PressAcademia

Research Journal of
Business and Management
Year: 2014 Volume: 1 Issue: 1

THE ROLE OF MINDFULNESS AND SELF-CONSCIOUSNESS ON INTERPERSONAL CONFLICT RESOLUTION APPROACHES

Duysal Askun Celik[1], Fatih Cetin[2]

[1]Bahcesehir University. duysala@gmail.com
[2]Turkish Land Forces Command. fatih_cetin@ymail.com

Keywords

Interpersonal conflict resolution, mindfulness, self-consciousness

ABSTRACT

Along with arising interest on positive psychology in the last decade, new terms are being discussed in recent studies. Among those terms, the most popular ones are related with mindfulness and awareness. The main purpose of this study was to explore possible roles of mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. The study was conducted by a self-report data gathered from 321 university students using Interpersonal Conflict Resolution Approaches Scale, Mindful Attention Awareness Scale and Self-consciousness Scale. The results showed that mindfulness and sub-dimensions of the self-consciousness as internal state awareness, style consciousness, appearance consciousness and social anxiety have significant roles in th positive and constructive conflict resolution processes. All these findings were discussed in the light of literature.

KİŞİLERARASI ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ-BİLİNÇ'İN ROLÜ

Anahtar Kelimeler

Kişilerarası çatışma çözme, bilinçli farkındalık, öz-bilinç.

ÖZET

Son on yılda pozitif psikolojiye yönelik ilginin artmasıyla birlikte yeni kavramların araştırmalara konu olmaya başladığını görmekteyiz. Bu çalışmada, bu kavramlardan bilinçli farkındalık ve öz-bilinç'in kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarındaki rollerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği'nin kullanıldığı araştırma, 321 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, bilinçli farkındalık ile birlikte öz-bilinç'in alt boyutlarında içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete faktörlerinin yapıcı ve olumlu çatışma çözme süreçleri açısından önemli rolleri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Elde edilen tüm sonuçlar alanyazında elde edilen bulgular ışığında tartışılmıştır.

1. GİRİŞ

Kişilerarası çatışma olgusu, bir etkileşimsel süreç içinde ortaya çıkabilen, içinde geçimsizlik, uyuşmazlık, ahenksizlik gibi öğelerin yer alabildiği, özellikle karşılıklı bağımlı tarafların hedeflerine ulaşmalarında engelleme ya da uyuşmazlıkların algılanması ile birlikte olumsuz duygusal tepkiler yaşadıkları bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). Özellikle olumsuz anlamda, iş yaşamı başta olmak üzere yaşamın diğer tüm alanlarında karşımıza çıkabildiği görülmektedir. Ancak bu olgu, olumlu anlamda aynı zamanda birçok yeniliğin ve yaratıcılığın kaynağı da olabilmekte ve pozitif değişim, daha iyi karar verme olasılıkları (Basım vd., 2009) ve özellikle de yaşanan problemli durumlara etkin çözüm üretebilme adına son derece yararlı bir iletişim süreci olarak da algılanabilmekte ve incelenebilmektedir. Çatışma çözümünde belli başlı bazı türlerden söz etmek gerekirse, örneğin Goldstein (1999)'ın öne sürdüğü 5 yaklaşımdan söz edilebilir. Bunlar, yüzleşme, genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma, kendini açma ve duygusal ifade olarak adlandırılmaktadır. Bu tür eğilimler, kültürel değer ve kurallara göre şekillenebilirken (Ting-Toomey, 1988; akt. Arslan, 2005), aynı zamanda bireysel bazı faktörlere bağlı olarak da şekillenebilmektedir. Bu bireysel faktörler kişinin söz konusu probleme nasıl yaklaştığı, kendisini yeterli görüp görmemesi, problemin nedenlerini ve çözümlerini ortaya koyma konusunda yeterli bilişsel bakış açısına sahip olup olmaması (Arslan, 2005) ve de bireyin kişilik özellikleri (Basım vd., 2009) gibi sayılabilir. Ayrıca, diğer kişilerle karşılaştırdığında bireyin kendisini algılayış biçimi yani kendilik algısı ve de davranışlarının sonuçlarını kendine mi yoksa bir dış faktöre mi bağlıyor olduğunu anlatan kontrol odağı boyutları (Şahin, Basım ve Çetin, 2009) da bireysel faktörlerden sayılabilir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir araştırmada Şahin ve arkadaşları (2009) olumlu kendilik algısının çatışma çözüm yaklaşımlarından "yüzleşme" boyutu ile ilgili olduğunu, bununla birlikte bireyin iç kontrol odaklı yapısının yine aynı sonuca katkıda bulunduğunu göstermişlerdir. Yine üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise Basım ve arkadaşları (2009) beş faktör kişilik özelliklerinin çatışma çözme yaklaşımlarıyla olan ilişkisine bakmışlar ve gelişime açıklık düzeyleri, özdisiplini, uyumluluğu yüksek ve dışa dönük kişilerin yine yüzleşme yaklaşımını benimsediklerini ortaya koymuşlardır. Bunun tersi olan kişilik profillerinde ise daha çok yüzleşmeden kaçınma davranışları ortaya çıkmıştır. Yine ilgili bir bulgu olarak gelişime açıklık ve uyumluluk düzeyleri çatışma çözme sürecinde daha fazla duygusal ifadenin sergilenmesi ile ilgili bulunmuştur.

