu durum; onu, gereksiniminin düzeyine göre başka tarafa yönelme, kayıtsız kalma, geri çekilme, direnme ve saldırganlık şeklinde tutumlar sergilemeye zorlar (Topaloğlu ve Boylu, 2006: 8).

1.1.5. Çatışma Çözme Kavramı

Çatışma esasında bir problem halidir. Dolayısıyla bireyin çatışmayı çözme noktasındaki yaklaşımı onun soruna nasıl yaklaştığıyla alakalıdır. Kimi bireyler çatışmaktan kaçınır ve onunla yüzleşmek istemezler. Kimi insanlar öfke ve saldırganlık barındıran

tutumlarda bulunurlar, kimileri ise sorunu çözmeye ilişkin etkileşim kurarlar. Bu durum çatışma analizinde bireyin mevcut problem çözme tutumunun onun çatışmayı çözebilirliğiyle alakalı olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bireyin mevcut problem çözme tutumu son derece önemlidir. Problem çözme yalnızca bir çatışma halinde değil, bireyin hayatının tümü için önemli ve gerekli bir yetenektir (Arslan, 2005b: 3).

Kişi, hayatı süresince pek çok problem ve çatışma ile karşı karşıyadır. Bu problem ve çatışma halinde, bireylerin tutumları ele alındığında her bireyin probleme ve çatışmaya ilişkin kendine özel çeşitli tepkiler ve davranış türleri sergilediği dikkati çekmektedir. Kimi insanların bir çatışma halinde kaçınma tepkisi sergiledikleri, kimilerinin ise o sorun ve çatışmanın altından kalkmaya ilişkin bir tutum ortaya koydukları görülmektedir. Bireylerin tutum ve tepkilerindeki bu farkın en önemli sebebi onların bilişsel yapılarının farklılığından kaynaklanmaktadır. Bu bilişsel yapılar dolayısıyla insanların bir olaya ilişkin değerlendirme, algılama ve dikkat süreçleri birbirinden farklılık göstermektedir (Arslan, 2005b: 12).

Bireyler arası çatışmalar her ne kadar öncelikle olumsuz bir durum gibi görünse de, pek çok yaratıcılık ve yeniliğe katkı sağlayabilmektedir. Yaşadığımız dönemde özellikle yaygın halde olan bu bakış açısı bireyler arası çatışmaların, kaçınılması gereken bir durum değil; gelişim ve değişimin başlangıcı olarak bir açıdan istenilen bir hal olduğunu ifade etmektedir. Söz konusu yaklaşım ayrıca, bireyler arası çatışmayı çözüme ulaştırma kavramını, öne çıkararak, bilhassa çatışmaların olumlu ve yapıcı çözümlere varmasının önemini belirtmektedir (Çetin, 2008: 14).

1.1.6. Çatışma Çözme Süreci

Çatışma çözme sürecinde genellikle çatışan bireyler arasında pazarlık yapma eğilimi vardır. Pazarlıkla yapılan çatışma çözme aşamasında iki ana yaklaşım vardır. Bunlar:

- a) Durumsal pazarlık: Taraflar bazı durumlar tercih ederler, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına uygun olan tercihleri belirler ve birbirlerine aktarırlar.
- b) Çıkarları temel alan pazarlık: Bu yaklaşımda insanlar çatışmaları çözmek için bireysel ihtiyaçlarını ve menfaatlerini ortaya koyarlar. Amaç her iki tarafın da

menfaatlerinin gözetildiği ihtiyaçlarının giderildiği sonucuna ulaşmaktır (Güner, 2007: 49).

Çatışma çözme sürecinde arabuluculuk da yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu süreç, çatışmadaki tarafların problem çözme yolu ile çözüme kavuşturamadıklarında, belirli bir plan yönünde üçüncü bir bireyin yardımı ile yeniden görüşerek ortak çözüm alternatifleri bulmalarınıdır (Güner, 2007: 49).

Ögel (1999) çatışma çözme sürecinin sekiz aşamadan meydana geldiğini belirtmiştir. Bu aşamalar aşağıda açıklanmıştır;

1. Olumlu ortamın oluşturulması; olumlu ortam çatışmalarını yapıcı şekilde çözümlenmesini kolay hale getirecektir. Bunun için de; a) bireysel hazırlık, konulara açık ve dürüst şekilde bakmaya kendisini hazırlamak için gayret gösterilmesi, b) zamanlama; taraflar için en uygun zamanın tespit edilmesi, c) yer; her iki tarafın da rahat edebileceği konumun tespit edilmesi, d) açılış konuşması; kullanacakları dilin pozitif olması, çatışma çözmeye gerçek anlamda kararlı olunması ve etkileşime açık olunması önemlidir.
2. Algıların netleştirilmesi; problemin her iki yönünün de bakış açısından ifade edilmesi, farklılıkların ortaya çıkarılarak kesinleştirilmesine çalışılır. Bunun için a) problem parçalara ayrılmalıdır, b) hayali problemlerden uzak durulmalıdır, c) şayet çatışma farklı değerlerden doğuyorsa bu açığa çıkarılmalıdır, d) çözüm için tarafların işbirliği sağlanmalıdır.
3. Kişisel ve ortak ihtiyaçların belirlenmesi: Tarafların kendilerine özel ihtiyaçları, istekleri, menfaatleri, hedefleri ortaya konulmalıdır. Çatışmaların çözülebilmesi için karşılıklı ihtiyaçları bilmek ve kendininki kadar diğerinin ihtiyaçlarına da önem vermek gerekmektedir. Yapıcı bir çözüme ancak bu sağlanırsa erişilebilir.
4. Olumlu bakış açısının oluşması: Kişi doğası gereği çevresine enerji verir. Taraflar bunu olumlu gerçekleştirirlerse işbirliği sağlanır. Bu da problemin çözümünü kolay hale getirecektir.

5. Önce gelecek için çalışılmalı sonra geçmişte gerçekleşen olaylar ele alınarak uzlaşmaya çalışılmalıdır. Şu an yaşananlar üzerine yoğunlaşarak gelecekle alakalı çözümlerle ilgili çalışırken geçmişte gerçekleşenleri kavrayarak aynı hatalardan uzak durulmalıdır. Karşıdaki bireyin kişiliğine değil ortaya koyduğu davranışa yoğunlaşıp “Sana öfke duymuyorum”, “Senin yaptıklarına öfke duyuyorum” mesajı verilmelidir.

6. Probleme en uygun alternatifler belirlenmeli: Çözüm için her iki tarafında tavsiye ettikleri seçenekler göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun için de a) ortak yönlerinin bulunmasına, b) İki tarafında ihtiyaçlarını ve menfaatlerini karşılayan alternatifler üzerinde yoğunlaşılmasına, c) taraflar arasındaki ayrı yönlere değil, ortak noktalar üzerinde durulmasına özen gösterilmelidir.

7. Çözüm alternatiflerinden en uygun olanın tercih edilmesi: İki tarafın da menfaatlerini gözetebilen ve uygulanabilir alternatif olmalıdır. Karar verilenin en iyi alternatif olduğuna iki taraf da inanmalıdır.

8. Ortak paydada birleşilen kararın anlaşmasının sağlanması: taraflar seçenekle alakalı uzlaşmadan sonra birbirlerine söz vererek anlaşma sağlamalıdır (Akt. Güner, 2007: 52-53).

Çatışma çözme sürecini etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Özellikle demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum vb.) ile bazı psikolojik unsurlar (duygusal yapı, öz-yeterlik, bağlanma stilleri, empatik beceri düzeyi vb.) çatışma çözme sürecini etkilemekte olup, literatürde yer alan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Kılıç ve Şahin, 2019: 853; İkiz ve Çatal, 2019: 2361; Bonache ve diğerleri, 2016: 1; Hastings ve diğerleri, 2019: 25; Perles ve diğerleri, 2016: 1; Li ve diğerleri, 2019: 153).

1.1.7. Çatışma Çözme Yöntemleri

Bireye ait olan bilişsel nitelikler, kişinin olayları, çevreyi ve diğer bireyleri algılamasını ve tutumlarını etkileyebilmektedir. Her birey karşısına çıkan bu vakalara ve bireylere değişik tepkiler vermektedir. Bilhassa bir sorun ve çatışma halinin sağlıklı bir şekilde çözüme ulaştırabilmesi adına kişilere ait çatışma çözümleme ve sorun giderme görüşlerinin bilinmesi önem arz etmektedir (Arslan, 2005b: 4). Çünkü çatışma çözme

sürecinde kullanılan yöntemler çatışmanın gidişatını belirlemede önemli rol oynamaktadır (İkiz ve Çatal, 2019: 2365). Çatışma çözmede kullanılan yöntemler bireyin içinde bulunduğu psikolojik yapıyı etkilemektedir (Choi ve diğerleri, 2020: 123). Bu nedenle çatışma çözme sürecinde kullanılacak yöntemin iyi belirlenmesi gerekmektedir. Çatışma çözme sürecinde kullanılan birçok yöntem bulunmakta olup, literatürde çatışma çözme yöntemlerinin ele alındığı birçok araştırma olduğu görülmektedir (Akomolafe, 2019: 226; Wang ve diğerleri, 2020: 184; Kazansky ve Andrassy, 2019: 1468). Çatışma çözme sürecinde kullanılan bazı yöntemler aşağıda açıklanmıştır.

Uzlaşma: Bu yöntemi benimseyen bireyler için amaç da, ilişki de orta seviyede öneme sahiptir. Her iki tarafın da kısmen kazanacağı bir orta yol bulunmaya çalışılır. İnsanlar hedeflerinde kısmen fedakârlık ettikleri için ilişkinin önemi biraz azalır ancak karşı taraf ikna edilmeye çabaladığı için olumsuz olarak değerlendirilmez. Her iki tarafın da kazanacağı yani hedeflerine ulaşabilecekleri yöntemler araştırılır (Koç ve diğerleri, 2017: 183).

Yüzleşme: Bu yöntemden yararlanabilmek için çatışmanın tarafları bilge bir şekilde davranmak durumundadır. Bu yöntemde hedefler de ilişki de son derece önemlidir. İkisinden de taviz verilmez. Bireyler arası çatışmalarda istenen nihai çözüm böyle meydana gelir (Koç ve diğerleri, 2017: 183).

Çatışmaya yaklaşma/kaçınma: Çatışmaların etkin bir şekilde çözüme ulaşmasında özellikle bireylerin çatışmaya yaklaşma düzeyleri bireyler arasında çeşitlilik sergileyebilen diğer bir faktör olarak nitelendirilmektedir (Çetin, 2008: 49). Çatışma çözmede geri kaçınma yöntemi kaplumbağa tekniği olarak da bilinmektedir. Nasıl ki kaplumbağa tehlike esnasında kabuğunun içine çekiliyorsa bu çatışma çözme yöntemine sahip kişiler de çatışma halinde gizlenmeyi seçerler. Bireyler arası çatışmalarında kaplumbağa yöntemini kullanan kişiler için amacın da ilişkinin de bir önemi yoktur, çatışma sırasında geri çekilirler (Koç ve diğerleri, 2017: 183).

Meşgul etme: İş yaşamında yöneticilerin sıklıkla kullandıkları bu yöntemde çatışan bireylere mevcut iş yüklerinin yanında daha fazla iş verilmekte, buna paralel olarak çatışmanın tarafları çatışmaya zaman ayıramamaktadır. Bu yöntem çatışmanın şiddetini

iş ortamında azaltsa da çatışmayı tamamen bitirmesi söz konusu değildir. Bunun yanında çatışma taraflarının boş zamanlarında çatışmaya devam etmeleri de muhtemel bir durumdur (Çuhadar, 2019: 36).

Kendini açma: Çatışma çözümü, bir problem çözme tutumu olarak değerlendirildiğinde, tarafların kendini açma düzeyi ve çözüme ulaşma arasında olumlu açıdan bir etkinin olduğu düşünülebilir. Bu bakımdan kendini açma düzeyi kültürün yanı sıra bireyler arasında da çeşitlilik gösterebilen bir olgu olarak nitelendirilmektedir (Çetin, 2008: 49).

Ortak hedef belirleme: Bir kişinin ya da grubun herhangi bir düşmanı olması örgüt birimlerinin birbirine bağlanmasına ve uyum içinde çalışmalarına destek olmaktadır. Bu nedenle örgüt birimleri çatışma çözme sürecinde ortak hedefler ekseninde toplanmaktadır. Bu yöntemde birimler arasında yapılan işbirliği geçici olup, çatışmayı ortaya çıkaran tehdit ya da unsurlar ortadan kalktığı zaman uzlaşma da sona ermektedir. Bu nedenle tehlike ortadan kalktıktan sonra çatışmanın tekrar başlaması söz konusu olabilmektedir (Çuhadar, 2019: 35).

Güç kullanma: Bu yöntemde kişiler için ilişkinin bir önemi yoktur. Bir köpek balığının avına zarar vererek ondan bir şeyler koparması bireyler arası çatışmalarda bu ilişkiyi benimseyen kişiler hedefleri yönünde eylemde bulunup karşı tarafa duygusal, bilişsel, fiziksel olarak zarar verebilir. Bu yöntemi benimseyenler için ilişkinin bir önemi yoktur fakat amaçları ne olursa olsun gerçekleşsin isterler (Koç ve diğerleri, 2017: 183).

Kalıcı çözüm yollarına başvurma: Çatışma çözüm sürecinde kullanılan birçok kalıcı çözüm yolu da bulunmaktadır. Literatürde çatışma çözüm sürecinde kullanılan kalıcı çözüm yöntemleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- İnsanlar arasındaki iletişimin arttırılması,
- Çalışılan kurumu değiştirme,
- Demokratik bir ortam yaratma,
- Kura çekme ya da hakem atama,
- Aracı / arabulucu bulma,
- Politik yaklaşımlar sergileme ve örgütsel değişime gitme,
- Yeniden yapılandırma stratejisine başvurma,

- Rekabetin teşvik edilmesini sağlama,
- Çatışmaya neden olan problemi ortadan kaldırma,
- Sahip olunan kaynakları geliştirme,
- Ortak değerlere (dini, milli ve manevi değerler) başvurma (Çuhadar, 2019: 37).

Yukarıda yer verilen bireyler arası çatışma çözüm alternatifleri, bireyler arasında etkileşimsel, bağlamsal, kültürel vb. pek çok unsurun etkisi altında kalmaktadır. Bu etkilerle beraber çatışma çözüm tutumlarını etkileyen bir başka unsur kişisel niteliklerdir. Kişisel nitelikler bireylerin bazı durumlarda neden farklı şekillerde davranış sergilediklerini ortaya koyan yapıları ifade etmektedir. Kişisel nitelikler denildiğinde pek çok yaklaşımla ve pek çok yönden bireylerin niteliklerini ortaya koymak olanaklıdır. Bireylerin motivasyonel, bilişsel, duygusal ve fiziksel nitelikler gibi pek çok nitelikleri çatışma süreçlerinde bireylerin tutumlarını belirleyebilmektedir (Çetin, 2008: 50).

1.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

İçinde yaşadığımız evren sadece olumlu durum ve olaylardan meydana gelmemektedir. İnsan; ilk önce ölüm, işsiz olmak, göç etmek, ayrı kalmak, fakirlik, hastalık, depresyon, savaş gibi bazı olumsuz durumlarla başa çıkmak zorunda kalmaktadır. Bireylerin bu tür durumlara atfettikleri reaksiyon ve anlamlar ya da bireyi bu tür durumların olumsuz etkilerinden korumakta olan faktörler de bireylerin yaşam süreçlerinin kapsamını meydana getirmektedir. Psikoloji bilimi de bireylerin eylemlerini ve zihinle alakalı eylem işlev zamanlarını gözetleyen bilim dalı olmak üzere insanların hayatları boyunca karşı karşıya kaldıkları zor durumları ve bunlarla başa çıkma sürecinde nasıl bir yol izleyeceğine ve daha sonrasında normal hayatına nasıl uyum sağlayabileceklerini anlatmaktadır (Sezgin, 2016: 1). Literatürde yer alan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın ortak bir tanımı olmamakla beraber, farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Windle (2010: 1) psikolojik sağlamlığı “stres ya da travma yaratacak unsurlara uyum sağlama ve söz konusu unsurları etkin bir biçimde yönetebilme süreci” olarak tanımlamıştır. Amerika Psikoloji Derneği (2014) psikolojik sağlamlık kavramını “sıkıntı, stres, tehdit, travma ve trajedi karşısında iyi uyum sağlama süreci,” şeklinde tanımlamıştır (Southwick ve diğerleri, 2014: 2). Stein ve diğerleri (2009: 900) ise psikolojik sağlamlığı “stres ya da travma yaratan durumlardan

sonra psikolojik işleyişi sağlıklı ve istikrarlı bir biçimde çalıştırma süreci” şeklinde tanımlamışlardır.

