

■ ÇATIŞMA VE KÖTÜYE KULLANMA

- Peterson (1983) çatışmayı “bir kişinin eylemlerinin diğer kişinin eylemlerini engellediği durumlarda meydana gelen bir bireylerarası süreç” olarak tanımlar.

Çatışmanın Temelleri

Çatışmanın Yapısı

- Çatışma, bir dizi evrelerden oluşan (başlangıç, orta ve son) bir yapı dahilinde de düşünülebilir.

Çatışmanın Nedenleri

- Çatışmaların neredeyse çatışma durumunda olan insanlar kadar çok nedeni vardır.
- çiftler; birbirlerinin kişilik özellikleri, çocuklar, akrabalar, arkadaşlar, para, meslekler, zaman, yaşanacak yer, zamanın nasıl geçirileceği, faaliyetler, ev işlerini kimin yapacağı, uzaktan kumandanın kimde olacağı, din, siyaset, hangi filme gidileceği, hangi arabanın alınacağı gibi konularda tartışırlar ve bu liste uzar gider.

- çiftler, belirli davranışlar (“Hiç yemek pişirmiyorsun”),
- davranış normları (“Üzerine düşen ev işlerini yapmıyorsun”) veya kişisel özellikler (“Sorumsuzsun”) yüzünden tartışabilirler (Peterson, 1983).

Çatışma Süreci

Yükleme Yaklaşımları

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

- Verdiğimiz yemek randevusuna geç kalmışsak “trafiğe yakalandım” deriz; yemek randevusuna partnerimiz geç kaldıysa “Her zaman geç kalıyorsun, çok yavaşsın” deriz.

Mübadele Yaklaşımları

- Mübadele kuramı, kazanç (ödül eksi bedel) ve karşılaştırma düzeyi, ödül ve bedel kavramlarına dayanır.

- Çatışma, hem yükleme hem de mübadele kuramıyla açıklanabilir.
- Partnerler, ilişkiden ne aldıklarını (ödülleri) ve ilişkiye ne verdiklerini (bedeller) birbirlerinden çok farklı değerlendirebilirler.

- Çiftler arasında çocuk doğumuyla çatışma arasındaki ilişki....
- olumsuz yüklemeler....

- Bu olumsuz yüklemeler, ilişkide sıkıntıyı besleyip artırarak Bradbury ve Fincham'ın (1992) de bahsettiği bir *olumsuzluk sarmalını* yaratabilir.

Çatışmanın Artı ve Eksileri

- Çatışma, genellikle olumsuz bir şey olarak görülse de insan davranışının doğal bir parçasıdır ve yapıcı veya yıkıcı olarak kullanılabilir.
- *Yapıcı çatışmada*, ilişkiler daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirilir, sorunlar “dönüşümsel” olarak ele alınmaya çalışılır.
- *Yıkıcı çatışmada*, düşmanca iletişimle çatışmayı tırmandırarak ilişki bitebilir (Erber ve Erber, 2001).

Ailelerde ve Arkadaşlıklarda atışma Ebeveynlere Karşı ocuklar

- *tek yönlü bir bakış açısı ve çift yönlü yaklaşım* (Canary, Cupach ve Messman, 1995, p.53).
- Ebeveynler ocukların davranışını Őekillendirdiđi gibi (atışma ve başka türlü), çocuklar da ebeveynlerin davranışını Őekillendirir.

ROMANTİK VE EVLİ ÇİFTLERDE ÇATIŞMA

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

SIKINTILI ÇİFTLERİN NİTELİKLERİ

- Sıkıntılı ilişkilerde çiftler
 - birbirleriyle ilgili olumsuz yüklemeler yapmaya
 - olumsuz davranışları daha kişisel ve kararlı nedenlere yüklemeye eğilimli oldukları görülmektedir.
 - Çiftlerin, partnerlerinin olumsuz davranışlarını “genel, ... olumsuz niyetli, bencilce güdülenmiş şekilde değerlendirmesi de olasıdır (Fincham, Beach ve Nelson, 1987, p.71).

- Mutsuz çiftlerin en göze batan özelliği, özellikle sözlü olmayan iletişimde olumsuz etkileşime bir son verememeleridir. Mutlu çiftler ise, bu tür bir sürecin şiddetini azaltabilirler veya başlatmaktan tamamen sakınabilirler.