Bu bağlamda, saydığımız bireysel faktörlere ek olarak son dönemde özellikle yabancı ve daha sonra da yerli alanyazında sıkça araştırılmaya başlanan "bilinçli farkındalık" ve "öz-bilinç" kavramlarının rolünü anlamak çatışma çözümü kavramını daha fazla anlayabilmek açısından yararlı olabilir. Pozitif psikolojinin son on yılda hızla yaygınlaşmaya ve oldukça fazla sayıda bilimsel araştırmaya konu olması, birçok yeni kavramı da beraberinde getirmiştir. Bilinçli farkındalık kavram olarak genellikle bireyin dikkatini şu anda olmakta olanlara yargılayıcı olmadan ve kabullenici bir biçimde odaklanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; akt. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bilinçli farkındalık şu anda olan ne varsa ona karşı pasif değil aktif, olumsuz değil olumlu, yargılayıcı değil kabullenici olarak yaklaşmamızı mümkün kılar (Germer, Siegel ve Fulton, 2005; akt. Özyeşil vd., 2011). En önemli özelliği, devam etmekte olan olay ve özelikle deneyimlerin normalden daha fazla olarak bilinçle algılandığı, kabul edici farkındalık ve dikkatlilik olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003; akt. Özyeşil vd., 2011). İletişim sürecine

bir örnek olarak, birey birisi ile konuşurken onunla olan iletişimi yüksek düzeyde olabilir ve konuşma stilinin, söz gelimi ses tonunun farkında da olabilir (Özyeşil vd., 2011). Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini kaçınmacı başa çıkma stratejilerinden daha çok kullandıkları tespit edilmiştir (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009; akt. Özyeşil vd., 2011). Bununla bağlantılı olarak kişiler arası çatışma çözümü yaklaşımlarının olası yordayıcısı olarak bilinçli farkındalığı araştırmak ilgi çekici olabilir.

Başlangıcı bilinçli farkındalık kavramına göre daha eski olan öz-bilinç kavramı ise ilk defa Fenigstein, Scheier ve Buss tarafından 1975 yılında ortaya atılmıştır. Araştırmacıların, özbilinci oluşturan bireysel odaklanmaları araştırırken buldukları önemli bir farklılık, bazı bireylerin kendi içsel duygu ve düşüncelerine daha çok odaklanırken, diğerlerinin daha çok diğer bireyler, dış çevre ve karşı tarafa nasıl göründüklerine odaklandıklarıdır. Araştırmacılar, özbilinç kavramını 3 temel boyuta ayırmışlar ve bunlara özel (private), genel (public) ve sosyal anksiyete adını vermişlerdir. Daha sonra birçok araştırmacı tarafından değişik ülkelerde de tekrarlanan özbilinç araştırmaları genellikle 3 boyutlu yapıyı desteklemiştir. Ancak daha sonra Mittal ve Balasubramanian 1987 yılında toplam 5 faktörlü bir yapı olarak özbilinç kavramını genişletmişlerdir. Ülkemizde Akın, Abacı ve Öveç tarafından 2007 yılında yapılan geçerlilik çalışmasında bu beş faktörlü yapı doğrulanmıştır. Faktörler şu şekilde sıralanabilir: Kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete. Stil bilinçliliği, bireyin davranış tarzıyla ilgili eğilimini ve diğerlerine sunmak istediği belli bir imaja yönelik ilgisini anlatırken, görünüm bilinçliliği, bireyin fiziksel çekiciliğine ilişkin eğilimlerini ve fiziksel görünümü hakkında sahip olduğu farkındalığını anlatmaktadır. Kendini düşünme bireyin çocukluk deneyimlerini de içine alan geçmiş yaşantıları ve kendi davranışları hakkında düşünmesi ve kendini değerlendirmesi olarak tanımlanırken, öz farkındalık boyutu bireyin mutluluk, üzüntü gibi duygusal ve de düşünsel durumlarına karşı objektif ve pozitif farkındalığa sahip olarak (Mittal ve Balasubramanian, 1987; akt. Akın vd., 2007) aslında neyi neden düşündüğünü ve neden yaptığına karşı içsel bir bilince sahip olmasını ifade eder. Özetle, kendini düşünme bir eylemken, içsel öz farkındalık bir sonuçtur. Kendini düşünme eylemi içsel farkındalığa neden olabilir ya da olmayabilir (Grant, Franklin ve Langford, 2002).