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi pozitif psikoloji terimlerinden olan psikolojik sağlamlık insanların adapte olmalarını kolaylaştıran etkenler arasında yer almaktadır (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 70). Psikolojik sağlamlık terimini bazı araştırmacılar kişilik özelliği olarak, bazıları ise bireysel nitelik yerine bir durum olarak ifade etmektedirler (Gündaş, 2013: 2). Bunun temelinde yatan nedenlerin başında psikolojik sağlamlığın kişilik özellikleri ve duygusal yapı ile yakından ilişkili olması yatmaktadır. Literatürde yer alan araştırma sonuçları da kişilik özellikleri ve duygusal yapı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Lunansky ve diğerleri, 2020: 1; Gao ve diğerleri, 2019: 1; Athota ve diğerleri, 2019: 1; Campbell-Sills ve diğerleri, 2006: 585; Ong ve diğerleri, 2006: 730; Armstrong ve diğerleri, 2011: 331; He ve diğerleri, 2013: 1).

Psikolojik sağlamlık teriminin üzerinde, alan yazında henüz bir fikir birliğine varılamamıştır. Ancak araştırmacılar tarafından geliştirilen çeşitli tanımlarla karşılaşılmaktadır (Bolat, 2013: 11). The Random House Sözlüğü’ne (1967) göre psikolojik sağlamlık “sıkıştırılıp ya da esnetildikten sonra orijinal kalıbına veya pozisyonuna dönebilme yetisi” olarak ifade edilmektedir. Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü’ne (1958) göre ise psikolojik sağlamlık “sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek/dönmek ve güç, enerji, cesaret kazanmak” olarak belirtilmektedir. Amerikan Heritage Sözlüğü’nde (1973) göre psikolojik sağlamlık “kötü kader, hastalık ve değişimden hızlıca kurtulma, iyileşme” ifadesi olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007: 114).

Psikolojik sağlamlık bir takım unsurlardan oluşmaktadır. Bunlar; kişilerin sergiledikleri yeterlilikle ve psikolojik işleyişleri ile değerlendirilen gelişim süreci ya da öyküsü, kişinin karşılaştığı güçlüklerin doğası, bireysel ve sosyal değerler ve riskler, kişisel incinebilirlik nitelikleri ya da koruyucu faktörler, çevrenin kişiye yüklediği sorumluluklar ya da sağlığı koruyucu faktörler ve uyum durumudur. Bu unsurlar yönünden kişinin uyum sağlayıp sağlayamadığı sağlıklı bir şekilde ele alınabilir (Bahadır, 2009: 7-8). Bu çerçevede psikolojik sağlamlığın bireyde geliştirilmesi gerekmektedir. Öncelikle, kişinin koruyucu unsurları ile koşması için risk durumu

vardır. Kronik yoksulluk gibi ilerleyen bir süreç veya umulmadık bir şekilde ortaya çıkan travmatik bir deneyim risk durumunu yaratabilir. Psikolojik sağlamlık, kişinin risk durumunun yarattığı olumsuzluklar karşısında adapte olması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir. Literatürde özellikle çocuklar ve ergen bireylerle yürütülen psikolojik sağlamlık çalışmalarında, koruyucu ve risk unsurlarından bahsedilmektedir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011: 32). Bunun yanında yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın temel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

1. Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir nitelikleri içermektedir. Doğuştan gelen ve sadece bazı kişilere özgü bir nitelik değildir.
2. Psikolojik sağlamlık olgusu aktif bir gelişim evresidir.
3. Travma, zorlu yaşamsal olaylar veya açık bir risk halinde başarılı bir başa çıkma, sağlıklı uyum gösterme veya yeterlik geliştirebilme evrelerini kapsar.
4. Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi adına kişinin bir risk veya zorlukla karşı karşıya kalması ve bu sürecin sonucunda, duruma uyum sağlayarak mevcut olumsuz koşullara karşın yaşamın farklı alanlarında başarı sağlaması gerekmektedir.
5. Psikolojik sağlamlığın oluşmasında koruyucu faktörlerin önemi son derece fazladır.
6. Kavramsal açıdan psikolojik sağlamlık önce hastalık temelli olarak ele alınmış bugün ise hasta olmayan bireylerle yapılan çalışmalarla geliştirileceği ortaya çıkarılmıştır.
7. Psikolojik sağlamlık zorluklarla baş edebilme ve yeni koşullara uyum sağlamayı içermektedir.
8. Yılmaz kişilerin içten denetim odaklı, problem çözme becerilerine sahip, bireyler arası iyi iletişim kurabilen, özsaygısı yüksek, güvengen, güçlükler karşısında yılmayan, içsel yüklemeler yaparak kendini geliştiren, olumlu benlik tasarımına sahip, mücadeleci, empati kurabilen bir yapısı olduğu konusu üzerinde durulmaktadır (Bolat, 2013: 17).

1.2.1. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek kişiler toplumsal özellikleri açısından etkin iletişim sağlamakta; duygusal özellikleri açısından, kendilerini kabulleri, öz saygı

seviyeleri ve öz güvenleri, duygularını kontrol altına alma ve farkına varma becerileri yüksek, yeni şartlara kolayca adapte olabilme, engelleme ve endişeye dayanabilme güçleri fazladır. Akademik ve bilişsel özellikler açısından bu bireylerin, başarı güdülenmesi yüksek; geleceği tasarlama, düşünme yetilerine sahiptirler. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler, travmatik ve stresli olaylarla etkili şekilde baş edebilen, dışsal yüklemelerden çok içsel yüklemeler yapabilen kişilerdir (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 71). Bunun yanı sıra psikolojik iyi olma seviyesi yüksek kişiler, ortaya koyacakları davranışı yalnızca belirleyen değil, aynı zamanda davranışın önemine de son derece fazla inanan kişilerdir. Güven duygusuna sahip, zorluklarla mücadele eden, durağanlıktan ziyade değişim ve gelişmeyi kabul eden, stresli yaşam durumlarını; güvenliğini tehdit edici bir faktör olarak görmek yerine, bireysel gelişim için bir fırsat, öğrenmeye dair gerekli bir adım olarak gören kişilerdir. Kendileri adına önemli ve daha az önemli amaçları ayırtılabilmektedirler. Ayrıca psikolojik iyi olma özelliği yüksek bireyler kendi kendini motive eden, başkaları ile işbirliği içinde çalışmaktan keyif alan, içsel kontrol odağına sahip kişilerdir (Özer, 2013: 36).

Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek kişilerin, karşı karşıya kaldıkları hastalık, şiddet, yoksulluk ve daha pek çok stresli yaşamsal olayla, daha başarılı bir şekilde mücadele ettikleri belirlenmiştir. Bu kişilerin, beraberinde etkin problem çözme becerisi ve etkili bireyler arası iletişim yetileri gibi olumlu niteliklere sahip olduklarına dikkat çekilmiştir. Benzer olumsuz durumlar yaşayıp da başarısız olmuş kişilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin geliştirilerek, karşı karşıya kaldıkları problemlerin üstesinden daha kolay gelecekleri veya bu streslerden minimum zararla çıkabilecekleri araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 82; Karoly ve Ruehlman, 2006: 90; Ong ve diğerleri, 2010: 516; Bartholomew ve diğerleri, 2005: 2032; Bitsika ve diğerleri, 2013: 1; Min ve diğerleri, 2013: 2469; Pietrzak ve diğerleri, 2009: 67).

1.2.3. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık çoğunlukla bireysel bir özellik olarak ifade edilmektedir. Ancak bireyin kendisi haricinde var olan psikolojik sağlamlık unsurları da vardır. Bunlar bireylerin krizlerle mücadelesine yardımcı olan dışsal kaynaklardır. Bazı insanlar hem psikolojik sağlamlık unsuru hem de koruyucu unsur olabilir (Bolat, 2013: 5). Çevresel,

ailesel veya bireysel bir nitelik olumluysa, çocuğun sağlıklı gelişimine katkı sağladığı ve psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığı görülmektedir. Buna karşılık bahsedilen unsurlar çocuğu olumsuz etkilediğinde, ruhsal sağlığı bozulmakta ve psikolojik sağlamlığı azalmakta ya da yok olmaktadır. Dolayısıyla benzer riskler ya da benzer olumsuz şartlarda büyüyen çocuk ve ergenlerin de hayatta başarılı olabilmeleri, gelişimlerini sağlayabilmeleri ve psikolojik açıdan sağlam olabilmeleri için, bu risk unsurlarının ve koruyucu unsurların bilinmesi gereklidir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84).

1.2.3.1. Bireysel Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlıkta bireysel risk unsurları; etnik bir gruba üye olma, akademik başarısızlık, madde kullanımı, kronik ya da ruhsal bir hastalık, düşük IQ seviyesi, geçimsiz bir huy veya utangaç bir kişiliğe sahip olma, prematüre doğum, adölesan gebelik, fetal alkol/ilaç kullanımı ve cinsiyet değişkenlerinden meydana gelmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84; Çataloğlu, 2011: 18; Stratta ve diğerleri, 2013: 327; Fuller-Iglesias ve diğerleri, 2008: 181; Martin ve Marsh, 2006: 267).

Bu risk unsurlarına karşı stres durumu ile karşılaşıldığında kişiyi koruyan ve temelini bireyden alan koruyucu unsurlar ise iyi seviyede zeka/bilişsel beceri, mental sağlık, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yardımseverlik, sorumluluk, empati, mizah anlayışına ve etkin problem çözme yetilerine sahip olma, kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olma, gelecek adına plan yapma ve iyimser olma ve yüksek benlik saygısıdır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84; Gooding ve diğerleri, 2011: 1; Haddadi ve Besharat, 2010: 639; Rutten ve diğerleri, 2013: 3; Davydov ve diğerleri, 2010: 479).

1.2.3.2. Ailesel Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığın şekillenmesinde bazı ailesel koruyucu faktörler ile risk faktörleri bulunmaktadır (Condly, 2006: 211). Ailesel risk unsurları; en az dört çocuğun olduğu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki yaş farkının 2 yıldan az olması, kronik/ruhsal bir rahatsızlığı olan ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma gibi faktörlerdir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84; Martinez-Torteya ve diğerleri, 2009: 562; Graham-Bermann ve diğerleri, 2009: 648; Ward ve diğerleri, 2007: 165). Ailesel risk faktörleri özellikle

küçük yaşlarda psikolojik sağlamlığın yanında çocukların sosyal hayatlarını ve okul yaşamlarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Palmer, 2008: 205).

Bu risk unsurlarına karşın ailesel koruyucu unsurlar ise pozitif anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği adına ailenin pozitif beklentilere sahip olması, aileyle aynı çatı altında yaşama, iyi eğitilmiş ebeveynlere sahip olma gibi niteliklerdir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84). Aile ile ilişkili diğer koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Ebeveyn Tutumları: Tutarlı ve yaşa uygun disiplinin olduğu anne-baba yaklaşımları ve kişisel farklılıklara saygılı ve kabul edici anne-babaların varlığı iyi oluşta önemli unsurlardır.

Belirli Aile Üyeleri: Tutarlı bakımı, uygun ve yeterli özen en az bir aile bireyi ile (genel olarak ebeveynlerden biri, kardeş, teyze, amca, büyük ebeveynler vs.) yakın ilişki içinde olma, iyi oluşla alakalı görünmektedir. Çocuklar için en önemli İyi oluş aile üyesi genel olarak annedir.

Ev Ortamı: Organize, yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın bulunmadığı bir aile ortamı iyi oluşla alakalıdır (Bolat, 2013: 35; Orbuch ve diğerleri, 2005: 1).

1.2.3.3. Çevresel Risk Faktörleri ile Koruyucu Faktörler

Çevresel risk unsurları; düşük sosyo-ekonomik durum, cinsel ve fiziksel olarak toplumsal şiddete uğrama, olumsuz arkadaş desteği, yeterli beslenememe, çocuk ihmali, evsizlik, yoksulluk, suistimal gibi unsurlardır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84; Iwained ve diğerleri, 2006: 1; Williams ve Nelson-Gardell, 2012: 53; Maples ve diğerleri, 2014: 1001; DuMont ve diğerleri, 2007: 255; Soffer ve diğerleri, 2008: 151).

Çevresel koruyucu unsurlar ise bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olma, pozitif toplumsal destek, olumlu bir rol modelinin olması, olumlu arkadaş desteği ve olumlu okul ilişkileri olması gibi niteliklerdir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84). Ayrıca sosyal destek sunan bireyin statüsü psikolojik iyi olma seviyesini etkilemektedir. Söz gelimi; öğretmen ya da arkadaş çevresi tarafından sunulan sosyal destek ile karşılaştırıldığında anne-babalar tarafından sunulan sosyal destek psikolojik iyi olmayı daha fazla

etkilemektedir (Yalçın, 2014: 1; Özbay ve diğerleri, 2007: 35; Ai ve Hu, 2014: 1; Sippel ve diğerleri, 2005: 1).

1.3. Öz Anlayış Kavramı

İnsanlar hayatın kimi dönemlerinde karşılaştıkları olaylar sonucunda başarısızlık, tükenmişlik, keder ve acı gibi olumsuz hisleri yaşarlar. Bu olumsuz duyguların, kendine zarar vermeksizin üstesinden gelebilmeleri ve rahatlamaları olumsuz duygularla baş edebilmek için gereklidir. Öz-anlayış geliştirilerek hayattaki negatif duygulardan kurtulmak mümkün olabilir ve böylece yaşam daha sürdürülebilir duruma gelebilir. Anlayış, öz-anlayış kavramının temelindedir. Zira anlayış, diğer bireylerin üzüntülerine duyarlı olmayı, diğer insanların acılarını paylaşmayı ve bunların acı ve üzüntüden izole olmaksızın yapmayı; diğerlerine şefkat duymayı, karşımızdaki bireyleri yargılamaksızın anlamayı kapsar (Deniz ve diğerleri, 2008: 1151). Pek çok psikoloji yaklaşımı bu bireysel terimlerin ilk olarak kişilerin kendileri ile ilişkili olmalarını ve diğerlerinden ziyade kendilerini düşündüklerini kabul etmektedir. Öz-anlayış ise tam tersine bireylerin yalnızca kendilerine değil, başka kişilerin de acılarına ve yaşayışlarına uygun anlayış geliştirmelerini desteklemektedir (Sarıcaoğlu, 2015: 6).

Öz-Anlayış kavramı Türkiye’de kişisel gelişim alanında çalışmalar yapan bireyler tarafından genellikle ben merkezli kişilik yapısına sahip olma ya da kişinin olaylar karşısında sadece kendi savunma mekanizmalarını kullanmaları şeklinde algılanmaktadır. Ancak söz konusu yaklaşımlar öz-anlayış kavramını sağlıklı bir biçimde açıklama konusunda yetersiz kalmaktadır. Bunun yanında insanların kendilerine yöneltilen eleştiriler karşısında taviz göstermeleri de öz-anlayış prensibine uygun bir davranış değildir (Atlı, 2019: 8).

İnsanlar, benlik saygılarını koruma konusunda yanlışlarıyla alakalı diğer bireyleri özellikle suçlama ve eleştirme yaklaşımında olsalar bile öz-anlayış, insanların yaptıkları hatalara karşı kendilerini düşünmeleri, hislerini anlamları ve farkındalık kazanmaları için onlara zaman tanımaktadır. Bununla beraber insanların yaşadıkları negatif hislerin ve yaşadıkları acının bütün insanlığın ortak problemi olduğunu ifade eden Öz-Anlayış; insanların üzerindeki baskı ve tükenmişliğin en aza inmesi için kendilerine şefkatle yaklaşmayı öngörmektedir (Atlı, 2019: 8).