Çatışmayı Ele Alma Yaklaşımları

- Rusbult ve meslektaşları (1983): çatışmanın etkinlik/ edilgenlik ve yapıcılık/yıkıcılık olmak üzere iki temel boyutu vardır.
- Çatışma türleri:
 - **çıkış** (çatışmayı ve partneri terk etme, etkin ve yıkıcı);
 - konuşma (problem çözümü için partnerle karşılaşma, etkin ve yapıcı);
 - **bağlılık** (çatışmadan kaçınma fakat partnere bağlı kalma, edilgen ve yapıcı);
 - umursamama (partneri ve çatışmayı önemsememe, edilgen ve yıkıcı).

- Gottman'ın işaret ettiği gibi, önemli olan bir ilişkide olumlu veya olumsuz bir çatışmanın meydana gelmesi değil, çatışmanın nasıl ele alındığıdır.

İlişkisel Güç

- Tarihsel olarak evlilikte güç, kadınlardansa büyük oranda erkeklerde bulunur”.
- aile kurulumlarında kadının daha fazla güce sahip olduğunu iddia etseler de, onların güçleri beş çeşit sosyal güçten biridir ve en az güce sahip olanıdır:

- *özdeşim gücü* (çekicilik ve hoşlanmayla ilişkilendirilen güç).

Geleneksel olarak erkeklerde, diğer dört güç çeşidinden daha çok vardır:

- *ödüllendirme gücü* (ödüllendirme yeteneği),
- *zorlama gücü* (cezalandırma yeteneği),
- *meşru güç* (otoriteye dayalı güç)
- *uzmanlık gücü* (bilgiye dayanan güç).

- Winter, Stewart ve McClelland (1977), erkekteki güç güdüsünün arttıkça, kadının kariyer başarısının azaldığını bulmuşlardır.
- McAdams (1988), erkeklerdeki yüksek güç güdüsünü yüksek ayrılma ve boşanma oranlarıyla ilişkilendiren bir dizi araştırmayı ele almıştır.

Çatışmanın Yapıcı Olarak Ele Alınması

- Gottman (1994), “Kıyametin Dört Atlısı” olarak adlandırdığı dört çatışma uyarı işaretini ortaya atmıştır.
- İlk uyarı işareti, Gottman’ın sadece yakınmaktan veya belirli bir davranışa itirazdan ayırdığı *eleştiridir*.
 - daha büyük ve kapsamlıdır;
 - davranıştan ziyade kişiye saldırmayı içerir.
 - bir partnerin yakındığı ve diğerinin bu yakınmaya tepki göstermektense, başka bir şeyden yakındığı karşılıklı-yakınma, kısır bir çatışmanın tarifidir.

- İkinci uyarı işareti, partnerin değerinin küçültüldüğü ve bertaraf edildiği *küçümsemedir*.
- Üçüncü uyarı işareti, kendi hatasını kabul etme isteksizliği anlamına gelen *savunmacılıktır*.
- Dördüncü uyarı işareti ise, belki de dört atının en yıkıcısı olan ve etkileşimden ve partnerden tamamen çekilmeye karşılık gelen *tıkamadır*.

■ Bu dört uyarı işaretiyle mücadele etmek için
Gottman (1994), dört çatışma yönetim
stratejisini öne sürmüştür: Bunlar;

- sakinleşme,
- savunmacı olmama,
- partneri onaylama
- olumlu çatışma yönetimi uygulama

- Eğer birisi sakinse, diğer her şey kolay olacaktır.
- Eğer birisi savunmacı değilse ve partnerini onaylıyorsa, eleştiri azalacak ve tıkama veya diğer partnerin küçümseme tehlikesi ortadan kalkacaktır.

İlişkilerde İstismar

- Çatışma ve istismar aynı şey değildir.
- İlişkilerde çatışmayla sık sık karşılaşılır ve uygun bir şekilde ele alındığında ilişkinin gelişmesine yardımcı olabilir.
- Fakat istismar çok farklıdır. Gerek fiziksel olsun ve gerekse cinsel olsun, istismar konusu ilişki araştırmacıları, ilişkide olan insanlar ve toplumun tamamı için derin bir konudur.

- İlişkide istismar/şiddet/saldırganlık sözel veya davranışsal olabilir. Buna karşın, en çok önem taşıyan davranışsal yönlerdir.
- Şiddetin tanımı karmaşıktır ve öznedir.
- Bazı insanlara göre, itmek veya dürtmek şiddet olarak kabul edilirken bazıları tarafından edilmez. Ancak birinin burnunu kırmak, hemen hemen herkes tarafından şiddet olarak değerlendirilir.