Kişilerarası çatışma çözme kavramına geri dönersek bu kavramı hem bir iletişim süreci olarak, hem de kişilik özelliklerinin ortaya konulduğu, belirli duygu ve davranışların rolünü yansıtan bir olgu olarak iki türlü görebilmekte olduğumuzu fark edebiliriz. Bu bağlamda söz konusu çatışma çözme sürecinde yer alan iki tarafın bireysel özelliklerini anlamaya çalışmak şu açılardan yararlı olabilir: Gerek iş yaşamı gerek özel yaşamda kişilerarası ilişkilerin sıklıkla öne çıktığı durumlarda hangi kişisel faktörlerin öne çıktığını anlamak (Çetin, 2008) dolayısıyla çözüm üreten yaklaşımlara etki edebilecek unsurları derinlemesine incelemek ve böylece çözümün nasıl ve ne tür belirleyicilere bağlı ortaya konulduğunu anlayabilmek açısından önemli olabilir.

Örneğin, bireyin kendini sıklıkla düşünen, kendini inceleyen bir yapısı olması çatışma çözme yaklaşımlarından hangisine ne tür bir katkı yapabilir? Ya da eğer birey kendinin sürekli farkındaysa, hem kendine hem karşı tarafa daha uygun çözümler de yaratabiliyor olabilir mi? Bireyin sosyal anksiyete yaşıyor olması onu çatışmadan kaçırıyor olabilir mi? Bugüne kadar kuşkusuz alanyazında kültürel, çevresel ve etkileşimsel (Çetin, 2008)

boyutlarıyla ele alınan çatışma çözüm yaklaşımlarına kişilik faktörlerinin etkisi de (Basım vd., 2009) son dönemde ele alınmaya başlanmış ancak alanyazında görece daha yeni kavramlar olan farkındalık ve özbilinç gibi boyutların etkisini ampirik olarak araştırmak henüz yenidir.

Bu konuda kuramsal bir çerçeve sunan Nan (2011)'a göre "bilinçlilik" kavramını anlamadan çatışma çözümünü anlamak mümkün olmamakta ve çatışma çözümü süreci, hem bilinç seviyesinin ortaya konulduğu bir ortam olması, ayrıca daha önemli olarak bizzat bilincin dönüşümüne fırsat veren bir alan yaratması bakımından daha fazla anlaşılması ve dolayısıyla araştırılması gereken bir kavram olmaktadır.

Tanımlarından da anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalık ve öz-bilinç kavramları bireyin çeşitli nedenlerle gerçekleştirebileceği ya da bunun tam tersi olarak gerçekleştiremeyeceği bir takım bireysel süreçler olarak görülebilir. Bu bireysel süreçlerin çatışma çözümü gibi belirli bireysel ya da etkileşimsel çıktılara nasıl katkıda bulunacağını araştırmak son zamanlarda gerek kişilik gerekse örgütsel psikoloji alanında önemi gittikçe daha fazla anlaşılan pozitif psikoloji yaklaşımları açısından kritik önem taşıyabilir. Dolayısıyla araştırmamız kapsamında şu soruları sormak anlamlı olabilir:

- Bireysel farkındalığın artması özellikle olumlu çatışma çözümü yaklaşımlarına (yüzleşme becerisi, çatışmaya yaklaşma, kendini açma ve duygusal ifade) olumlu bir etki yapmakta mıdır?
- Özel öz-bilinç boyutlarından olan içsel öz-farkındalık yine aynı şekilde olumlu çatışma çözümü yaklaşımlarını olumlu olarak etkiler mi?
- Genel öz-bilinç boyutlarından stil ve görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete ise tersi yönde çatışmadan kaçınmaya çalışma, çatışma sırasında özel davranış gösterme (davranışları kısıtlama, ya da sadece belirli ortamlarda sergilemeleri), kendini daha az açma ve duygularını daha az ifade etmeye ne derece katkıda bulunmaktadır?