1.3.1. Öz Anlayışın Alt Boyutları

Öz anlayış olgusu öz şefkat, bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Öz anlayışın söz konusu alt boyutlarına ilişkin temel bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.3.1.1. Öz Şefkat

Öz-şefkat, öz-yargılamanın tam aksini ifade etmektedir. Kendilerine şefkat gösteren kişiler, kendisine karşı katı bir öz-eleştiri ve yargılamada bulunmazlar (Neff, 2003a). Öz şefkat kişinin ön yargısız şekilde kendini anlamaya çalışması, benliğini katı bir şekilde yargılaması ya da eleştirmesinin yerine kendine karşı şefkatli ve kibar davranması şeklinde ifade edilebilir (Akın ve diğerleri, 2007). Bireyin yaptığı hataya ya da nasıl yaptığına yoğunlaşmanın yerine, kendisinin iyi ve mutlu olmasını istemesini sağlamayı tavsiye eder (Kirkpatrick, 2005). İşler yolunda gitmediği zaman, bireyler kendilerini suçlamaya eğilimli olurlar. Öz-anlayışa sahip olan bir insan ise, karşılaştığı güçlükleri sert bir biçimde eleştirmekten ziyade anlayışlı bir şekilde karşılar (Germer, 2009). Öz-şefkat sahibi kişiler, kendisine dair katı bir yargılama ve öz-eleştiriye bulunmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve diğerleri, 2005). Öz-anlayış kişinin standart olana ve isteklerine ulaşamadığı durumlarda benliğini katı bir şekilde eleştirmemesini, kınamamasını ve değişim ve gelişim sağlaması için benliğine zarar vermemesini gerekli kılar. Bunun aksine tutumlarının değişimi için, gayet sabırlı ve şekilde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003b; Akt. Sarıcaoğlu, 2015: 9).

Öz-şefkati yüksek kişilerin kendi başarısızlık ve acılarıyla alakalı farkındalıklarının yüksek olması sebebiyle, kendilerini iyileştirmek adına gereksinim duydukları kaynakları da ayırt etmesi ve bunlardan etkin şekilde faydalanması beklenebilir. Farklı bir deyişle öz-şefkati yüksek olan insanların olumsuz durumlarla karşılaşmaları durumunda kendilerini iyileştirmelerinin yanı sıra, bunlarla alakalı dışarıdan sağladıkları desteği de fark edebilirler. Bunun yanı sıra öz-şefkatin, acı ve olumsuz durumlarla karşılaşılması durumunda çevreden izole hissetmenin aksine; yaşananların diğer bireylerin de karşılaşabilecekleri olaylar olabileceğinin bilincine varma boyutu, farklı bir deyişle “insanlığın ortak tecrübeleri” boyutu ele alındığında, öz-şefkati yüksek kişilerin çevreden izole insanlar olmaması beklenmektedir. Çevre ile ilişkilerin ve çevrenin bireyle alakalı değerlendirmelerinin ergenlik-genç yetişkinlik dönemindeki insanların hayatındaki önemi ele alındığında, insanların çevresindeki destek

kaynaklarının, onların öz-şefkat seviyeleri üzerinde belirleyici bir unsur olması beklenebilir (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018: 691).

1.3.1.2. Ortak Paydaşım

Ortak paydaşım, bireyin acı veren tecrübelerini daha geniş insanlık tecrübelerinin bir ögesi olarak kabul etmesi, diğerlerinden bağımsız ve izole olarak algılamamasını anlatmaktadır. Bir başka ifadeyle “mükemmel” olmamak, tüm bireylerin ortak niteliğidir. Bu kapsamda her birey yanlış yapabilir, başarısızlık yaşayabilir, yetersiz hissedebilir ve kimi zaman hayatta bir takım şeyler kötü gidebilir. Bu olumsuzluklarla beraber kendimizi çevreden ayıştırmak, izole olmak ve soyutlamak, zaten zor bir dönemden geçen bir bireyin “bu durumu yalnızca ben yaşıyorum”, “neden ben?” şeklinde düşüncelere odaklanmasına sebep olabilmektedir (Korkmaz, 2018: 42).

1.3.1.3. Bilinçli Farkındalık

Son dönemlerde bilinçli farkındalık konusu çalışma psikolojisi dalında isminden sıklıkla söz edilen bir terim halini almıştır. Çıkış noktası olarak psikoloji alanına ilişkin bu kavram; olumsuz koşullardan daha az etkilenmek, işe daha fazla yoğunlaşmak gibi bireylere olumlu kaynak sunan yönleri dolayısıyla davranış bilimcilerin ve insan kaynakları sorumlularının ilgisini çekmiş ve özellikle de İngilizce ismi “mindfulness” olan kelime ile popüler duruma gelmiştir (Develi ve diğerleri, 2017: 45). Kavramsal açıdan ele alındığında bilinçli farkındalık “doğu meditasyon kültürünü temel alarak bireyin ilgisini, duyularını ve beynini belirli bir kavrama düzeyinde odaklamasını hedefleyen bir idrak düzeyi” şeklinde ifade edilmektedir. Bu idrak bireyin o esnada, dış ve iç uyarıcıları, yargılamadan kabul ederek, şefkatle ve anlayışla izlediği bir zihinsel süreçtir. Bu bakımdan, bilinçli farkındalık çerçevesinde bir amaç, bir yöntem ve bir sonucu kapsayan şemsiye bir kavramdır (Kocaarslan, 2016: 12).

Bilinçli farkındalık becerisi yüksek olan kişiler aynı zamanda öz-yeterlilikleri, öz-yönetimleri ve öz-düzenlemeleri yüksek olan kişilerdir. Bu kişiler otokontrol ve talepleri doğrultusunda planlama yaparak yönlendirme becerisine sahiptirler. Kurumlar yönünden ele alındığında ise, bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan personelin kendilerine ve buna bağlı olarak kuruma faydalarının fazla olacağı ifade edilmektedir. Bu kapsamda kurumların, personelinin bilinçli farkındalık düzeylerini artırarak, anda kalmalarını kolaylaştıracak tedbirler almaları gerekmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018: 26).

Korkmaz'ın (2018: 42) aktardığına göre, bilinçli farkındalık mutsuz eden hayallerin ve duyguların aşırı bir biçimde tanımlanmayarak ve vurgu yapılmadan dengeli bir şekilde farkındalık temelinde tutulmasıdır. Ayrıca içinde olunan anın farkına varmayı, tecrübelerle objektif ve daha geniş açıda bir çerçeveden bakmayı tanımlamaktadır. Mutsuz eden hislerin ve olumsuz fikirlerin baskıcı bir biçimde değiştirilmesi, aşırı derecede tanım yapılması, abartılarak obsesif bir biçimde düşünmek veya bastırmaya çalışmak yerine, akışına bırakılarak gözetlenmesi şeklinde de ifade edilmektedir. Öz duyarlılık kapsamında da, söz konusu his ve fikirleri kabullenmek ve aşırı derecede tanımlama yöntemini kullanmamak olarak incelenebilir. Olumsuz fikir ve hislerin bilinçli bir biçimde farkına varmak, sorun giderebilmeyi de kolaylaştıracak ve engellenemez biçimde zihinde canlanan "durum ne derece vahim" olduğu ile ilgili fikirlerin önüne geçmek sağlanacaktır.

1.3.2. Öz Anlayışı Etkileyen Faktörler

Aile: Sevgi ve saygı temeline dayanan, dayanışmasının esas olduğu bir birliktelik durumudur. Aile, içindeki insanları yaşama hazırlayarak kişinin gelişimini tamamlamasına katkı da bulunur. Ayrıca aile kurumun içindeki fertlere karşı bazı sorumluluklar vardır. Bunlar; ailedeki fertlere eğitim ve kültür mirası, toplumsal normları aşılama ile bireylerin gereksinimlerine (fizyolojik, psikolojik, duygusal) yanıt vererek onlarla yaşam boyu dayanışmanın sağlanmasıdır. Bu yönüyle aile unsuru öz anlayışı etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Atlı, 2019: 13). Bunun yanında ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzları ve çocuklarına yönelik tutumları da öz anlayış üzerinde belirleyici olan unsurlar arasında yer almaktadır (Ahmed ve Bhutto, 2016: 441; Gouveia ve diğerleri, 2016: 700; Zareian ve diğerleri, 2017: 1).

Yaş grubu: Birey gerek biyolojik gerekse sosyal bir varlıktır. Dolayısıyla bireyler gelişim evrelerinde biyolojik unsurların etkisinde kalırken sosyal faktörlere de maruz kalabilmektedirler. Özellikle ergenlik sürecinde görülen biyolojik yöndeki değişikliklerle beraber fizyolojik yapısı da değişikliğe uğrayan kişilerin psikolojik ve duygusal bütünlüğün de yaşanan değişikliklerden etkilenebilmektedir. Ergenlik sürecinde biyolojik değişimlerin etkilediği bedensel değişimlerle beraber ergenlerde fiziksel görünümünü beğenmeme ve bu durumdan kaynaklı olarak benlik imajları ile alakalı önemli problemler yaşanabilmektedir. Yaşanan duygusal ve fiziksel değişimlerle

beraber psikolojik olarak olumsuz etkilenen kişilerin, benlik algıları ve benlik saygı düzeyleri de dolaylı olarak etkilenebilmektedir (Atlı, 2019: 14).

Cinsiyet: İnsanların öz anlayış düzeyleri üzerinde cinsiyet önemli bir belirleyicidir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da öz anlayış düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Boonlue ve diğerleri, 2016: 4). Bunun yanında özellikle küçük yaşlarda bulunan bireylerde öz anlayışın cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirtilmektedir (Sun ve diğerleri, 2016: 288).

Kültür Faktörü: Kavramsal açıdan Öz-Anlayış kültürler arasında farklılık sergileyebilmektedir. Bu durumun en önemli sebebi kültürlerin gelenekleri ve öğretileri ile insanlara sağladığı değer ve yüklediği rollerdir. Özellikle batı kültürlerinin insanları bireyselleşmeye yöneltmesi, doğu kültürlerinin ise bireyselliğin aksine aile kurmaya teşvik etmesi ya da kişiyi çeşitli gruplara ait olmaya yönlendirmesinin bireylerin Öz-Anlayış seviyelerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Bir gruba aidiyet duygusu hisseden ve gruba dâhil olan kişiler, hissettiği sıkıntı ve acıların yalnızca kendine özel bir durum olmadığını yakından görerek gruptaki bireylerle gerek maddi gerekse manevi paylaşımlar yapabilmektedir. Bu da insanların Öz-Anlayış seviyelerinin artmasını sağlayarak güçlüklerle baş etme noktasında onlara bir deneyim kazandırmaktadır. Bireyselleşen kişiler ise genellikle çevresindeki fertlere ve olaylara karşı daha az duyarlı olması nedeniyle yaşamın güçlükleri karşısında da yalnız başına kalabilmektedirler. Bu da kişilerin Öz-Anlayış seviyelerinin azalmasına neden olabilmektedir. Ayrıca bazı kültürlerin öğretilerinin o kültürü yaşayan kişiler üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Atlı, 2019: 15).

Psikolojik unsurlar: Öz anlayışı etkileyen unsurlar arasında psikolojik yapı önemli bir yer tutmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da psikolojik değişkenler (merhamet, yaşam doyumu, duygu düzenleme, benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, algılanan stres düzeyi, bilinçli farkındalık vb.) ile öz anlayış arasında anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir (Avşaroğlu ve Güleş, 2019: 365; Marshall ve diğerleri, 2015: 116; Finlay-Jones ve diğerleri, 2015: 1; Bergen-Cico ve Cheon, 2013: 1; MacBeth ve Gumley, 2012: 545; Zessin ve diğerleri, 2015: 1; Bluth ve diğerleri, 2016: 1098; Allen ve diğerleri, 2012: 428).

1.3.3. Öz Anlayışa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Öz-Anlayış (Self-Compassion), Teksas Üniversitesi Eğitim Psikoloji bölümünde görevli Dr. Kristin D. Neff'in Budizm Felsefesinden esinlenerek ortaya koyduğu ve alan yazınına kazandırılan yeni bir terimdir. Öz-Anlayış; budizm inanç sisteminin temel unsurlarından birisi olmasının yanı sıra doğu felsefesinde asırlardır kullanılmasına rağmen batı psikolojisi tarafından yeni fark edilmiştir (Atlı, 2019: 6).

1.3.4. Öz Anlayışın Geliştirilmesi

Germer (2009) öz-anlayışı geliştirmenin en iyi yönteminin, kişilerin acılarını hafifletmeye istekli olması şeklinde ifade etmiştir. Bu basit istekle kendimizi iyileştirmek adına sayısız imkan ve metot ortaya çıkmaktadır. Öz-anlayış tam olarak uygulanmaya başladığında, insanlar bunu daha fazla yapmak isteyecektir. Böylelikle pozitif bir döngü ortaya çıkacak ve zamanla öz-anlayışı geliştirmek adına gereken içsel motivasyon doğacaktır (Akt. Sarıcaoğlu, 2015: 11).

1.3.4.1. Fiziksel Öz Anlayış Geliştirme

Strese neden olan hallerde insan bedeni fiziksel açıdan da gerilme göstermektedir. Anlayışlı bir tepki ise vücudumuzdaki rahatsızlık düzeyini azaltmalı, daha fazla gerilime yol açmamalıdır. Kaslar olası tehditlere karşı kasılarak kendini koruma altına alır. Ancak beyin tehdidin içten mi yoksa dıştan mı kaynaklandığını kolayca ayırt edemez ve her duruma aynı tepkiyi gösterebilir. Belirli bir süre sonra kasılmış olan kaslar bütün bedeni etkileyerek gereksiz bir stresin doğmasına yol açar. İşte bu sebeple fiziksel gerginliği en aza indirmek, stres düzeyini azaltmada ve öz-anlayışlı olmada öneme sahiptir. Fiziki açıdan gerginliğin bulunduğu bölgeleri gevşetmek en önemli aktivitesidir. Aynı şekilde nefes alışverişini sakınleştirmek, öz-anlayışı geliştirme konusunda önemlidir. Birey gergin olduğunda nefes alışverişi sıklaşır ve derin olmayan nefes alıp verilir. Bu gibi durumlarda nefes alışveriş yavaşlatılarak, içimize çektiğimiz nefes, alış süresinden iki kat daha fazla sürede dışarı verilmelidir. Vücuttaki gerginliği en aza indirmek adına yapılan her şey fiziksel öz-anlayışa uygundur. İnsanların gereksinime göre; kısa bir uyku yapmak, sağlıklı besinler tüketmek, spor yapmak, masaj yaptırmak, duş almak ya da cinsel ilişki gibi tüm faaliyetler fiziksel öz-anlayış kapsamında değerlendirilebilir (Germer, 2009; Akt. Sarıcaoğlu, 2015: 12).

1.3.4.2. Zihinsel Öz Anlayış Geliştirme

İnsan zihni düşüncelerle meşgulken, onun ne kadar korunduğu öz-anlayış bakımından önemlidir. Bu noktada öz-anlayışlı olmanın gerekliliği, düşüncelere karşı çıkmaktan vazgeçerek geri adım atmak ve fikirlerin gelip geçmesine izin vermektir. Kişinin canını sıkran fikirlerin kolayca ve doğal olarak akıp gitmesine yardımcı olacak bir zihinsel boşluk yaratmak zihinsel öz-anlayışın uygulamasıdır. Zihinsel olarak öz-anlayış geliştirmek adına kullanabilecek bir başka metot sloganlar bulmaktır. Bu sloganlar insanların durumlarına ve gereksinimlerine göre belirlenmiş birkaç sözcük öbeğinden oluşabileceği üzere cümle şeklinde de olabilir. Söz gelimi herhangi bir durumda “hepimiz insanız, hata yapabiliriz” ifadesi işe yararken, bir başka durumda “sakin ol!” ya da “kendini sev!” şeklinde de belirtilebilir. Bu sloganların gerektiği hallerde yinelenmesi halinde etki düzeyi artacak ve zihinde ihtiyaç duyulan sakinleşmeye zemin hazırlayacak ve öz-anlayışlı olunmasını sağlayacaktır. Hayal kurma ve imgesel görselleştirme de zihinde mevcut olumsuz fikirleri dağıtma noktasında işe yaramaktadır. Sıkıntı yaratan fikirleri bir akarsuda akıp giden yaprak gibi değerlendirmek ya da kişinin kendini gökyüzü, fikirlerinin ise gökyüzünde görünüp kaybolan bir bulut şeklinde tasvir ederek hayal kurmak zihinsel açıdan rahatlama sunabilir. Bir başka teknik ise bireyin kendi ölümünü düşünmesidir. Hayatının kısa bir müddet sonra biteceğini düşünmek, insanların hayatlarının, amaçlarını ya da değerlerinin sorgulatmayı ve böylece küçük şeyleri problem etmemeyi sağlayabilir (Germer, 2009; Akt. Sarıcaoğlu, 2015: 13).