- Fiziksel veya cinsel saldırganlık yakın ilişkilerin neredeyse yarısında meydana gelebilir (Lloyd ve Emery, 2000a).
- İstismar; çıkma, birlikte yaşama ve evlilik ilişkilerinde meydana gelir (Lloyd ve Emery, 2000b).

- *İstismarın Sonuçları*
- Fiziksel ve duygusal istismardan zarar gören erkekler olumsuz olarak etkilenseler de, araştırmaların çoğu kadın kurbanları ele alır ve aslında kadınlar genellikle daha ciddi sonuçlara katlanırlar (Johnson ve Ferraro, 2000).
- Fiziksel sonuçlar, çok çeşitlidir ve kemik kırılmaları, beyin sarsıntısı, görme/duyma bozuklukları ve benzerlerini içerir.
- Dolaylı etkiler, kurbanın içki ve sigara içmek gibi sağlık sorunlarını artırıcı davranışlarını içerir.

- özsaygının ve esenlik duygusunun azalması;
- erkeklere güvensizliğin artması;
- daha fazla sosyal yalnızlık, stres, depresyon ve geri çekilme;
- travma sonrası stres bozukluğuyla ilişkili belirtiler

- Anlatılan sonuçlar ışığında, şu kaçınılmaz soru ortaya çıkar: “Kadınlar neden devam eder?”
- Johnson ve Ferraro’nun (2000) işaret ettiği gibi devam etmezler!
- Çoğunluğu olmasa da bu durumdaki pek çok kadın istismara dayalı ilişkiyi terk eder.
- Terk etme kararı basit değildir ve pek çok şeyin göz önüne alınmasını gerektirir

- Choice ve Lamke (1999), kalma/terk etme kararında, kurbanlar kendilerine başlıca iki soruyu sorarlar: ilişkinin getirilerinin ve götürülerinin değerlendirilmesini içeren **“Terk etsem daha iyi olur mu?”** ve ilişkiyi terk etmek için kadının kaynakları ve engelleri değerlendirmesini içeren **“Yapabilir miyim?”**.

- Şiddete maruz kalan 126 kişi üzerine yapılan araştırmanın sonuçları “Terk etsem daha iyi olur mu?” sorusunun anahtar soru olduğunu göstermiştir.
- İlişkiden kazanılanlar azaldıkça veya ilişkide şiddet arttıkça, bir kadının istismara dayalı bir ilişkiyi terk etme olasılığı artabilir (DeMaris, 2001; Kirkwood, 1993).

- İlişkide istismarın tek çözümü, ilişkinin bitirilmesi değildir.
- İstismara dayalı bir ilişki yaşayan partnerler, terapi, öfke yönetimi eğitimi alabilirler.

- *Cinsel Saldırganlık*
- Cinsel şiddet, genellikle evlilikte tecavüz ve çıkmada tecavüz başlıkları altında ele alınır.
- Evlilikte tecavüz oldukça yeni bir terimdir ve iki insan evlendiklerinde otomatik olarak birbirlerinin üzerinde cinsel hakları olduğu gerekçesiyle, bazı insanlar evlilikte tecavüzün varlığına inanmayabilirler.
- Ne kadar yaygın olduğunun takip edilmesi çok zor olmasına karşın, evlilikte tecavüzün, evliliklerin yaklaşık %10-15'inde meydana geldiği tahmin edilmektedir

- Çıkma ilişkilerinde, tecavüzün bir zamanlar çok nadir olduğu düşünülmüştür. Ancak, durum artık böyle değildir.
- Bir üniversite örnekleminin yaklaşık %50'si, çıkma ilişkilerinde cinsel yakınlığın seviyesiyle ilgili anlaşmazlık olduğunu rapor etmişlerdir (Byers ve Lewis, 1988) ve üniversiteli kadınların %15'inin istenmeyen cinsel ilişki yaşamış olmaları olası görünmektedir (Koss ve Cook, 1993).

- Cinsel saldırı, yakın ilişkilerdeki diğer fiziksel saldırılarla aynı anlama gelmemektedir.
- Çünkü, bu iki şiddet çeşidi arasında sadece kısmi bir kesişme bulunmaktadır.
- Ancak; saldırganlık, güç ve kontrol gibi dinamiklerin birçoğu aynıdır.

kaynakça

- Dönmez, A., Büyükşahin, A., Taluy, N., Başer, I., Güler, M. (2016, gözden geçirilmiş yeni basım). Yakın İlişkiler Psikolojisi, (Çev. Editörü, Ali Dönmez, Ayda Büyükşahin Sunal), Nobel Yayınevi: Ankara