2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Örneklem: Araştırmaya bir vakıf üniversitesinin sağlık meslek yüksek okulu ve psikoloji bölümünde okuyan toplam 350 öğrenci katılmış, eksik veri ve yapılan aykırı değer analizi sonrasında 29 anket değerlendirme dışı bırakılmıştır. Böylelikle örneklem 321 (143 Kadın 178 Erkek) öğrenciden oluşmuştur. Örneklemin yaş aralığı 17 ile 45 arasında değişmektedir (Ort.=21.71, SS=4.20).

Veri toplama araçları: Demografik form başta olmak üzere Arslan tarafından 2005 yılında Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği, Özyeşil ve arkadaşları tarafından 2011 yılında Türkçeye uyarlanan Bilinçli farkındalık ölçeği, Akın ve arkadaşları tarafından 2007 yılında uyarlama çalışması tamamlanan Özbilinç ölçeği kullanılmıştır.

Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği: Ölçek Goldstein (1999: Akt. Arslan, 2005) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye Arslan (2005)'ın yaptığı çalışma sonucunda uyarlanmıştır. Ölçek toplam 5 alt boyuttan oluşmakta ve boyutlar şu şekilde sıralanmaktadır: "Yüzleşme", "Özel/Genel Davranış", "Duygusal ifade", "Yaklaşma/Kaçınma" ve "Kendini açma". Her alt boyut 15 madde ile ifade edilmekte ve ölçekte toplam 75 madde bulunmaktadır. Ölçekteki

puanların yükselmesi kişilerin daha olumlu çatışma çözme tercihlerini göstermekle birlikte; daha fazla yüzleşmeye, genel davranışlar sergilemeye, çözüm için çatışmaya yaklaşmaya, kendini açmaya ve duyguları daha fazla ifade etmeye işaret etmektedir. Mevcut çalışmada 6'lı likert ile ölçülen cevap seçenekleri 1 "Hiç Katılmıyorum" ile 6 "Tamamen Katılıyorum" arasında değişmektedir. Verilerin uygunluğu için madde azaltma prosedürü (Little vd., 2002) sonrasında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin 23 maddelik kısa yapısı ile doğrulandığı (χ^2/df=1.51, *RMSAE*=0.49, *TLI*=0.88, *CFI*=0.90), alt boyutların Cronbach Alfa güvenilirlik değerlerinin ise 0.69 ile 0.75 arasında farklılaştığı hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO): Orijinali Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında oluşturulmuştur. Daha sonra Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Altılı likert tipinde hazırlanmış olan BİFO'nun cevap seçenekleri 6 "Hemen hemen her zaman" ile 1"Hemen hemen hiçbir zaman" arasında değişmektedir. BİFO tek faktörlü bir yapıda ölçülmekte ve alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tek faktör doğrulanmış (χ^2/df=1.69, *RMSAE*=0.57, *TLI*=0.88, *CFI*=0.90), ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değeri ise 0.82 olarak hesaplanmıştır.

Özbilinç Ölçeği: Orijinali Mittal ve Balasubramanian tarafından 1987 yılında geliştirilen ölçek 2007 yılında Akın, Abacı ve Öveç tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 19 maddeden oluşmakta ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ve uyarlama çalışmasındaki cevap seçenekleri 5'li likert tipinde düzenlenmiş, bu çalışmada ise 6'lı likert tipi tercih edilmiştir. Cevap seçenekleri 1 "Tamamen aykırı" ile 6 "Tamamen uygun" şeklinde değişmektedir. Ölçeğin alt boyutları şu şekilde sıralanmaktadır: "Kendini düşünme", "İçsel Öz-farkındalık", Stil bilinçliliği", "Görünüm bilinçliliği", "Sosyal Anksiyete". Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerde ilgili alt boyut özelliğinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğe yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile beş faktörlü yapının 17 madde ile doğrulandığı (χ^2/df=1.90, *RMSAE*=0.65, *TLI*=0.87, *CFI*=0.90) ve alt boyutların Cronbach Alfa güvenilirlik değerlerinin ise 0.63 ile 0.76 arasında farklılaştığı hesaplanmıştır.