1.3.4.3. Duygusal Öz Anlayış Geliştirme

Olumsuz deneyimler duygusal durumu kontrol altında tutmak adına gerçekleştirilmesi gereken öz-anlayış davranışı, acı veren hislerle savaşmak değil barışık olmaktır. Bu tutumu ortaya koyan pek çok sözcük vardır. Bunlardan bazıları şu şekilde ifade edilebilir: düşüncelilik, merhamet, affedicilik, tolerans, şefkat, empati vb. Bir çok kişi hata yaptığında bu durum nedeniyle kendini affetmekte zorlanır ve kendisine karşı merhametli yaklaşamaz. Affedicilik duygusal korunmanın önemli bir unsurudur. Affetmenin bir yolu bireyin kendisine “en yakın arkadaşım böyle bir durumdan bana ne söylerdi?” şeklinde soru yöneltmesidir. Böylece diğer insanların bakış açısından olayları değerlendirebilir ve birey kendisini ruminasyondan yani tekrarlayıcı düşüncelerden uzaklaştırabilmektedir. İnsanlar kendileri ile ve rahatsız edici fikirleri ile

barış halinde olmak için; koleksiyon yapmak, sinemaya gitmek, ibadet etmek, kitap okumak, bahçe işleriyle uğraşmak, müzik dinlemek gibi kişisel hobilerine zaman ayırılabilir (Germer, 2009; Akt. Sarıcaoğlu, 2015: 13).

1.3.4.4. İlişkisel Öz Anlayış Geliştirme

İnsanlarla etkileşim içinde olarak soyutlanmışlıktan kurtulmak, öz anlayışın bir unsurudur. Neff'in (2003: 85) yapmış olduğu öz-anlayış kavramsalında, diğer bireylerle ilişki içinde olmak ve izole olmamak önemli bir konudur. Bireyler gerçekten yalnız olsun veya olmasınlar, yine kendilerini yalıtılmış olarak hissedebilirler. Soyutlanmışlık hissi, insanlarda umutsuzluğa yol açabilecek sıradan bir mutsuzluğa dönüşebilir. İnsanlar, toplumsal destek ağlarının zayıfladığını farkına varmayabilirler, zira izolasyon bir ihmal problemidir ve bunun bir problem olduğunu anlayamazlar. Bunun için sosyal ilişki dünyasına özel bir ilgi duyulması gerekmektedir (Sarıcaoğlu, 2015: 14).

1.3.4.5. Manevi Öz Anlayış Geliştirme

Manevi öz-anlayış geliştirme ile ifade edilmek istenen barış, sevgi, ruh, tanrı gibi değerler ya da kutsal ilişkiler gibi yaşamın soyut terimleridir. İnsanların dini inançları ve değerleri, kendine değer vermenin önemli olduğunu belirttiği kadar diğer insanlara da kendisine verdiği gibi değer vermesinin önemli olduğunun farkına varır (Sarıcaoğlu, 2015: 14).

1.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Uysal (2019: 5) tarafından yapılan araştırmada yükseköğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin öz anlayış durumlarına göre kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık özellikleri yönü ile incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya'da yer alan Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde eğitimine devam eden 303 kız, 332 erkek toplam 635 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre yükseköğretim kurumunda okuyan öğrencilerin öz anlayış ile psikolojik sağlamları arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin duygusal ifade, yüzleşme, kendini açma, kaçınma ve psikolojik sağlamlık ile arasında da anlamlı ve olumlu yönde bir etkileşim olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin genel ve özel davranışlar ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve öz anlayış

olarak kişisel arası çatışmaların çözümlenmesinde duygusal ifade, kaçınma, yaklaşma ve yüzleşme alt boyutlarını dolaylı yünden etkilediği rapor edilmiştir.

Turan-Sarıkaya (2019: 4) tarafından yapılan araştırmada beyaz yakalıların çatışma yönetimi tarzı ile psikolojik dayanıklılık seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya istenilen kriterlere uyan 57 kadın 101 erkek toplam 158 beyaz yakalı birey dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda araştırmaya katılan bireylerin çatışma yöntemini çözme stillerinden bütünleştirme boyutu ile psikolojik dayanıklılık seviyesi arasında anlamlı ve olumlu ama düşük seviyede bir ilişkinin olduğu, psikolojik dayanıklılık seviyesi ile uyma ve kaçınma stilleri arasında olumsuz anlamlı ama düşük seviyede bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim yönünde yüksek lisans mezunu olan bireylerin lisans ve diğer eğitim seviyesindeki bireylere göre sosyal yeterlilik açısından daha yüksek düzeyde olduğu psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu çatışma çözme stillerinde daha etkin oldukları tespit edilmiştir.

Basım ve diğerleri (2019: 20) tarafından yapılan araştırmada kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ili merkezindeki yükseköğretim eğitim kurumlarında eğitim gören 18-26 yaş aralığında 302 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonunda araştırmaya katılan öğrencilerin tüm çatışma çözme yaklaşımlarını uyumluluk ve gelişime açıklık kişilik özelliklerinin dolaylı olarak etkisinin olduğu ve çatışma çözme süreçlerinde öz disiplin ve dışadönüklük özelliklerinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çatışma çözme yaklaşımlarını nörotiklik özelliğinin yordamadığı ve bireylerin kişilik özelliklerinin onların çatışma çözme rollerinde önemli bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Alibekiroğlu ve diğerleri (2018: 1) tarafından yapılan araştırmada yükseköğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz anlayış özelliğinin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-140 yaş aralığında olan 97 erkek 308 kadın toplam 405 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda bireylerin psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu, öz anlayış ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ile öz anlayış faktörleri arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkini olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca

bireylerin öz anlayış düzeylerini psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin etkisi olduğu rapor edilmiştir.

Çarman (2015: 6) tarafından yapılan araştırmada bireylerin kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık değişkenlerinin bireylerin kişiler arası çatışma çözme yöntemlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya ilinde bulunan Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinde çeşitli sınıf düzeylerinde eğitime devam eden 391 kadın, 103 erkek toplam 494 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin çatışma çözme yöntemlerine bakıldığında duygusal dengesizlik ile yüzleşme alt boyutları arasında olumsuz, diğer alt boyutlar ile arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin kişilik özelliklerinden dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu gibi değişkenler ile psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğu, duygusal dengesizlik ve kendini açma değişkenleri ile de olumsuz bir ilişkinin olduğu rapor edilmiştir.

Kemper ve diğerleri (2015: 496) tarafından yapılan çalışmada yaş ortalaması 28 olan yetişkin bireylerde psikolojik sağlık ile öz anlayış düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 213 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmada psikolojik sağlık düzeyinin ruhsal sağlık parametreleri üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu, bunun yanında psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerde öz anlayış düzeyinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bayrakdaroğlu (2014: 24) tarafından yapılan araştırmada tekvandocuların öz anlayış ve psikolojik sağlık seviyelerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli illerinde en az beş yıldan beri bir spor dalı ile spor hayatına devam eden 203 takım sporcusu ve 140 tekvando sporcusu 215 erkek, 128 kadın toplam 343 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda sporcuların psikolojik sağlık ve öz anlayış puan ortalamaları arasında farklılığın olmadığı ve takım sporları ile ilgilenen ve bireysel sporlar ilgilenen sporcuların öz anlayış puanları arasında anlamlı bir farklılığın da olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca spor yapan bireylerin cinsiyetleri ve spor yaptıkları alan ile öz anlayış düzeyleri arasında ilişki durumunun bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bolat (2013: 4) tarafından yapılan araştırmada yükseköğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin öz anlayış ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya İlinde yer alan Necmettin Erbakan niversitesi'nde 2012-2013 eğitim ğretim yılında öğrenim gören çeşitli sınıf düzeylerinde 479 eğitim fakültesi ğrencisi dāhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin öz anlayış ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu, psikolojik sağlamlık alt boyutlarından iletişim, girişimci olma ve güçlü olma boyutları arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış alt boyutlarından araştırıcı olma, amaca ulaşma, lider olma alt boyutları ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz ve diğerleri (2012: 428) tarafından yapılan araştırmada yabancı ve Türk ğrenciler arasındaki yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygu ve öz anlayış değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya istenilen kriterlere uyan 127 Türk, 122 yabancı toplam 249 ğrenci dāhil edilmiştir. Araştırma sonunda yabancı öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri Türk ğrencilere karşı daha düşük olduğu tespit edilmiş, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre öz anlayış tutumları incelendiğinde Türk ğrencilerin yabancı öğrencilere istinaden kız ve erkek olarak anlamlı seviyede farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Türk ğrencilerin yaşam doyumunu ile öz anlayış düzeylerinin arasındaki ilişkinin yabancı öğrencilerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Özyeşil (2011: 10) tarafından yapılan araştırmada yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ile öz-anlayış seviyeleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya Selçuk niversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 17-26 yaş aralığında olan 366 erkek, 644 kız toplam 1010 niversite ğrencisi dāhil edilmiştir. Araştırma sonunda niversite ğrencilerinin öz anlayış puanları ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı, öz anlayış ve öğrencilerin sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmış, son sınıf ğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ğrencilerin öz anlayış puanları ile okul öncesi eğitim değişkenine göre aralarında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı, çocukluk zamanında olumsuz ve duygusal bir yaşantı geçiren

öğrencilerin geçirmeyen öğrencilere istinaden öz anlayış puanlarının yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Neff ve McGehee (2010: 225) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde ve genç yetişkinlerde öz anlayış ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi, bunun yanında öz anlayış ile psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 235 ergen birey ile 287 genç yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda ergenlerde ve genç yetişkinlerde öz anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada bilişsel unsurlar ile ailesel faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli birer belirleyici olduğu rapor edilmiştir.

Deniz ve Sümer (2010: 123) tarafından yapılan araştırmada farklı öz anlayış seviyelerine sahip olan üniversite öğrencilerinin anksiyete, stres ve depresyon değişkenlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya çeşitli üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenim gören 283 erkek, 240 kadın toplam 523 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin yüksek olması onların psikolojik durumlarına olumlu etkinin olduğu, öz anlayış düzeyleri düşük olan bireylerin ise psikolojik sağlamlıklarının düşük olduğu bu sebeple stres ve anksiyete gibi durumları daha fazla yaşama ihtimalinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerin stres ile başa çıkma, anksiyete ve depresyon gibi durumlar ile başa çıkabilmesi için öğrencilerin öz anlayış tutumlarının yüksek düzeyde olması için bununla ilgili eğitimlerin verilebileceği ve önleyici rehberlik hizmetlerinin faydalı olacağı rapor edilmiştir.

Hisli-Şahin ve diğerleri (2009: 153) tarafından yapılan araştırmada bireylerin kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından kontrol odağı ve kendilik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ilinde yer alan çeşitli üniversitelerde eğitim alan 18-28 yaş aralığında olan 345 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre bireylerin çatışma çözme yaklaşımları içinde yer alan yüzleşmenin kendilik algısını dolaylı yönde olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal ifade, kendini açma gibi yaklaşımların kendilik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, çatışma çözme yaklaşımlarında erkeklerin daha çok kendilik özellik düzeyinin yüksek olduğu kadınları ise kendini açma ve duygusal ifade düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sosyal bilimler literatüründe yaygın olarak kullanılan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeline göre yürütülen çalışmalar genel tarama modeline uygun bir çalışma modeli olarak değerlendirilmektedir. Bilindiği gibi tarama modeline göre yürütülen çalışmalar geçmişte var olan durumlar ile içinde bulunduğumuz zaman dilimindeki durumları betimleyen çalışmalardan meydana gelmektedir. Genel tarama modeline göre yürütülen çalışmalarda evren içerisinde evreni temsil edecek yeterlikte örneklem grubu belirlenmektedir genel tarama modeline uygun çalışmalar arasında yer alan ilişkisel tarama modeli çalışmalarda iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi, bunun yanında değişkenler arasında ilişki bulunuyorsa bu ilişkinin hangi yönde olduğunun tespit edilmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2011; akt. Bahtiyar ve Can, 2016).

2.2. Evren ve Örneklem

Yapılan bu araştırmanın evrenini 2020 yılı itibariyle farklı siyasi partilerin gençlik kollarında üye olan bireyler meydana getirmektedir. Araştırma evreninin tamamına ulaşılması mümkün olmadığı için evren içerisinde evreni temsil edecek örneklem grubu ile çalışma yürütülmüştür. Bu kapsamda araştırmanın örneklem grubu farklı siyasi partilerin gençlik kollarına üye olan 190 kadın ve 207 erkek olmak üzere toplam 397 bireyden meydana gelmiştir. Yapılan bu araştırma %95 güven aralığında yapılmıştır. Bu tür çalışmalarda örneklem sayısının minimum 384 olması gerektiği belirtilmektedir (Cohen ve diğerleri, 2017; Akt. Koç-Başaran, 2017). Bu kapsamda araştırmanın örneklem sayısının güvenilir çalışma bulgularına ulaşabilme noktasında yeterli olduğu görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama işlemine başlamadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan çalışmanın etik uygunluğu olduğuna dair kurul onayı alınmıştır. Araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin sahip oldukları demografik özelliklerin belirlenmesinde araştırmacı tarafından hazırlanan ve 11 sorudan meydana gelen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi

formundaki sorular ile katılımcıların cinsiyet, medeni durum, üye olunan siyasi parti, üye olunan partiden memnun olma durumu, konaklanan yer, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi, parti dışında herhangi bir işte çalışma durumu, kardeş sayısı, çocukluk döneminin geçtiği yerleşim yeri ve büyük bir travma yaşamış olma durumuna ilişkin bulgulara ulaşılması amaçlanmıştır.

2.3.1. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği

Araştırmaya katılan siyasi parti gençlik kolları üyelerinin kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin belirlenmesinde “Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek literatürde ilk kez Goldstein (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Arslan (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7’li Likert türünde olup, 75 madde ve beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek alt boyutları yüzleşme, özel / genel davranış, duygusal ifade, yaklaşma / kaçınma, kendini açma şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması bireyin kişilerarası çatışma çözme sürecinde söz konusu yönteme başvurma düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan ise bireyin genel kişilerarası çatışma çözme düzeyini göstermektedir (Arslan, 2005).

2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Araştırmaya katılan siyasi parti gençlik kolları üyelerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenmesinde “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)” kullanılmıştır. Ölçek literatürde ilk olarak Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Toplam altı maddeden meydana gelen ölçek 5’li Likert türünde bir yapıya sahiptir. Bu nedenle ölçekte bulunan maddelere verilen cevaplar “Hiç uygun değil” (1), “uygun değil” (2), “biraz uygun” (3), “uygun” (4), “tamamen uygun” (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 2, 4 ve 6’ncı maddeler olumsuz maddeler olduğu için puanlaması da tersten yapılmaktadır. Katılımcının ölçekten aldığı puan arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve ölçeğin toplam varyansın %54’ünü açıkladığı, bu kapsamda yüksek geçerliğe sahip olduğu rapor edilmiştir (Açıkgöz, 2016).

2.3.3. Öz Anlayış Ölçeği

Araştırmaya katılan siyasi parti gençlik kolları üyelerinin öz anlayış düzeylerinin belirlenmesinde “Öz Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek literatürde ilk olarak Neff (2003) tarafından geliştirilmiş, ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Deniz ve diğerleri (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek 24 maddeden ve tek alt boyuttan meydana gelmektedir. Katılımcının aldığı puanın yüksek olması bireyin öz anlayış düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte yer alan tersten puanlanan maddeler 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22 ve 23’üncü maddeler olup, söz konusu maddeler tersten puanlanmaktadır (Deniz ve diğerleri, 2008).