3. İSTATİSTİKSEL SONUÇLAR

Araştırmada bilinçli farkındalık ve öz-bilincin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına olan etkilerinin ortaya çıkarılması amacıyla, çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo-1'de görülmektedir. Buna göre öncelikle bilinçli farkındalık ile çatışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; bilinçli farkındalık arttıkça çatışma çözme süreçlerine ilişkin genel davranışların (β=.176, p<.01) ve çatışmaya yaklaşmanın (β=.162, p<.01) anlamlı biçimde arttığı, kendini açmanın ise azaldığı (β=-.290, p<.01) belirlenmiştir.

Tablo-1 Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarını Açıklayan Kişisel Özellikler

	β	*R*	*F*
Yüzleşme Yaklaşımı		,198	14,144
Bilinçli farkındalık	-,052		
Kendini düşünme	-,063		
İçsel Öz-farkındalık	,341**		
Stil bilinçliliği	-,078		
Görünüm bilinçliliği	,132*		
Sosyal Anksiyete	-,139*		
Genel/Özel Davranış		.107	6.275
Bilinçli farkındalık	,176**		
Kendini düşünme	,138		
İçsel Öz-farkındalık	,059		
Stil bilinçliliği	,039		
Görünüm bilinçliliği	-,062		
Sosyal Anksiyete	-,306**		
Yaklaşma/Kaçınma		.118	8.117
Bilinçli farkındalık	,162**		
Kendini düşünme	-,039		
İçsel Öz-farkındalık	-,090		
Stil bilinçliliği	,147*		
Görünüm bilinçliliği	-,119		
Sosyal Anksiyete	-,312**		
Kendini Açma		.194	13.856
Bilinçli farkındalık	-,290**		
Kendini düşünme	-,026		
İçsel Öz-farkındalık	-,062		
Stil bilinçliliği	-,075		
Görünüm bilinçliliği	,116		
Sosyal Anksiyete	-.208**		
Duygusal İfade		,238	17.632
Bilinçli farkındalık	,054		
Kendini düşünme	,046		
İçsel Öz-farkındalık	,269**		
Stil bilinçliliği	-,131*		
Görünüm bilinçliliği	,285**		
Sosyal Anksiyete	-,027		

(*) $p<.05$, (**) $p<.01$, (***) $p<.001$

Öz-bilincin alt boyutları ile çalışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilere bakıldığında ise; içsel öz-farkındalık arttıkça yüzleşme (β=.341, $p<.01$) ve duygusal ifade (β=.269, $p<.01$) yaklaşımlarının arttığı; stil bilinçliliği arttıkça çatışmaya yaklaşmanın arttığı (β=.147, $p<.05$);

görünüm bilinçliliği arttıkça yüzleşme (*β*=.132, *p*<.05) ve duygusal ifadenin arttığı (*β*=.285, *p*<.01); son olarak sosyal anksiyete arttıkça yüzleşmenin azaldığı (*β*=-.139, *p*<.05), özel davranışların benimsendiği (*β*=-.306, *p*<.01), çatışmadan kaçınıldığı (*β*=-.312, *p*<.01) ve kendini açmanın azaldığı (*β*=-.208, *p*<.01) ortaya çıkarılmıştır.

4. TARTIŞMA

Araştırmamızın sonuçları bilinçli farkındalık ve özbilinç boyutlarının çatışma çözümü yaklaşımlarını yordayan özellikleri olduğunu betimler niteliktedir. Bulgulara sırasıyla baktığımızda bilinçli farkındalık boyutu arttıkça yaklaşma ve genel davranışlar artmış ve kendini açma davranışı azalmıştır. Bilinçli farkındalık, tanımı itibariyle yargılayıcı olmadan kendine bakmak olduğundan, söz konusu birey bu farkındalık boyutunda iken herhangi bir çatışma durumuna maruz kalırsa rahatlıkla kendi düşüncelerini ifade edebilmekte ve söz konusu ortamda herhangi başka birinin ya da topluluğun etkisinde kalmadan çatışma çözüm sürecini sürdürebilmektedir. Bununla paralel olarak çatışmadan kaçınma davranışlarını göstermemektedir. Anın gerektirdiği deneyime açık olan birey doğal olarak çatışmada bulunmaktan çekinmemekte ve gerektiğinde çatışma içinde kalabilmektedir. Bilinçli farkında olan bireyin şimdiki andaki aktif durumuyla ilgili olarak Germer, Siegel ve Fulton (2005; akt. Özyeşil vd., 2011), bireyin şu anda olanlara karşı pasif kalmadığını ve beceri olarak olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimleri olduğu gibi yaşayabildiğini bildirmişlerdir.

Diğer bir bulgu olarak bilinçli farkındalık arttıkça kendini açma davranışları azalmıştır, bunun nedeni belki şu olabilir: Bireyin kendini açması hem geçmiş hem de geleceği içeren arzu ve ihtiyaçlarını da kapsadığından, anın farkında ve şimdiki zamanla daha ilgili olan bireyler bu bağlamda anın gerektirdiği çatışma çözüm stillerini uyguluyor ve dolayısıyla da kendilerini o anlamda ifade etmiyor olabilirler.

Bireyin kendi düşünceleri ve iç dünyasına mı yoksa başkalarına görünen yüzüne mi odaklanmakta olduğunu açıklamaya çalışan öz-bilinç kavramı ve boyutlarının çatışma çözme ile ilişkisine baktığımızda ise, yukarıda “kendini düşünme” olarak söz ettiğimiz, bireyin sürekli neyi düşünüyor olduğuna odaklanmasının herhangi bir çatışma çözme boyutuyla ilişkisinin bulunmadığını görmekteyiz. Diğer bir ifade ile bireyin kendisiyle meşgul olması aslında kişilerarası alanda oluşan çatışma olgusuna odaklanamamasına neden oluyor olabilir. Kendinin ne düşündüğü ve ne hissettiğine fazlaca odaklanmak bireyi anda var olan çatışma ve ilişkisel diğer boyutlara kapıyor olabilir. Bu bulguya paralel olarak Basım ve arkadaşları (2009) nörotiklik boyutuyla hiçbir çatışma çözme yaklaşımının ilişkisini bulamamıştır. Buna açıklama olarak da bu kişilik özelliğindeki bireylerin kaygı ve suçluluk gibi içe dönük ve sinirlilik ve ivecenlik gibi dışa dönük sergilenen duyguları barındırmasını vermişlerdir. Ayrıca başka kültürlerde yapılan araştırmalarda da “kendini düşünme” alt boyutu daha çok psikolojik sorunlarla (Watson, Hickman, Morris, Stutz ve Whiting, 1994; Watson, Morris, Ramsey, Hickman ve Waddell, 1996; akt. Akın vd., 2007) ve bazı araştırmalarda da spesifik olarak depresyon ve anksiyete (Anderson, Bohon ve Berigan, 1996; Watson ve Biderman, 1993; Watson vd., 1996; akt. Akın vd., 2007) ile ilgili bulunmuştur.

Anlamlı diğer bir bulgu da bireyin kendinin farkında olmasının yani ne hissettiğinin ve düşündüğünün bilincinde olmasının çatışma çözümüne olumlu bir etki yapmasıdır. İçsel

öz-farkındalık, "kendini düşünme"den (self-reflection) farklı olarak bireyin kendini incelemesi sonucu geldiği farkındalık noktasını ifade eder. Yani öz farkındalığı olan birey artık kendini sorgulamayı bırakmış ve bir "öz-biliş" haline geçmiştir. Birisi çabayı ifade ederken diğeri sonucu ifade eder (Grant vd., 2002) ve dolayısıyla çatışma çözümündeki etkilerinin farklı olması şaşırtıcı değildir. İçsel öz farkındalık arttıkça bireyin çatışmada yüzleşmeyi yapabilmesi ve duygusal anlamda kendini ifade etmesi artmaktadır. İçsel öz farkındalık, çatışmada kendine güvenli ve girişken bir tavır olan yüzleşmeyi yordayabilmekte ve birey duygusal olarak kendini ifade etmekten korkmamaktadır. Burada dikkat çekmemiz gereken nokta bireyin duygusal ifadeyi rahatlıkla yapabilmesinin ardında "duygularının bilincinde olması"nın bir etken olabileceğidir. Duygularının bilincinde olan birey karşı tarafa çatışma sırasında aslında birçok birey için zor olabilen duygu paylaşımını yapabilmektedir. Yine yüzleşmeyi yapabilmesi de ne düşündüğünün farkında olmasına bağlı oluyor olabilir. Bu bulguyla ilgili olarak Franzoi, Davis ve Young (1985) yakın ilişkilerdeki "durumlara başkasının penceresinden bakma" ve "kendini başkasına açma" boyutlarını inceledikleri araştırmalarında "özel öz-bilinç"in özellikle kendini başkasına açmayı yordadığını ortaya koymuşlardır. Buradaki özel öz-bilinç kavramı (private self-consciousness) aslında bizim "kendini düşünme" ve "içsel öz-farkındalık" olarak adlandırdığımız iki boyutun bir arada ölçüldüğü bir üst kavramdır dolayısıyla hangisinin söz konusu araştırmada ne kadar katkı yaptığını anlamak mümkün olmasa da yukarıdaki bulgumuzda kısmı bir paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bireyin başkalarına sunmak istediği imajı ifade eden stil bilinçliliği çatışma çözümünde "yaklaşma"nın artmasında ve duygusal ifadenin azalmasında yordayıcı bir rol üstlenmiştir. Bireyin burada çatışmadan kaçınmayarak bilakis çatışmanın içinde yer alması aslında kendi gerçek duygularının bir belirtisi olmaktan çok bireyin kendini göstermek ve karşı tarafa "korkusuz, kendine güvenli ya da güçlü" imajı verme çabasıyla ilgili olabilir. Bireyin gerçek duygularını gizlemesi imaj yaratmakla uyumlu bir kavram olduğundan bu bulgu da kanımızca şaşırtıcı değildir. Bireyin başkalarına görünen fiziksel görüntüsüyle ilgili olması ve fiziksel çekiciliğine odaklanması yüzleşme ve duygusal ifadenin artışında yordayıcı bir rol oynamaktadır. Bireyin karşı tarafa nasıl göründüğünün bilincinde olması bireyi çatışmayla yüzleşme ve duygusal ifade konusunda rahatlatıyor olabilir, bu bilinç bireyi karşı tarafa yansıyan yüzüyle rahatlıkla ortaya koymasına bir zemin hazırlıyor olabilir.