2.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin demografik bilgilerinin yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılırken, yaş ve partideki görev sürelerine ilişkin ortalamalar ile ölçek ortalamalarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Independent T test ve One Way ANOVA analizleri kullanılmıştır. Yaş, partideki görev süresi, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış düzeyleri ile Kişiler Arası Çatışma Çözme Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılırken, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış düzeylerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Ölçeği alt boyutlarına etkisinin incelenmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 2.1: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Alt boyutlar	Cronbach’s Alpha
Psikolojik sağlamlık	,820
Öz anlayış	,908
Yüzleşme	,678
Özel / genel davranış	,829
Duygusal ifade	,837
Yaklaşma / kaçınma	,727
Kendini açma	,700
Kişiler arası çatışma çözme toplam	,882

Tablo incelendiğinde, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının, Öz Anlayış Ölçeği puanlarının, Kişiler Arası Çatışma Çözme Ölçeği toplam puanı, özel / genel davranış ve duygusal ifade alt boyut puanlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu, yüzleşme, yaklaşma / kaçınma ve kendini açma alt boyutlarının ise ideal düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 2.2: Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Alt boyutlar	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik sağlamlık	-,518	,126
Öz anlayış	,161	-,368
Yüzleşme	,092	-,720
Özel / genel davranış	,140	-,324
Duygusal ifade	-,089	-1,016
Yaklaşma / kaçınma	-,199	-,190
Kendini açma	,300	-,629
Kişiler arası çatışma çözme toplam	,475	,467

Araştırma kapsamında kullanılan tüm ölçeklerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak incelenmiştir. Tabloda görüldüğü üzere bu değerler -2 ile +2 arasındadır. Bu değerlerin -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	190	47,9
	Erkek	207	52,1
Medeni durum	Evli	292	73,6
	Bekar	105	26,4
	AKP	166	41,8
Üye olduğu siyasi parti	CHP	106	26,7
	MHP	47	11,8
	İYİ Parti	55	13,9
	Diğer	23	5,8
Üye olduğu partiden memnun mu?	Evet	276	69,5
	Hayır	121	30,5
	Ailemle	254	64,0
Nerede konaklıyor?	Evde arkadaşlarımla	59	14,9
	Yurtta	36	9,1
	Diğer	48	12,1
Eğitim durumu	Lise	186	46,9
	Üniversite	211	53,1
	0-500 TL	33	8,3
Aylık gelir durumu	501-1000 TL	55	13,9
	1001-3000 TL	132	33,2
	3000+ TL	177	44,6
Parti dışında çalışıyor mu?	Evet	308	77,6
	Hayır	89	22,4
	Tek çocuk	22	5,5
Kardeş sayısı	2 kardeş	157	39,5
	3 kardeş	110	27,7
	4 kardeş	66	16,6
	4+ kardeş	42	10,6
Çocukluğunun geçtiği yerleşim yeri türü	Köy	21	5,3
	Kasaba	29	7,3
	Şehir	144	36,3
	Büyükşehir	203	51,1
Büyük bir travma geçirdi mi?	Evet	64	16,1
	Hayır	333	83,9

Araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin %47,9'u kadın, %52,1'i erkek, %73,6'sı evli, %26,4'ü bekar bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %41,8'i AKP üyesi, %26,7'si CHP üyesi, %11,8'i MHP üyesi, %13,9'u iyi parti üyesi, %5,8'i diğer partilerin üyesidir. Araştırmaya katılanların %69,5'i üye olduğu partiden memnundur.

Katılımcıların %64'ü ailesiyle konaklıyorken, %14,9'u evde arkadaşları ile konaklamakta, %14,9'u yurttaki konaklamakta, %12,1'i diğer yerlerde konaklamaktadır. Araştırmaya katılanların %46,9'u lise mezunu, %53,1'i üniversite mezunudur ve %8,3'ü aylık 0-500 TL arasında gelire sahipken, %13,9'u 501-1000 TL arasında gelire sahip, %33,2'si 1001-3000 TL arasında gelire sahip, %44,6'sı 3000+ TL aylık gelire sahiptir ve %77,6'sı parti dışında da çalışmaktadır. Katılımcıların %5,5'i ailenin tek çocuğudur, %39,5'i 2 kardeş, %27,7'si 3 kardeş, %16,6'sı 4 kardeş, %10,6'sı 4+ kardeştir. Araştırmaya katılanların %5,3'ünün çocukluğu köyde geçmiş, %7,3'ünün çocukluğu kasabada geçmiş, %36,3'ünün çocukluğu şehirde geçmiş, %51,1'inin çocukluğu büyükşehirde geçmiştir. Katılımcıların %16,1'i büyük travma olarak nitelendirdikleri bir olay yaşamıştır.

Tablo 3.2: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Yaş ve Partide Görev Yaptıkları Sürelere İlişkin Ortalamalar

Değişken	N	X	Ss
Yaş	397	22,67	3,280
Görev süresi	397	2,65	1,789

Araştırmaya katılanların ortalama yaşı $22,67 \pm 3,280$ yıl, partide görev yaptıkları ortalama süre ise $2,65 \pm 1,789$ yıldır.

Tablo 3.3: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalar

Alt boyutlar	N	X	Ss
Psikolojik sağlamlık	397	3,36	,811
Öz anlayış	397	3,41	,614
Yüzleşme	397	72,16	10,953
Özel / genel davranış	397	50,64	15,570
Duygusal ifade	397	74,19	13,904
Yaklaşma / kaçınma	397	53,28	12,300
Kendini açma	397	68,43	11,823
Kişiler arası çatışma çözme toplam	397	318,71	42,864

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin orta seviyede olduğu, öz anlayış düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, yüzleşme, duygusal ifade, kendini açma düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, özel / genel davranış ve yaklaşma / kaçınma, toplam kişiler arası çatışma çözme düzeylerinin ise orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Independent T Test Analizi

Alt boyut	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Yüzleşme	Kadın	190	74,75	9,721	4,632	,000
	Erkek	207	69,78	11,490		
Özel / genel davranış	Kadın	190	46,05	16,257	-5,863	,000
	Erkek	207	54,86	13,647		
Duygusal ifade	Kadın	190	77,38	12,230	4,484	,000
	Erkek	207	71,26	14,709		
Yaklaşma / kaçınma	Kadın	190	49,85	13,083	-5,512	,000
	Erkek	207	56,43	10,630		
Kendini açma	Kadın	190	71,37	11,405	4,873	,000
	Erkek	207	65,74	11,582		
Toplam puan	Kadın	190	319,41	42,624	,310	,757
	Erkek	207	318,07	43,177		

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinde cinsiyet değişkeni açısından yüzleşme, özel / genel davranış, duygusal ifade, yaklaşma / kaçınma, kendini açma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), kadın üyelerin yüzleşme, duygusal ifade, kendini açma düzeylerinin daha yüksek olduğu, erkek üyelerin ise özel / genel davranış ile yaklaşma / kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam ölçek puanının ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.5: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Independent T Test Analizi

Alt boyut	Eğitim durumu	N	X	Ss	t	p
Yüzleşme	Lise	186	72,44	11,205	,468	,640
	Üniversite	211	71,92	10,746		
Özel / genel davranış	Lise	186	53,03	14,286	2,888	,004
	Üniversite	211	48,55	16,368		
Duygusal ifade	Lise	186	75,12	14,060	1,259	,209
	Üniversite	211	73,36	13,745		
Yaklaşma / kaçınma	Lise	186	53,24	12,209	-,065	,948
	Üniversite	211	53,32	12,408		
Kendini açma	Lise	186	69,01	11,942	,914	,362
	Üniversite	211	67,92	11,722		
Toplam puan	Lise	186	322,83	41,857	1,806	,072
	Üniversite	211	315,07	43,507		

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinde eğitim durumu değişkeni açısından yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma / kaçınma, kendini açma düzeylerinin ve toplam ölçek puanının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), özel / genel davranış düzeylerinin ise eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) ve lise mezunu üyelerin özel / genel davranış düzeyinin üniversite mezunu üyelerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Independent T Test Analizi

Alt boyut	Medeni durum	N	X	Ss	t	p
Yüzleşme	Evli	292	71,76	10,612	-1,207	,228
	Bekar	105	73,27	11,832		
Özel / genel davranış	Evli	292	50,52	15,944	-,265	,791
	Bekar	105	50,99	14,548		
Duygusal ifade	Evli	292	74,28	13,911	,219	,826
	Bekar	105	73,93	13,946		
Yaklaşma / kaçınma	Evli	292	53,17	12,536	-,292	,770
	Bekar	105	53,58	11,671		
Kendini açma	Evli	292	68,49	11,775	,168	,867
	Bekar	105	68,27	12,011		
Toplam puan	Evli	292	318,23	42,587	-,370	,711
	Bekar	105	320,04	43,805		

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinde medeni durum değişkeni açısından yüzleşme, özel / genel davranış, duygusal ifade, yaklaşma / kaçınma, kendini açma ve toplam ölçek puanı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.7: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyutlarına ve Toplam Puanına İlişkin Ortalamalarının Çocukluğun Geçtiği Yerleşim Yeri Türü Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi

Alt boyut	Yerleşim yeri türü	N	X	Ss	F	p	Gruplar arası fark
Yüzleşme	Köy	21	76,43	8,424	2,421	,066	-
	Kasaba	29	68,21	8,950			
	Şehir	144	72,55	12,609			
	Büyükşehir	203	72,01	10,011			
Özel / genel davranış	Köy	21	45,62	10,684	4,932	,002	1<4, 2<4, 3<4
	Kasaba	29	46,41	11,951			
	Şehir	144	48,26	15,240			
	Büyükşehir	203	53,46	16,201			
Duygusal ifade	Köy	21	74,29	10,184	,807	,491	-
	Kasaba	29	73,66	13,626			
	Şehir	144	72,86	13,669			
	Büyükşehir	203	75,20	14,435			
Yaklaşma / kaçınma	Köy	21	49,90	13,564	10,127	,000	1<4, 2<4, 3<4
	Kasaba	29	45,66	13,649			
	Şehir	144	51,18	13,069			
	Büyükşehir	203	56,21	10,504			
Kendini açma	Köy	21	62,86	7,458	5,070	,002	1<4, 3<4
	Kasaba	29	66,93	8,328			
	Şehir	144	66,63	12,359			
	Büyükşehir	203	70,51	11,857			
Toplam puan	Köy	21	309,10	32,874	6,421	,000	1<4, 2<4, 3<4
	Kasaba	29	300,86	23,840			
	Şehir	144	311,47	44,789			
	Büyükşehir	203	327,38	42,752			

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinde çocukluğun geçtiği yerleşim yeri türü değişkeni açısından yüzleşme [$F_{(3, 393)} = 2,421$; $p > 0,05$] ve duygusal ifade [$F_{(3, 393)} = 0,807$; $p > 0,05$] düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, özel / genel davranış [$F_{(3, 393)} = 4,932$; $p < 0,05$], yaklaşma / kaçınma [$F_{(3, 393)} = 10,127$; $p < 0,05$], kendini açma [$F_{(3, 393)} = 5,070$; $p < 0,05$] ve toplam çatışma çözme [$F_{(3, 393)} = 6,421$; $p < 0,05$] düzeylerinin ise çocukluğun geçtiği yerleşim yeri türü değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post hoc test olarak LSD testi yapılmıştır. LSD test sonuçlarına göre özel / genel davranış ile yaklaşma / kaçınma alt boyutlarında ve toplam ölçek puanında çocukluğu büyükşehirde

geçmiş parti olan gençlik kolları üyelerinin davranış düzeylerinin çocukluğu köy, kasaba ve şehirde geçmiş olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. LSD test sonuçlarına göre kendini açma alt boyutunda ise çocukluğu büyükşehirde geçmiş olan parti gençlik kolları üyelerinin davranış düzeylerinin çocukluğu köy ve şehirde geçmiş olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.8: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Yaşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Yüzleşme	Özel/ genel davranış	Duygusal ifade	Yaklaşma / kaçınma	Kendini açma	Toplam puan
Yaş	r	-,077	-,212**	-,047	-,070	-,062	-,149
	p	,124	,000	,350	,162	,216	,003
	n	397	397	397	397	397	397

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin yaşları ile yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma / kaçınma ve kendini açma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$), yaşları ile özel / genel davranış düzeyleri ve kişiler arası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise negatif yönlü ve zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.9: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Partide Görev Yaptıkları Süre Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Yüzleşme	Özel/ genel davranış	Duygusal ifade	Yaklaşma / kaçınma	Kendini açma	Toplam puan
Görev süresi	r	-,135	-,195	-,026	-,156	-,147	-,199
	p	,007	,000	,603	,002	,003	,000
	n	397	397	397	397	397	397

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin partideki görev süreleri ile duygusal ifade düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığı ($p>0,05$), görev süreleri ile yüzleşme, özel / genel davranış, yaklaşma / kaçınma ve kendini açma düzeyleri ve kişiler arası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise negatif yönlü ve zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.10: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Yüzleşme	Özel/ genel davranış	Duygusal ifade	Yaklaşma / kaçınma	Kendini açma	Toplam puan
Psikolojik sağlamlık	r	,279	,054	,299	,035	,268	,272
	p	,000	,282	,000	,481	,000	,000
	n	397	397	397	397	397	397

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile özel / genel davranış ve yaklaşma / kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığı ($p>0,05$), psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma düzeyleri ve kişiler arası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise pozitif yönlü ve zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.11: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Alt Boyut Puanları ile Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Yüzleşme	Özel/ genel davranış	Duygusal ifade	Yaklaşma / kaçınma	Kendini açma	Toplam puan
Öz anlayış	r	,331	,000	,455	-,073	,321	,300
	p	,000	,994	,000	,148	,000	,000
	n	397	397	397	397	397	397

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan parti gençlik kolları üyelerinin öz anlayış düzeyleri ile özel / genel davranış ve yaklaşma / kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığı ($p>0,05$), öz anlayış düzeyleri ile yüzleşme ve kendini açma düzeyleri ve kişiler arası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise pozitif yönlü ve zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), öz anlayış düzeyleri ile duygusal ifade düzeyleri arasında ise pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 3.12: Araştırmaya Katılan Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişiler Arası Çatışma Çözme Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarının Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Alt boyut	Değişken	B	Std: Hata	β	t	p
Yüzleşme	Sabit	50,496	2,990	-	16,888	,000
	Psikolojik sağlamlık	1,814	,773	,134	2,347	,019
	Öz anlayış	4,559	1,021	,255	4,463	,000
	$r=,349$; $r^2=,122$; $F(2, 394)=27,370$; $p=,000$					
Özel / genel davranış	Sabit	49,429	4,527	-	10,920	,000
	Psikolojik sağlamlık	1,532	1,170	,080	1,310	,191
	Öz anlayış	-1,154	1,546	-,045	-,746	,456
	$r=,066$; $r^2=,004$; $F(2, 394)=,858$; $p=,425$					
Duygusal ifade	Sabit	38,089	3,600		10,579	,000
	Psikolojik sağlamlık	1,058	,931	,062	1,137	,256
	Öz anlayış	9,532	1,230	,421	7,750	,000
	$r=,458$; $r^2=,210$; $F(2, 394)=52,378$; $p=,000$					
Yaklaşma / kaçınma	Sabit	56,863	3,559		15,979	,000
	Psikolojik sağlamlık	1,706	,920	,112	1,855	,064
	Öz anlayış	-2,731	1,216	-,136	-2,246	,025
	$r=,118$; $r^2=,014$; $F(2, 394)=2,775$; $p=,064$					
Kendini açma	Sabit	45,814	3,243		14,129	,000
	Psikolojik sağlamlık	1,858	,838	,127	2,216	,027
	Öz anlayış	4,795	1,108	,249	4,329	,000
	$r=,338$; $r^2=,114$; $F(2, 394)=25,337$; $p=,000$					
Toplam puan	Sabit	240,691	11,812		20,376	240,691
	Psikolojik sağlamlık	7,968	3,054	,151	2,609	7,968
	Öz anlayış	15,002	4,035	,215	3,718	15,002
	$r=,325$; $r^2=,101$; $F(2, 394)=23,205$; $p=,000$					

Tablo incelendiğinde, yüzleşme düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış tarafından %12,2 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir ($r^2=,122$; $p<0,05$). Öz anlayış düzeyinin yüzleşme üzerindeki etkisi ($\beta=,255$) psikolojik sağlamlığı etkisinden ($\beta=,134$) daha yüksektir.

Tablo incelendiğinde, özel / genel davranış düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış tarafından %0,04 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeyde yordandığı görülmektedir ($r^2=,004$; $p>0,05$). Bir başka deyişle psikolojik sağlamlık ve öz anlayış değişkenleri özel / genel davranış düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Tablo incelendiğinde, duygusal ifade düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış tarafından %21 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir

($r^2=.210$; $p<0,05$). Öz anlayış düzeyinin duygusal ifade üzerindeki etkisi ($\beta=.421$) psikolojik sağlamlığı etkisinden ($\beta=.062$) daha yüksektir.

Tablo incelendiğinde, yaklaşma / kaçınma düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış tarafından %1,4 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeyde yordandığı görülmektedir ($r^2=.014$; $p>0,05$). Bir başka deyişle psikolojik sağlamlık ve öz anlayış değişkenleri yaklaşma / kaçınma düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Tablo incelendiğinde, kendini açma düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış tarafından %11,4 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir ($r^2=.114$; $p<0,05$). Öz anlayış düzeyinin kendini açma üzerindeki etkisi ($\beta=.249$) psikolojik sağlamlığı etkisinden ($\beta=.127$) daha yüksektir.

Tablo incelendiğinde, kişiler arası çatışma çözme toplam puan düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış tarafından %10,1 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir ($r^2=.101$; $p<0,05$). Öz anlayış düzeyinin kişiler arası çatışma çözme üzerindeki etkisi ($\beta=.215$) psikolojik sağlamlığı etkisinden ($\beta=.151$) daha yüksektir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Son yıllarda insanlar arasında farklı nedenlere bağlı olarak çatışmalar yaşandığı bilinmekte olup, çatışmaların sağlıklı bir biçimde çözülmesi hem insanlar hem de örgütler açısından önemli bir konudur. Siyasi ortamın farklı görüşlere sahip insanları içinde barındırdığı göz önünde bulundurulduğu zaman siyasi parti gençlik kolları üyeleri arasında da sıklıkla kişilerarası çatışma yaşanabilmektedir. Bu çalışmada literatürde daha önce yapılmamış olan siyasi partilerin gençlik kolları üyelerinin kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullandıkları stratejilerin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, çalışma kapsamında elde edilen bulgular aşağıda ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin kişilerarası çatışma çözme stillerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, erkek katılımcılar ile kıyaslandığı zaman kadın katılımcıların çatışma çözmede yüzleşme, duygusal ifade, kendini açma düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlarda söz konusu kişilerarası problem çözme stillerinin yaygın olmasının temel nedenlerinin başında kadınların ve erkeklerin üzerine yüklenen kültürel normların olduğu düşünülebilir. Buna karşılık çalışmada erkek katılımcıların kişilerarası çatışma çözmede özel / genel davranış ile yaklaşma / kaçınma stillerini kullanma düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın ve erkeklerin kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin anlamlı farklılık göstermesinin temelinde yatan unsurların başında kadın ve erkeklerin kişilik özelliklerinin birbirinden farklı olmasının ve sahip olunan kişilik özelliklerinin çatışma çözme stillerini etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan çalışma bulguları da kişilik özellikleri ve demografik değişkenlerin kişilerarası çatışma çözme stratejilerini etkilediğini göstermektedir (Basım ve diğerleri, 2011: 20; Çarman, 2015: 6; Mumford ve diğerleri, 2018: 1). Bunun yanında yapılan benzer çalışmalarda (Black, 2000: 1) kişilerarası çatışma çözme stillerinin cinsiyet değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Nguyen ve Yang (2012: 382) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada kadın ve erkek işgörenlerin çalışma yaşamında kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda katılımcıların kişilerarası

çatışma çözme sürecinde kullandıkları stratejilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgular ile kıyaslandığı zaman bu konuda yapılan bazı çalışmalarda ise insanların kişilerarası ilişkilerde çatışma çözme stillerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Turan-Sarıkaya (2019: 104) tarafından bu konuda yapılan çalışmada yetişkin bireylerde kişilerarası çatışma çözme stillerini etkileyen demografik faktörlerin belirlenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda kişilerarası çatışma çözme stillerinin (hükmetme, uyma, kaçınma, bütünleştirme) cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Basım ve diğerleri (2019: 30) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkeklerin kişilerarası çatışma çözmede kullandıkları stratejiler arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmada kadınların genel/özel davranış, kendini açma ve duygusal ifade, erkek katılımcıların ise yüzleşme ve yaklaşma/kaçınma stratejilerini daha yaygın kullandıkları bulunmuştur. Hisli-Şahin ve diğerleri (2009: 153) tarafından yapılan diğer bir araştırmada bireylerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada erkek katılımcılar ile kıyaslandığı zaman kadınların duygusal ifade ve kendini açma stratejilerini daha yaygın kullandıkları tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgularının çalışmada elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip bireyler üzerinde yapılmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışma bulguları da (Kim-Jo ve diğerleri, 2010: 264) sosyo-kültürel unsurların kişilerarası çatışma çözme stratejileri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin kişilerarası çatışma çözme stilleri eğitim düzeylerine göre incelendiği zaman, gruplar arasında sadece özel / genel davranış alt boyutunda farklılık olduğu bulunmuş, lise mezunu üyelerin özel / genel davranış düzeyinin üniversite mezunu üyelerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer çatışma çözme stillerini kullanma düzeylerinin ise katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu kapsamda eğitim düzeyinin kişilerarası problem çözme stillerini kısmen etkilediği söylenebilir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında eğitim düzeyinin insanların olaylara bakış açılarını etkileyen bir unsur olmasının yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışmalarda eğitim düzeyine göre

insanların kişilerarası problem çözme stratejilerinin anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Turan-Sarikaya, 2019: 108). Yapılan bazı çalışmalarda (Garrard ve Lipsey, 2007: 9) ise genel eğitim düzeyinden ziyade insanların kişilerarası çatışma çözme süreçlerine ilişkin eğitim almalarının çatışma çözme süreçlerini olumlu yönde etkilediği, bazı araştırmalarda (Nguyen ve Yang, 2012: 382) ise farklı meslek gruplarında yer alan bireylerin kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre kişilerarası çatışma çözme stilleri incelendiği zaman, katılımcıların kişilerarası çatışma çözme stillerinin medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda da benzer bulgular ulaşıldığı görülmektedir (Özdemir, 2018: 110). Turan-Sarikaya (2019: 107) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmaya 104 evli ve 54 bekar yetişkin birey katılmış, çalışmada katılımcıların kişilerarası problem çözme stillerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yatan nedenlerin başında evli ve bekar katılımcıların benzer sosyo-kültürel çevrelerde yetişmiş olmalarının ve sosyal ilişki düzeylerinin birbirine benzer olmasının yattığı düşünülebilir. Karcıoğlu ve Alioğulları (2012: 220) tarafından bu konuda yapılan çalışmada da sosyo-kültürel çevre faktörünün kişilerarası çatışma çözme stilleri üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre kişilerarası çatışma çözme stilleri incelendiği zaman, çatışma çözme stillerinin genel olarak çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, özel / genel davranış ile yaklaşma / kaçınma alt boyutlarında ve toplam ölçek puanında çocukluğu büyükşehirde geçmiş olan parti gençlik kolları üyelerinin davranış düzeylerinin çocukluğu köy, kasaba ve şehirde geçmiş olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bunun yanında kendini açma alt boyutunda çocukluğu büyükşehirde geçmiş parti olan gençlik kolları üyelerinin davranış düzeylerinin çocukluğu köy ve şehirde geçmiş olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşanılan yerleşim yerinin kişilerarası problem çözme stilleri üzerinde belirleyici olmasının temelinde yatan nedenlerin başında yerleşim yerlerinin büyüklüklerine göre insanların sosyal ilişkilere bakış açılarının

birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim elde edilen bulgular kırsal kesimde yaşayan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman şehirde yaşayan katılımcılarda çatışma çözme sürecinde daha yapıcı yöntemler kullandıklarını göstermektedir. Bu durum, şehirde yaşayan insanların günlük hayatta kişilerarası çatışmalar ile sık sık karşılaşmaları, buna paralel olarak çatışma çözme süreçleri konusunda kendilerini geliştirmiş olmaları ile açıklanabilir.

Bu konuda yapılan bir çalışmada (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012: 220) yerleşim yeri değişkeninin kişilerarası çatışma çözme stilleri üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiştir. Söz konusu çalışmada köyden kente göç etmiş bir bireyin alışkın olmadığı apartman yaşamında komşuları ile çatışmalar yaşamasının muhtemel bir durum olduğu vurgulanmıştır. Buna karşılık yapılan bir çalışmada yerleşim yeri değişkeninin kişilerarası çatışma çözme stilleri üzerinde belirleyici olmadığı rapor edilmiştir (Savran, 2009: 58). Bu kapsamda yerleşim yeri değişkenine göre elde edilen sonuçların literatürde çelişkili olduğu görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında araştırmaların yapıldığı örneklem gruplarının farklı coğrafi bölgelerde ve farklı sosyo-kültürel çevrelerde yaşamlarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş grupları ile kişilerarası çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, yaş ile özel / genel davranış düzeyleri ve kişilerarası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise negatif yönlü ve zayıf ilişki olduğu bulunmuş, yaş ile diğer çatışma çözme stilleri arasında ise anlamlı ilişkiler bulunmadığı belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde insanların yaşları arttıkça kişilerarası problem çözme süreçlerine bakış açılarının da değişmesinin, yaş ile beraber tecrübenin gelişmesine paralel olarak problem çözme sürecinde farklı yaklaşımlar sergilemelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde farklı meslek dallarında yer alan bireyler üzerinde yapılan bazı araştırma bulguları da (Nguyen ve Yang, 2012: 382) kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan bilgiler ve bu çalışmada ulaşılan sonuçlar değerlendirildiği zaman, yaş faktörünün kişilerarası çatışma çözme stratejileri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, yaş arttıkça insanların tecrübelerinin de artmasına paralel olarak kişilerarası çatışma çözme sürecinde daha işlevsel stratejilerden yararlanıldığı söylenebilir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise yaş faktörünün kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullanılan stratejiler üzerinde belirleyici olmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Basım ve diğerleri, 2019: 30). Bu konuda yapılan bir çalışmada yetişkin bireylerde kişilerarası çatışma çözme sürecinde bütünleştirme, kaçınma, uyma ve hükmetme stratejilerinden yararlanma düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Turan-Sarıkaya, 2019: 105). Bu çalışmalarda kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında insanların yaş gruplarına göre kişilik ve karakter özelliklerinin benzerlik ya da farklılık göstermesinin yattığı düşünülebilir. Örneğin; küçük yaş grubunda yer alan bir birey gelişime açık ve özgüveni yüksek bir kişilik yapısına sahip ise kişilerarası çatışma çözme sürecinde aktif stratejilerden yararlanabilir. Buna karşılık büyük yaş grubunda yer alan bir birey içedönük kişilik yapısına sahip olduğu için kişilerarası çatışma çözme sürecinde yüzleşmeden kaçınma stratejisini kullanabilir (Basım ve diğerleri, 2019: 31). Literatürde yer alan bu bilgilere göre yaş grubunun yanında kişilerarası çatışma çözme stratejileri ele alınırken insanların kişilik özelliklerinin de göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

Kişilerarası çatışmaların yaşanması insanların günlük hayatlarında ve iş yaşamlarında karşılaştıkları rutin bir durum olmakla beraber (Bao ve diğerleri, 2016: 541; Mukolwe ve Ogucha, 2016: 29), siyasi partilerde de kişilerarası anlaşmazlıklar sıklıkla gündeme gelmekte, bu kapsamda parti üyelerinde kişilerarası çatışma çözme stratejileri önem kazanmaktadır. Yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin partilerde görev yapma süreleri ile kişilerarası çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, görev süreleri ile yüzleşme, özel / genel davranış, yaklaşma / kaçınma ve kendini açma düzeyleri ve kişiler arası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise negatif yönlü ve zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle siyasi partilerde görev yapma süresi uzun olan bireylerin kişilerarası çatışma çözme sürecinde fonksiyonel ve çözüm odaklı yaklaşımları daha az benimsedikleri tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde siyasi partilerde görev süresi uzun olan bireylerin parti içindeki iş yoğunluklarının da artmasının, buna paralel olarak kişilerarası çatışma çözme süreçlerine yeterli düzeyde zaman ayırmamalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde siyasi parti üyeleri üzerinde bu konuda yapılan araştırma bulgularının sınırlı olduğu

görülmekle beraber, farklı kurumlarda ve meslek dallarında görev yapan bireyler üzerinde yürütülen çalışmalarda kurum bünyesinde çalışma süresi değişkenine göre insanların kişilerarası çatışma çözme stillerinin bazı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Turan-Sarıkaya (2019: 109) tarafından yapılan çalışmada mesleki kıdem yükseldikçe insanları çalışma ortamında kişilerarası çatışma çözme sürecinde bütünleştirme ve hükmetme stillerini daha fazla kullandıkları, Nguyen ve Yang (2012: 382) tarafından yapılan çalışmada ise bir kurumda görev süresi kısa olan çalışanların kişilerarası çatışma çözme sürecinde sessiz kalmayı ya da durumu üst yönetime ileterek çözme eğiliminde oldukları rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile kişilerarası çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik sağlık düzeyleri ile yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma düzeyleri ve kişiler arası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise pozitif yönlü ve zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin özgüven düzeylerinin de yüksek olmasının, buna paralel olarak kişilerarası problem çözme sürecinde daha aktif ve yapıcı bir rol oynamalarının yattığı düşünülebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada psikolojik güçlendirme ve kişilerarası çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada psikolojik güçlendirme algısı yüksek olan öğrencilerin kişilerarası çatışma çözme sürecinde işbirliğine dayalı stratejileri daha yaygın kullandıkları belirlenmiştir (Pines ve diğerleri, 2011: 1). Çarman (2015: 6) tarafından bu konuda yapılan çalışmada kişilerarası çatışma çözme stratejilerinden yüzleşme yaklaşımı ile psikolojik sağlamlığın duygusal dengesizlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Uysal (2019: 5) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile kişilerarası çatışma çözme stratejileri (kendini açma, duygusal ifade, yüzleşme) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin öz anlayış düzeyleri ile kişilerarası çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların öz anlayış düzeyleri ile yüzleşme ve kendini açma düzeyleri ve kişiler arası çatışma çözme toplam ölçek puanı arasında ise pozitif yönlü ve zayıf ilişki olduğu, bunun yanında

katılımcıların öz anlayış düzeyleri ile duygusal ifade düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bilindiği gibi öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler karşılaşılan sorunlar karşısında yapıcı ve anlayışlı bir biçimde davranma eğilimi sergilemektedir (Germer, 2009; Akt. Sarıcaoğlu, 2015: 9). Bu kapsamda öz-anlayış düzeyi yükseldikçe insanların kişilerarası çatışma çözme sürecinde aktif rol almalarının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Literatürde öz-anlayış ile kişilerarası çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle beraber, bu konuda yapılan bir çalışmada öz-anlayış ile kişilerarası çatışma çözme stillerinin özel/genel davranış alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Uysal, 2019: 5).

Araştırmada öz anlayış ve psikolojik sağlamlığın kişilerarası çatışma çözme stilleri üzerindeki etkileri incelendiği zaman, öz anlayışın yüzleşme, kendini açma ve duygusal ifade alt boyutları üzerindeki etkisinin psikolojik sağlamlığın etkisinden daha yüksek olduğu, bunun yanında kişilerarası çatışma çözme toplam puanı üzerinde de öz anlayışın psikolojik sağlamlığa kıyasla daha fazla etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öz-anlayışın kişilerarası ilişkileri etkileyen bir unsur olduğu bilinmektedir (Salazar, 2016: 1). Bunun yanında literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları da öz-anlayış ve psikolojik sağlamlığın kişilerarası çatışma çözme stilleri üzerinde belirleyici olduğu görüşünü desteklemektedir. Uysal (2019: 59 tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışma 635 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonunda psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeyinin kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullanılan stratejileri etkilediği tespit edilmiştir. Yarnell ve Neff (2013: 146) tarafından yapılan çalışmada da öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin kişilerarası çatışma çözme sürecinde daha uzlaştırıcı bir tutum sergiledikleri rapor edilmiştir. Erden (2017: 51) tarafından yapılan çalışmada da umut, psikolojik sağlamlık ve duygusallık gibi değişkenlerin kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.

Turan-Sarıkaya (2019: 4) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile kişilerarası çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışma 158 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın

sonunda katılımcıların psikolojik sağamlık düzeyleri ile kişilerarası çatışma çözmenin bütünleştirme alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanında psikolojik sağamlık ile kişilerarası çatışma çözmenin uyma ve kaçınma stratejileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada katılımcıların psikolojik sağamlık düzeyleri arttıkça kişilerarası çatışma çözme sürecinde daha etkin rol alma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çarman (2015: 112) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütölen diğör bir çalışmada psikolojik sağamlık alt boyutları ile kişilerarası çatışma çözme stilleri (yüzleşme, özel/genel davranış, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, siyasi parti üyesi olan bireylerde kişilerarası çatışma çözme stratejileri ile ilişkili değişkenlerin ele alındığı bu çalışmada katılımcıların kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullandıkları stratejilerin cinsiyet, yaş grubu, partide üye olarak bulunma süresi, çocukluk döneminin geçtiği yerleşim yeri ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Öz-anlayış, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile katılımcıların kişilerarası çatışma çözme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanında kişilerarası çatışma çözme sürecinde öz-anlayış düzeyini psikolojik sağlamlık düzeyine kıyasla daha büyük etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça kişilerarası çatışma çözme sürecinde yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma stratejisini kullanma düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Bunun yanında katılımcıların öz-anlayış düzeyleri yükseldikçe kişilerarası çatışma çözme sürecinde yüzleşme ve kendini açma stratejisini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bu sonuçların genel anlamda literatürde yer alan çalışma bulguları ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Araştırmada ulaşılan bulgular ve literatürde bu konuda yapılan araştırmalarda elde edilen veriler göz önünde bulundurulduğu zaman aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

Yapılan bu çalışma siyasi partilerin gençlik kollarına üye olan 397 birey ile sınırlandırılmış olup, Türkiye’de siyasi partilerin gençlik kollarına üye olan birey sayısının oldukça yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman, yapılan bu çalışmada ulaşılan sonuçların tüm parti gençli kolları üyelerine genellenmesi mümkün değildir. Bu kapsamda daha büyük örneklem grupları ile benzer çalışmalar yürütülebilir.