Bulgularımızla paralel olarak başka bazı çalışmalarda stil bilinçliliği görünüm bilinçliliğine zıt olarak sosyal arzu edilebilirlikle olumlu bir ilişki içinde bulunmuştur (Watson, Milliron ve Morris, 1995; akt. Akın vd., 2007). Her iki öz-bilinç boyutunu kapsayan "genel öz-bilinç" boyutlarının yüksek olması bazı araştırmalarda bireyin belirli konulardaki (politik, tutumsal bazı konular) görüşlerini ifade etmede daha "ortalama" bir tarz belirlediğini, yani bireyin konu hakkında güçlü duyguları olmasına rağmen bunları aynı şekilde karşı tarafa ifade etmediği bulunmuştur (Scheier, 1980; Carver ve Humpheries, 1981; akt. Mittal ve Balasubramanian, 1987). Mittal ve Balasubramanian (1987) bu bulguları genel öz-bilinç faktöründen çok stil bilinçliliğine bağlamakta ve gelecek araştırmalarda bunun aydınlatılması gerektiğine vurgu yapmaktadırlar. Araştırma bulgularımız bu anlamda önemli bir bilgiyi açığa çıkarıyor olabilir.

Son olarak sosyal anksiyete boyutu arttıkça beklenen bir sonuç olarak yüzleşme, kendini açma, yaklaşma ve genel davranışlar boyutları azalmış ve çatışma anında sürekli diğer

insanların varlığını göz önüne alarak çatışmaya girmeyi ya da girmemeyi, çatışmaya ve tartışmalara bakışı belirleyen özel davranışlar artmıştır. Bu bulgu da yine yukarıdaki araştırmalara paralel olarak anlamlı gözükmektedir.

5. SONUÇ

Araştırmamızın sonuçları bireysel faktörlerden "bilinçli farkındalık" ve "öz-bilinç" kavramlarının çatışma çözme sürecinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Yani sadece kontrol odağı, kişilik gibi temel bireysel faktörler değil, aynı zamanda "statik olmayan, deneyimsel ve anlık süreçleri içeren" (bkz. Nan, 2011; McGuigan ve Popp, 2012) bir kavram olan "bilinç"in çatışmadaki etkisel ve deneyimsel uzantılarını incelemek henüz son derece yeni (McGuigan ve Popp, 2012) olsa da bulgularımız bu incelemenin "vaat edici" olduğunu göstermektedir. Özellikle "bilinç (consciousness)" kavramının çatışma çözümündeki rolüyle ilgili olarak Nan (2011) yazdığı kuramsal makalesinde şu boyutlara dikkat çekmiştir:

1. Artan farkındalık bireyin çatışma ya da çatışma çözümü boyunca daha yapıcı hareket edebilmesini sağlayan serbestiye yol açar,
2. Daha fazla çatışma sağlıklı olarak çözüldükçe "bilinçliliğin dönüşümü" de desteklenmiş olur,
3. Bilinç dönüştükçe bir "geçiş alanı (transitional space)" oluşarak daha fazla çatışmanın yapıcı olarak ele alınması çabasına katkı sağlar,
4. "Oluşum içindeki bu çaba" bireylerin dönüşümüne katkı sağlar,
5. Bu şekilde oluşan "bilinçlilik bakışı" bilinci daha da iyi ve kuvvetli anlamda dönüştüren yapıcı çatışma çözüm yaklaşımlarını bulmamıza ve geliştirmemize yol açar (sf. 241).