Bilindiği gibi siyasi partilerin sahip oldukları ideolojik ve siyasi görüşler birbirinden farklıdır. Bu durum, siyasi partilerde yaşanan kişilerarası çatışmalarda insanların sergileyecekleri davranış biçimlerini etkileyebilmektedir. Bu kapsamda görev alınan

parti türü değişkenine göre siyasi parti üyelerinin kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin ele alındığı benzer çalışmalar yapılabilir.

Kişilerarası çatışma çözme stratejilerini etkileyen unsurların başında kültür ve yaşanan sosyal çevre önemli bir yer tutmaktadır. Bu kapsamda farklı kültürel özelliklere sahip olan coğrafi bölgelerde siyasi parti üyelerinin kullandıkları çatışma çözme stratejilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Literatürde yer alan çalışmalarda siyasi parti üyesi bireylerde kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullanılan stratejilerin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda siyasi parti üyeleri üzerinde bu konuda yeni çalışmalar yapılabilir. Ayrıca konuya ilişkin olarak daha geniş kapsamlı araştırma bulgularına ulaşılabilmesi için daha büyük örneklem grupları ile benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Yapılan bu çalışmada öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık ile kişilerarası çatışma çözme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olması, çatışma çözme sürecinin psikolojik unsurlara göre şekillendiğini göstermektedir. Bu noktada farklı psikolojik unsurların (özgüven, motivasyon, kişilik özellikleri, algılanan stres düzeyi, sosyal beceri düzeyi vb.) kişilerarası çatışma çözme stratejilerini nasıl etkilediğini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

Kişilerarası çatışma çözme sürecinde yapıcı ve etkili yaklaşımlar kullanılması örgütsel açıdan önemli bir yere sahiptir. Bu noktada siyasi parti üyelerinin kişilerarası çatışma çözme stratejilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim faaliyetleri yürütülebilir.

Siyasi alanda yaşanan tartışmalar uzun yıllardır süregelmekte olup, siyasi alanda yaşanan çatışmalar genellikle siyasetin içinde yer alan orta ve yetişkin yaş gruplarında ortaya çıkmaktadır. Ancak günümüzde özellikle milletvekili seçilme yaşının küçültülmesi gibi nedenlere paralel olarak gençlerin de siyasette aktif rol almaya başladıkları görülmektedir. Bunun yanında günümüzde genç seçmenlerin sayısının artması partilerin gençlik kollarına da önem verme eğilimlerini arttırmış, buna paralel olarak parti gençlik kollarında yer alan üye sayısı da artmaya başlamıştır. Bu kapsamda yapılan bu çalışma genç yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülmüştür. Ancak elde edilen sonuçların tüm parti gençlik kolları üyelerine genellemesi mümkün

olmadığı için daha büyük örneklem grupları üzerinde benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Yapılan bu çalışmada veri toplama sürecinin sağlıklı olması adına kişilerarası çatışma çözme stilleri sadece demografik değişkenler ile sınırlandırılmıştır. Ancak bilindiği gibi insanların kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullandıkları stratejiler sadece demografik değişkenlerden değil, aynı zamanda bazı psikolojik ve sosyal unsurlardan da etkilenmektedir. Bu noktada farklı psikolojik ve sosyal faktörlere (kişilik özellikleri, özgüven düzeyi, psikolojik sağlamlık düzeyi, benlik saygısı, sosyal gelişim düzeyi, empati becerisi vb.) göre parti gençlik kolları üyelerinin çatışma çözme stratejilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık İle Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ahmed, N., & Bhutto, Z. H. (2016). Relationship Between Parenting Styles and Self Compassion İn Young Adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 441-451.
- Ai, H., & Hu, J. (2016). Psychological Resilience Moderates The İmpact Of Social Support On Loneliness Of “Left-Behind” Children. *Journal Of Health Psychology*, 21(6), 1066-1073.
- Akçakanat, T., & Köse, S. (2018). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir Araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 3(2), 16-28.
- Akomolafe, M. A. (2019). Indigenous Methods of Conflict Resolution among the Awori People of Nigeria: An Overview. *Journal of Living Together*, 6(1), 225-233.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 27(2), 1-17.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well-Being Among Older Adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453.
- American Psychological Association. (2014). *The Road To Resilience*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional İntelligence and Psychological Resilience To Negative Life Events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Arslan, C. (2005). Kişilerarası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 75-93.
- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 75-93.
- Arslan, Y., & Polat, S. (2016). Eğitim Örgütlerinde Kuşaklar Arası Çatışma: Nedenleri ve Başa Çıkma Yaklaşımları. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 17(1), 263-282.

- Aşkun, İ.C. (1972). *Organizasyon Teorileri*. Eskişehir: Eskişehir İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Yayını.
- Athota, V. S., Budhwar, P., & Malik, A. (2019). Influence Of Personality Traits and Moral Values On Employee Well- Being, Resilience and Performance: A Cross- National Study. *Applied Psychology*, 69(3), 653-685.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin Öz-Anlayışları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., & Güleş, E. (2019). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365-376.
- Azak, A. (2017). *Liseli Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zekâ ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitim Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bandura, A. (1990). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Bahtiyar, A., & Can, B. (2017). Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri İle Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (42), 47-58.
- Bao, Y., Zhu, F., Hu, Y., & Cui, N. (2016). The Research of Interpersonal Conflict and Solution Strategies. *Psychology*, 7(04), 541.
- Bartholomew, J. B., Morrison, D., & Ciccolo, J. T. (2005). Effects Of Acute Exercise On Mood And Well-Being İn Patients With Major Depressive Disorder. *Medicine & science in sports & exercise*, 37(12), 2032-2037.
- Basım, H. N., Çetin, F., & Meydan, C. H. (2009a). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kontrol Odağının Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 57-69.
- Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A. (2009b). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Bayar, Ö & Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The Mediating Effects Of Mindfulness and Self-Compassion On Trait Anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505-519.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The Buffering Effect of Resilience Upon Stress, Anxiety and Depression In Parents Of A Child With An Autism Spectrum Disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533-543.
- Black, K. A. (2000). Gender Differences In Adolescents' Behavior During Conflict Resolution Tasks With Best Friends. *Adolescence*, 35(139), 499.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents From Stress?. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098-1109.
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahé, B. (2019). Adult attachment styles, destructive conflict resolution, and the experience of intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence*, 34(2), 287-309.
- Boonlue, T., Briggs, P., & Sillence, E. (2016, Temmuz). Taylandlı Öğrencilerin Öz-Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanımı. In *30 Uluslararası BCS İnsan Bilgisayar Etkileşimi Konferansı 30 Tutanakları* (s. 1-8).
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship Of Resilience To Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research And Therapy*, 44(4), 585-599.
- Condly, S. J. (2006). Resilience in Children: A Review Of Literature With Implications For Education. *Urban Education*, 41(3), 211-236.
- Çarman, C. (2015). *Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının, Psikolojik Sağlık ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çataoğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çetin, F. (2008). *Kişiler Arası İlişkilerde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı ve Kişilik Yapısının Çatışma Çözme Yaklaşımları Üzerine Etkileri: Uygulamalı Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*. 6. Edition. London: Routledge.
- Çuhadar, F. M. (2019). *Akademisyenlerin Çatışma Nedenleri ve Sonuçları*. Eğitim Yayınevi.
- Damon, W. (1995). *Greater Expectations: Overcoming The Culture of Indulgence in America's Homes And Schools*. New York: Wiley.

- Davydov, DM, Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Dayanıklılık ve Zihinsel Sağlık. *Klinik Psikoloji İncelemesi* , 30 (5), 479-495.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human Autonomy: The Basis For True Self-Esteem*. In Kernis (Ed.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum Press.
- Deniz, E. (2017). Ruminasyon ve Yaşamda Anlamanın Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* , 7(2), 354-372.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The Validity And Reliability Study of The Turkish Version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif Ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability Of The Turkish Version Of The Self-Compassion Scale. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Develi, A., Güğercin, S., & İplik, E. (2017). Bilinçli Farkındalık ve Örgütsel Stres Kaynakları: Banka Çalışanları Örneği. *Social Sciences Studies Journal*, 3(2), 44-51.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining Risk and Resilience Factors For Depression: The Role of Self-Criticism And Self-Compassion. *Cognition And Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Ekşi, A., Yalçın, F. A., Kirazlı, G., Kalyoncu, E., & Kantarlı, İ. C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Akran İlişkilerinde Sosyal Beceri ve Çatışma Yönetme Becerisi Durumunun İncelenmesi. *Health Care*, 6(1), 70-76.
- Eraslan, Ç. B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *E. International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Erden, S. (2017). Enhancing Hope, Resilience, Emotional and Interpersonal Skills İn Counsellor Trainees: A Controlled Trial. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4(6), 51-59.
- Ersaslan-Çapan, B. (2009). Öğretmen Adaylarının Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Anadolu University Journal of Social Sciences*, 9(2), 127-142.

- Eraslan-Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *E. International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Essau, CA (2004). Ergenlerde Aile Faktörleri ve Depresif Bozukluklar Arasındaki İlişki. *Gençlik ve Ergenlik Dergisi*, 33 (5), 365-372.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation And Stress Among Australian Psychologists: Testing An Emotion Regulation Model Of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PloS One*, 10(7), 1-19.
- Fuller-Iglesias, H., Sellars, B., & Antonucci, T. C. (2008). Resilience in Old Age: Social Relations As A Protective Factor. *Research in Human Development*, 5(3), 181-193.
- Gao, K., Qiao, X., & Mei, Z. (2019). Data Mining In Psychological Experiments: A Research Of The Relationship Between Personality, Resilience and Investment Behavior Rigidity. In *Journal of Physics: Conference Series*..
- Garrard, W. M., & Lipsey, M. W. (2007). Conflict Resolution Education and Antisocial Behavior in US Schools: A Meta- Analysis. *Conflict Resolution Quarterly*, 25(1), 9-38.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference 17.0 update*. (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goldstein, S.B. (1999). Construction And Validation of a Conflict Communication Scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(9), 1803-1832
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion And Dispositional Mindfulness Are Associated With Parenting Styles And Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
- Graham-Bermann, S. A., Gruber, G., Howell, K. H., & Girz, L. (2009). Factors Discriminating Among Profiles of Resilience and Psychopathology in Children Exposed To Intimate Partner Violence (IPV). *Child Abuse & Neglect*, 33(9), 648-660.
- Güler, I. (2013). *Kentli Ön Ergen (12-14 Yaş) Öğrencilerin Ebeveynleri ile Zıtlık Çatışma Nedenleri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündaş, A. (2013). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Güner, İ. (2007). *Çatışma Çözme Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Rehberliğinin Lise Öğrencilerinin Saldırganlık ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, Vulnerability And Mental Health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.
- Hastings, T. J., Kavookjian, J., & Ekong, G. (2019). Associations Among Student Conflict Management Style and Attitudes Toward Empathy. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(1), 25-32.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience On The Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis. *Plos One*, 8(12), 1-12.
- Iwaniec, D., Larkin, E., & Higgins, S. (2006). Research Review: Risk and Resilience in Cases of Emotional Abuse. *Child & Family Social Work*, 11(1), 73-82.
- İkiz, F. E., & Çatal, U. (2019). Öğretmen Adaylarının Çatışma Eylem Stillerinin Duygusal Özyeterlik Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(4), 2361-2382.
- Kandemir, A. (2019). *Psikoloji Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karcioğlu, F., & Alioğulları, Z.D. (2012). Çatışmanın Nedenleri ve Çatışma Yönetim Tarzları İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26(3-4), 215-237.
- Karoly, P., & Ruehlman, L. S. (2006). Psychological “Resilience” and Its Correlates in Chronic Pain: Findings From A National Community Sample. *Pain*, 123(1-2), 90-97.
- Kaya, A. (2017). Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-343.
- Kazansky, R., & Andrassy, V. (2019). Conflict Resolution Approaches Towards Smart Sustainability of İnternal Relations. *Entrepreneurship and Sustainability Issues*, 6(3), 1268-1284.
- Kemper, KJ, Mo, X., & Khayat, R. (2015). Farkındalık ve Şefkat Sağlık Profesyonellerinde Uyku ve Esneklik İle İlişkili Mi? *Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 21(8), 496-503.
- Kılıç, A., & Şahin, B. (2019). Empatik Eğilim ve Çatışma Çözme Davranışı İlişkisi: Turist Rehberleri Üzerine Bir. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 853, 884.

- Kim-Jo, T., Benet-Martínez, V., & Ozer, D. J. (2010). Culture And Interpersonal Conflict Resolution Styles: Role of Acculturation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41(2), 264-269.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, H., Teke, A., & Arslan, C. (2017). Kişilerarası İlişkilerde Çatışma Çözme. *Eğitim Araştırmaları*, 178-197.
- Koç-Başaran, Y. (2017). Sosyal Bilimlerde Örneklem Kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Kutlu, A., & Bedel, A. (2019). Çatışma Çözme Programının Ortaokul Öğrencilerinin Çatışma Çözüm Becerilerine, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi. *Ilkogretim Online*, 18(1), 97-111.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of Treating Oneself Kindly. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Li, X., Cao, H., Lan, J., Ju, X., Zheng, Y., Chen, Y., ... & Fang, X. (2019). The Association Between Transition Pattern of Marital Conflict Resolution Styles and Marital Quality Trajectory During The Early Years of Chinese Marriage. *Journal of Social And Personal Relationships*, 36(1), 153-186.
- Lunansky, G., van Borkulo, C., & Borsboom, D. (2019). Personality, Resilience, and Psychopathology: A Model For The Interaction Between Slow and Fast Network Processes in The Context of Mental Health. *European Journal of Personality*.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of The Association Between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Maples, L. A., Park, S. S., Nolen, J. P., & Rosén, L. A. (2014). Resilience To Childhood Abuse and Neglect In College Students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 23(10), 1001-1019.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-Compassion Protects Against The Negative Effects Of Low Self-Esteem: A Longitudinal Study in A Large Adolescent Sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and Its Psychological And Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in The Schools*, 43(3), 267-281.

- Martinez- Torteya, C., Anne Bogat, G., Von Eye, A., & Levendosky, A. A. (2009). Resilience Among Children Exposed To Domestic Violence: The Role of Risk and Protective Factors. *Child Development*, 80(2), 562-577.
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., & Kim, T. S. (2013). Psychological Resilience Contributes To Low Emotional Distress In Cancer Patients. *Supportive Care In Cancer*, 21(9), 2469-2476.
- Mukolwe, E., & Ogucha, B. E. (2016). Uncovering the Hidden Costs of Interpersonal Conflicts: A Study of Selected Hotels in Kenya. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 17, 2312-5187.
- Mumford, E. A., Taylor, B. G., Liu, W., & Berg, M. (2019). *The Interpersonal Conflict and Resolution (iCOR) Study*. US: National Institute of Justice.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self And Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2003). The Development And Validation of a Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2(3), 223-250.
- Nguyen, H. H. D., & Yang, J. (2012). Chinese Employees' Interpersonal Conflict Management Strategies. *International Journal of Conflict Management*. 23(4), 382-412.
- Onal, G. (1983). *İşletme Organizasyon ve Yönetimi*. Bursa: Akademi Kitabevi.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation To Stress In Later Life. *Journal of Personality And Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Ong, A. D., Zautra, A. J., & Reid, M. C. (2010). Psychological Resilience Predicts Decreases In Pain Catastrophizing Through Positive Emotions. *Psychology And Aging*, 25(3), 516-523.
- Orbuch, T. L., Parry, C., Chesler, M., Fritz, J., & Repetto, P. (2005). Parent- Child Relationships and Quality of Life: Resilience Among Childhood Cancer Survivors. *Family Relations*, 54(2), 171-183.
- Öz, F., & Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social Support and Resilience To Stress: From Neurobiology To Clinical Practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Özdemir, N. (2018). Okullarda Öğretmenlerin Yaşadığı Çatışma ve Çatışma Yönetim Stilleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 42(2), 93-116.

- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özeren, G. S., & Akın, S. (2016). Anne-Baba Bağlanma Biçimleri ve Kişilerarası İlişkilerin Değerlendirilmesi. *FNG & Bilim Tıp Dergisi*, 2(3), 222-232.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Palmer, C. (2008). A Theory of Risk And Resilience Factors in Military Families. *Military Psychology*, 20(3), 205-217.
- Perles, F., San Martín, J., & Canto, J. M. (2019). Gender and Conflict Resolution Strategies in Spanish Teen Couples: Their Relationship With Jealousy And Emotional Dependency. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(7), 1461-1486.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological Resilience And Postdeployment Social Support Protect Against Traumatic Stress and Depressive Symptoms in Soldiers Returning From Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression And Anxiety*, 26(8), 745-751.
- Pines, E. W., Rauschhuber, M. L., Norgan, G. H., Cook, J. D., Canchola, L., Richardson, C., & Jones, M. E. (2011). Stress Resiliency, Psychological Empowerment And Conflict Management Styles Among Baccalaureate Nursing Students. *Journal of advanced nursing*, 68(7), 1482-1493.
- Polat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience And Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G.E., Neiger, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21, 33-39.
- Rutten, B. P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., ... & Wichers, M. (2013). Resilience In Mental Health: Linking Psychological and Neurobiological Perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 128(1), 3-20.
- Salazar, L. R. (2016). The Relationship Between Compassion, Interpersonal Communication Apprehension, Narcissism and Verbal Aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.

- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 1-18.
- Savran, M. (2009). *Ankara Merkez Resmi ve Özel Ortaöğretim Okullarında Çalışmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Örgüt İçindeki Çatışma Yönetim Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Seligman, M. E. (1995). *The Optimistic Child*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How Does Social Support Enhance Resilience in The Trauma-Exposed Individual?. *Ecology and Society*, 20(4), 1-10.
- Smith, J. L. (2015). Self-Compassion and Resilience in Senior Living Residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23(1), 17-31.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Soffer, N., Gilboa-Schechtman, E., & Shahrar, G. (2008). The Relationship Of Childhood Emotional Abuse and Neglect To Depressive Vulnerability and Low Self-Efficacy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(2), 151-162.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, And Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 1-15.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-74.
- Stein, M. B., Campbell- Sills, L., & Gelernter, J. (2009). Genetic Variation in 5HTTLPR is Associated With Emotional Resilience. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 150(7), 900-906.
- Stratta, P., Capanna, C., Patriarca, S., de Cataldo, S., Bonanni, R. L., Riccardi, I., & Rossi, A. (2013). Resilience In Adolescence: Gender Differences Two Years After The Earthquake Of L'Aquila. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 327-331.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Adolescents In Hong Kong: Exploring Gender Differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.

- Swanström, N. L., & Weissmann, M. S. (2005). *Conflict, Conflict Prevention, Conflict Management And Beyond: A Conceptual Exploration. Concept Paper*. Washington: Central Asia-Caucasus Institute and Silk Road Studies Program, Johns Hopkins University-SAIS and Uppsala University.
- Şahin, N. H., Basım, H. N., & Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çalışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tez, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Konya.
- Tokat, B. (1999). Örgütlerde Çatışma ve Çatışmanın Yönetimi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 23-40.
- Topaloğlu, C., & Boylu, Y. (2011). Örgütiçi Çatışmaların Türleri: Otel İşletmeleri Açısından Ayrıntılı Bir İnceleme. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16, 1-27.
- Turan-Sarıkaya, İ. (2019). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi İle Çatışma Yönetimi Stili Arasındaki İlişki: Beyaz Yakalılar Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uysal, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Wang, Z., Chen, X., Liu, J., Bullock, A., Li, D., Chen, X., & French, D. (2020). Moderating Role of Conflict Resolution Strategies in The Links Between Peer Victimization and Psychological Adjustment Among Youth. *Journal of Adolescence*, 79, 184-192.
- Wani, H. A. (2011). Understanding Conflict Resolution. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(2), 104-111.
- Ward, C. L, Martin, E., Theron, C., & Distiller, GB (2007). Şiddete Maruz Kalan Çocuklarda Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler. *Güney Afrika Psikoloji Dergisi* , 37 (1), 165-187.
- Williams, J., & Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting Resilience in Sexually Abused Adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 36(1), 53-63.
- Windle, G. (2011). What is Resilience? A Review And Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 1-18.
- Yalçın, İ. (2015). İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. *Self And Identity*, 12(2), 146-159.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. *Self And Identity*, 12(2), 146-159.

- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yılmaz, F., & Öztürk, H. (2011). Hastanelerde Yönetici Hemşirelerin Karşılaştıkları Çatışma Nedenleri ve Çatışma Yönetim Yaklaşımları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 19(3), 145-152.
- Zareian, A., Sarafraz, M. R., Tajikzadeh, F., & Sarafraz, M. (2017). Relationship Between Parenting Styles, Self-compassion and Emotional Intelligence and Antisocial Behaviors in Students. *International Journal of School Health*, 4(4),1-5.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self- Compassion and Well- Being: A Meta- Analysis. *Applied Psychology: Health and Well- Being*, 7(3), 340-364.



EKLER

Ek-1: Anket Formu (Kişisel Bilgiler)

DEMOGRAFİK (KİŞİSEL) BİLGİLER						
1.	Cinsiyetiniz	Erkek ☐	Kız ☐			
2.	Medeni durumunuz	Evli ☐	Bekâr ☐			
3.	Yaşınız	<i>Lütfen yazınız:</i>				
4.	Üye olduğunuz parti nedir?	<i>Lütfen yazınız:</i>				
5.	Üye olduğunuz partiden memnun musunuz?	Evet ☐	Hayır ☐			
6.	Nerede kalıyorsunuz?	Evde arkadaşlarımla ☐	Ailemle ☐	Yurtta ☐	Diğer ☐	
7.	Eğitim durumunuz nedir?	Üniversite ☐	Lise ☐	Ortaokul ☐	İlkokul ☐	Diğer ☐
8.	Aylık elinize geçen para?	0-500 TL arasında ☐	500-1000 TL arasında ☐	1000-3000 TL arasında ☐	3000 TL ve üzeri ☐	
9.	Parti dışında çalışıyor musunuz?	Evet ☐	Hayır ☐			
10.	Kaç yıldır partide görev yapmaktasınız lütfen yazınız.	<i>Lütfen yazınız:</i>				
11.	Kaç kardeşsiniz?	<i>Lütfen yazınız:</i>				
12.	Çocukluğunuzu nerede geçirdiniz?	Köy ☐	Kasaba ☐	Şehir ☐	Büyükşehir ☐	
13.	Büyük bir travma yaşadınız mı? (Ebeveyn boşanması, kaza, hastalık, yakın kaybı, maddi güçlük vb...)	Evet ☐	Hayır ☐			

Ek-2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ölçek yanıtları 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılmıyorum şeklindedir.

1) Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim
2) Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim
3) Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz
4) Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur
5) Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım
6) Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır

Ek-3: Öz Anlayış Ölçeği

Ölçek yanıtları 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılmıyorum şeklindedir.

1) Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır
2) İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.
3) Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur
4) Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım
5) Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim
6) Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım
7) Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim
8) Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım
9) Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım
10) Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım
11) Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm
12) Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim
13) Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım
14) Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım
15) Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim
16) Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım
17) Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır
18) Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.
19) Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım
20) Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.
21) Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür
22) Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır
23) Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum
24) Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım

Ek-4: Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği

Ölçek yanıtları 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz katılıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz Katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum şeklindedir

1) Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım
2) Ailemden birisi ile tartışmamı, komşular duysalardı utanırdım
3) Tartışma sırasında, benim ne düşündüğümü diğer kişilerin bilmesine izin vermemeye çalışırım
4) Bir tartışmayı çözmek için harekete geçmeden önce, tartışmanın kendi kendine hallolup olmayacağını görmek için beklerim
5) Bir tartışma sırasında duyguları ifade etmek bir zaman kayıbdır
6) Tartışmalardan nefret ederim.
7) Kendisi ile aynı fikirde olmadığımı rahatça söyleyebileceğim pek fazla insan yoktur
8) Bir kimse ile tartışırken, yüz yüze oturmaktan çok yan yana oturmayı daha rahat bulurum
9) Duyguları ortaya koymak, sadece çatışmaları daha kötü hale getirir
10) Bir tartışmada, kendi bakış açımı mümkün olduğu kadar az açığa vurmaya çalışırım
11) Toplum içinde tartışan diğer insanları gördüğümde rahatsız olurum
12) Komşularım çok fazla gürültü yaparlarsa, komşularımla kendim konuşmaktansa, polisi aramayı tercih ederim.
13) Tartıştığım insan, beni inançlarım ve düşüncelerim hakkında konuşmaya zorladığı zaman sinirlenirim
14) Sinirliysen, bu kontrolü kaybettiğim içindir
15) Arkadaşlarımla nadiren tartışırım
16) Bir lokantada tartışma yapmaktan rahatsız olmam
17) Bir tartışmada, kendimle ilgili tartışılmayacak pek çok şey vardır
18) Tartışmalar eğlenceli olabilir
19) Tartışmada duygularınızı göstermek, güçsüzlüğün işaretidir
20) İnsanlarla anlaşmazlık noktalarımı, onlara yazı yazarak ifade etmektense, onlarla doğrudan konuşarak ifade etmeyi tercih ederim
21) Halka açık bir yerde bir tartışma içerisine girmekten çekinmem
22) Bir arkadaşımın bana borcu olursa, borcunu ödemesini doğrudan kendisine söyleyerek isterim
23) Tartışmalardan kaçınırım
24) Biri ile tartışma yaptığımda, etrafta diğerlerinin olup olmadığına dikkat etmem
25) Bir tartışma sırasında, tartıştığım insanlarla göz göze gelmekten hoşlanmam
26) Benim bulunduğum yerde diğer kişilerin birbirleriyle tartışmasından hoşlanmam
27) Diğer kişilerin duygularını ifade etmesi, beni rahatsız eder
28) Bir tartışma sırasında diğer insanların kişisel inanç ya da düşüncelerini açıklaması beni rahatsız eder
29) Bir arkadaşım beni överse, bunu beni üzen arkadaşımın çok, başka bir arkadaşımın tartışmayı tercih ederim
30) Tartıştığım konu hakkında bilgisi olması gerekenlerin dışında hiç kimsenin yanımda bulunmasını istemem
31) Bir insanın neden üzgün olduğunu sormak yerine bunu tahmin etmeyi tercih ederim
32) Bana sorulmadığı sürece, fikrimi nadiren kendiliğimden açıklarım
33) Çatışma durumlarında tarafsızımdır

34) Tartışma sırasında, görüşlerimi açıkça belirtirim
35) Halka açık yerlerde tartışmaktan çekinirim
36) Bir tartışmada, ilgilerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etmede rahatımdır
37) Bir tartışmada duygularımı saklarım
38) Bir arkadaşımın yaptığı bir şeyden dolayı üzülürsem, onunla hemen bunu tartışırım
39) Bir tartışmada diğer kişilerin düşünceleri ve inançları hakkındaki her şeyi bilmek isterim
40) Başkalarının, benimle tartışma başlatmasını pek önemsemem
41) Bir tartışmada diğer kişiler, bana düşüncelerimi ve fikirlerimi sorduğunda memnun olurum
42) Tartışma sırasında insanlar duygularını göstermeye başladığında kaçmak isterim
43) Bir insanla çatıştığım, sorunu ona karşı daha nazik olarak çözmeye çalışırım.
44) Çatışma durumunda diğerleri kim olursa olsun düşüncelerimi ifade etmede kendimi rahat hissedirim
45) Diğer kişilerin tartıştığı bir çatışma ortamında bulunmak benim canımı sıkmaz
46) Diğer kişilerin fikirlerine karşı çıkmaktan hoşlanırım
47) Bana göre, duyguları açıklamak, tartışmaları çözmenin önemli bir bölümüdür
48) Tartışmaları, yüz yüze tartışarak çözmeyi tercih ederim
49) Bir kişi, diğer kişiler etrafta olduğu için benimle bir anlaşmazlığı tartışmayı reddettiğinde sinirlenirim
50) Duygularını kolayca ifade eden insanlardan çekinirim
51) Diğer bir arkadaşın bulunduğu bir yerde başka bir arkadaşla tartışmaktan rahatsız olurum
52) Sık sık tartışmalar başlatırım
53) Eğer bir iş arkadaşım, benim yaptığım bir işe karışır, durumu patrona anlatmaktansa bunu doğrudan kendisine söylemeyi tercih ederim
54) Bir tartışmada, duygularımı açıkça ifade ederim
55) Çatışmaları ilginç bulurum
56) İnsanların, bir münakaşa sırasında, duygularımı anlatmamı istemesinden hoşlanmam
57) Bir aile üyesinin, ne düşündüğümü ben söylemeden bilmesini umarım
58) Bir tartışmada, duygular dahil her şey açık olmalı
59) Toplum içinde tartışırken özel bir yerde tartıştığım kadar rahat olurum
60) Birisinin, bana kızgın olduğu halde konuyu benimle tartışmak istemediğini öğrenince üzülürüm
61) Satın aldığım bir şey defolu olduğunda, onu geri veririm
62) Duyguları açık bir şekilde ifade etmek gücü gösterir
63) Eğer bir arkadaş, yapmış olduğumuz bir tartışmayı, diğer insanlara söylerse bunu önemsemem
64) Diğer insanlar, duygularımı ifade etmede cesaretimi kırdığında hayal kırıklığına uğramış hissedirim
65) Bir tartışma sırasında genellikle sessiz kalırım
66) Tartışmalar, benim canımı sıkmaz
67) Arkadaşımla bir tartışmadan sonra, çatışma çözülmüş olsa bile, tekrar arkadaşımı görmek beni rahatsız eder
68) İnsanlar kendi duygularını açıkladığında tartışma daha kolay çözülebilir
69) Çatışmalar ilişkileri ilginç hale getirir
70) Bulduğum yerde yabancıların tartışmalarını önemsemem
71) Diğer insanların fikirlerime meydan okumalarından hoşlanırım
72) Bir tartışma sırasında, diğer insanlar kendi duygularını ifade ettiğinde, kendimi rahat hissedirim
73) Çatışmadan kaçınırım
74) Toplum içinde tartışırım
75) Bir tartışmadan sonra çok üzülürüm

Ek-5: Etik Kurul Onayı

İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Karar No: 16

Tarih: 14.12.2020

TOPLANTIYA KATILANLAR:

Prof. Dr. Uğur TEKİN	Başkan / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekan V.
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekan Yrd.
Prof. Dr. Öcal USTA	Üye / İnsan ve Toplum Bil. Fak. İşletme Böl. Başkanı
Prof. Dr. Esin CANTEZ	Üye / İnsan ve Toplum Bil. Fak. Psikoloji Böl. Başkanı
Dr. Öğr. Üyesi A. İlkay CEYHAN	Üye / İnsan ve Toplum Bil. Fak. Halkla İliş. ve Rek. Böl. Baş.
Dr. Öğr. Üyesi Bülent DEMİR	Üye / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Dr. Öğr. Üyesi Onur SARI	Üye / MYO Hukuk Böl. Adalet Programı Öğretim Üyesi
Burcu MENİZ	Raportör / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Fakülte Sek.

KARARLAR:

1- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 185041037 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Tuğçe SALTAS'ın** "Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Olan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Farkındalık Rolünün İncelenmesi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

2- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 185041059 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Esin DEMİR'in**, "Bireylerin Değerleri ile Güvende Hissetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

3- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 185041163 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Devran YILDIRIM'ın**, "Parti Gençlik Kolları Üyelerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

4- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 185041134 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Berivan KIZILAY'ın**, tez konusu değişikliğine ilişkin dilekçesi görüşülmüş olup; aşağıda belirtilen yeni tez çalışması gereği anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Eski Tez Konusu; “Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”

Yeni Tez Konusu; “Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”

5- İnsan ve Toplum Bilimleri öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI’nın, “Dijital Duygusal Zekâ Ölçeğinin (DDZÖ) Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması” adlı bilimsel projesine ilişkin araştırmanın yöntemine dair hazırlanan anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.



ÖZGEÇMİŞ

Devran Yıldırım ilköğretim, orta öğretim ve lise eğitimini Eskişehir de tamamlamıştır. İstanbul Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümünden 2018 yılında mezun olunmuştur. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans programına başlamıştır.