Görüldüğü gibi birey bilincinin artmasıyla oluşabilecek çatışma çözümü olasılıkları ve türleri artabilmekte ve bu sayede döngüsel olarak birey bilinci de artmaktadır. Henüz alanyazında çok yeni araştırılmaya başlanan farkındalık ve bilinç gibi kavramların gerek kişilerarası ilişkilerde gerekse iş yaşamında son derece önem taşıyan çatışma çözümü yaklaşımlarındakini rolünü incelemenin hem bireysel hem toplumsal alanda yararlı ve son derece kritik olduğunu düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

Akın, A., Abacı, R., Öveç, Ü. (2007). The construct validity and reliability of the Turkish version of self-consciousness scale, Journal of Faculty of Educational Sciences, 40, 2, pp. 257-276.

Anderson, E. M., Bohon, L. M., Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the private Self-consciousness Scale, Journal of Personality Assessment, 66, pp. 144–152.

Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi, S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, pp. 75-93.

Basım, N., Çetin, F., Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi, Türk Psikoloji Dergisi, 24, 63, pp. 20-34.

Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 84, pp. 822-848.

Carver, C. S., Humphries, C. (1981). Havana daydreaming: A study of self-consciousness and the negative reference group among Cuban Americans, Journal of Personality and Social Psychology, 40, pp. 545-552.

Çetin, F. (2008). Kişilerarası İlişkilerde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı ve Kişilik Yapısının Çatışma Çözme Yaklaşımları Üzerine Etkileri: Uygulamalı Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, KHO Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Fenigstein, A., Scheier, M. F., Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43, 4, pp. 522-527.

Franzoi, S. L., Davis, M. H., Young, R. D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships, Journal of Personality and Social Psychology, 48, 6, pp. 1584-1594.

Germer, C., Siegel, R., Fulton, P. (2005). Mindfulness and Psychotherapy, New York: Guildord Press.

Goldstein, S. B. (1999). Construction and validation of a conflict communication scale, Journal of Applied Social Psychology, 29, 9, pp. 1803-1832.

Grant, A. M., Franklin, J., Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness, Social Behavior and Personality, 30, 8, pp. 821-836.

McGuigan, R., Popp, N. (2012). Consciousness and conflict (Explained better?), Conflict Resolution Quarterly, 29, 3, pp. 227-260.

Mittal, B., Balasubramanian, S. K. (1987). Testing the dimensionality of the self-consciousness scales, Journal of Personality Assessment, 51, 1, pp. 53-68.

Nan, S. A. (2011). Consciousness and culture-based conflict and conflict resolution, Conflict Resolution Quarterly, 28, 3, pp. 239-262.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. (Adaptation of the mindful attention awareness scale into Turkish), Education and Science, 36, 160, pp. 224-235.

Şahin, N. H., Basım, H. N., Çetin, F. (2008). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı, Türk Psikiyatri Dergisi, 20, 2, pp. 153-163.

Scheier, M. F. (1980). Effects of public and private self-consciousness on public expression of personal beliefs, Journal of Personality and Social Psychology, 39, pp. 514-521.

Ting-Toomey, S. (1988). Intercultural conflict styles: A face-negotiation theory. İçinde Y. Y. Kim, W. Gudykunst (Ed.), Theories in Intercultural Communication (pp. 213-235), Newbury Park, CA: Sage.

Watson, P. J., Biderman, M. D. (1993). Narcissistic personality inventory factors, splitting, and self-consciousness, Journal of Personality Assessment, 61, pp. 41–57.

Watson, P. J., Hickman, S. E, Morris, R. J., Stutz, N. L., Whiting, L. (1994). Complexity of self-consciousness subscales: Correlations of factor with self-esteem and dietary restraint, Journal of Social Behavior and Personality, 9, pp. 761–774.

Watson, P. J., Milliron, J. T., Morris, R. J. (1995). Social desirability scales and theories of suicide: Correlations with alienation and self-consciousness, Personality and Individual Differences, 18, pp. 701–711.

Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness, Journal of Psychology, 130, pp. 183–192.

Weinstein, N., Brown, K. W., Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being, Journal of Research in Personality, 43, pp. 374-385.