



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**GOTTMAN YAKLAŞIMIYLA ÇİFT UYUMU: TÜRKİYE VE
ALMANYA’DA YAŞAYAN TÜRK ÇİFTLERİN DENEYİMLERİNE
NİTEL BİR BAKIŞ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu AKARSU

Danışman: Prof. Dr. Tahsin İLHAN

TOKAT – 2025

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Tahsin İLHAN danışmanlığında hazırlamış olduğum “Gottman Yaklaşımıyla Çift Uyumu: Türkiye Ve Almanya’da Yaşayan Türk Çiftlerin Deneyimlerine Nitel Bir Bakış” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../12 /2025

Burcu AKARSU

JÜRİ ONAY VE TEZ KABUL

Burcu AKARSU tarafından hazırlanan “**Gottman Yaklaşımıyla Çift Uyum: Türkiye Ve Almanya’da Yaşayan Türk Çiftlerin Deneyimlerine Nitel Bir Bakış**” adlı tez çalışmasının savunma sınavı 26.11.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)**İmzası**

Üye (Danışman): Prof. Dr. Tahsin İLHAN

.....

Üye (Başkan): Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA

.....

ONAY

.../.../...

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

İlk olarak eğitici yaklaşımı, nezaketi ve çalışma disiplini ile kendime her zaman örnek aldığım; büyük bir sabırla sorularıma cevap verip beni yönlendirerek bu tezin ortaya çıkmasında en büyük katkıyı sağlayan danışman hocam Prof. Dr. Tahsin İLHAN'a çok teşekkür ederim. İkinci olarak, tez savunması jürisinde yer alan ve çalışmamın daha iyi olması için beni teşvik eden hocalarım Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM ve Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA'ya değerli katkılarından ötürü teşekkür ederim.

Tüm bu akademik katkıların yanı sıra, hayatımın şekillenmesinde çok büyük katkıları olan, her neye adımı atarsam atayım bana büyük bir cesaret verip her zaman yanımda olan, yol göstericim, kader arkadaşım ve ağabeyim Burak AKARSU'ya teşekkür etmek isterim. Son olarak, hayatımın geri kalanında her daim yanımda olan, her heyecanımı benimle paylaşan, her başarıma benimle birlikte sevinen, her düştüğümde büyük bir şefkatle beni saran, her zaman beni destekleyen hayat arkadaşım, kıymetli eşim Mustafa KESKİNSOY'a da teşekkürlerimi sunuyorum. Evlilik ilişkilerine yönelik bir çalışma yaparken her anı onunla paylaşmak ve tam da bu süreçte aile olmak bir başka anlamlı benim için.

ÖZET

GOTTMAN YAKLAŞIMIYLA ÇİFT UYUMU: TÜRKİYE VE ALMANYA'DA YAŞAYAN TÜRK ÇİFTLERİN DENEYİMLERİNE NİTEL BİR BAKIŞ

Akarsu, Burcu

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Tahsin İLHAN

Aralık 2025, x + 106 sayfa

Bu araştırmanın amacı, evli çiftlerin uyumlarını Gottman modeli ve kültürel bağlam çerçevesinde karşılaştırmalı olarak incelemektir. Nitel desende ve olgu bilim yaklaşımıyla yürütülen çalışmanın katılımcılarını, 5'i Almanya'da 5'i Türkiye'de yaşayan toplam 10 Türk çifti oluşturmaktadır. Veriler, 15 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla çevrim içi ve yüz yüze toplanmıştır. İçerik analizi sonucunda; evlilikte birbirini tanıma, sevgi ve hayranlığın paylaşımı, güven ve sadakat, çatışma yönetimi, aile sistemi ve sınırlar ile ortak anlam yaratma olmak üzere 6 33ana tema ve 15 alt tema belirlenmiştir. Bulgular, evlilik biçimlerinin değişen toplumsal normlarla dönüştüğünü ve modern görücü usulü evliliklerin öne çıktığını göstermektedir. Çiftlerin çoğu sevgilerini farklı yollarla ifade etse de Türkiye'deki çiftlerde takdir ve minnettarlık ifadelerinin sınırlı olduğu görülmüştür. Güven ve sadakat düzeyi genel olarak yüksek bulunurken, çatışma yönetiminde güç paylaşımının çatışma sıklığı ve yoğunluğunu azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca kök aile ile sınırların çift ilişkilerini etkilediği, ebeveynliğe geçişin kısa vadede zorluklara ancak uzun vadede bağlılık artışına yol açtığı ve ortak hedefler ile duygusal yatırımların ilişki uyumunu desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çift Uyum, Gottman Modeli, Kültürel Bağlam, Evlilik İlişkileri, Kültürlerarası Karşılaştırma

ABSTRACT

COUPLE ADJUSTMENT THROUGH THE GOTTMAN APPROACH: A QUALITATIVE PERSPECTIVE ON THE EXPERIENCES OF TURKISH COUPLES IN GERMANY AND TURKEY

Akarsu, Burcu

Master's Thesis, Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Prof. Dr. Tahsin İLHAN

December 2025, x + 106 pages

The aim of this study is to comparatively examine marital adjustment among married couples within the framework of the Gottman model and in relation to cultural context. Conducted using a qualitative design and a phenomenological approach, the study sample consists of 10 Turkish couples, five residing in Germany and five in Turkey. Data were collected through semi-structured interviews comprising 15 open-ended questions, administered both online and face-to-face. Content analysis revealed six main themes and 15 subthemes: knowing one another in marriage, sharing love and admiration, trust and fidelity, conflict management, family system and boundaries, and creating shared meaning. The findings indicate that forms of marriage have transformed in line with changing social norms, with “modern arranged marriages” becoming more prominent. While most couples expressed their love in various ways, expressions of appreciation and gratitude were found to be limited particularly among couples in Turkey. Although high levels of trust and fidelity were observed among participants, the importance of power sharing in conflict management was emphasized, with a lack of power sharing associated with increased frequency and intensity of conflicts. Additionally, boundaries with families of origin were found to significantly influence couple relationships. The transition to parenthood was associated with short-term relational challenges but increased long-term commitment. Finally, shared goals, emotional investments, and levels of commitment were identified as crucial factors for the continuity of harmonious relationships.

Keywords: Dyadic Adjustment, Gottman Model, Cultural Context, Marital Relationships, Cross-Cultural Comparison

İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ ONAY VE TEZ KABUL	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Önemi	6
Sayıtlar	7
Araştırmanın Sınırlılıkları	8
BÖLÜM II	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
Evlilik ve Aile	9
Aile Sistemi	10
Aile Yaşam Döngüsü.....	12
Üçüncü Milenyumda Aile	16
Üçüncü Milenyumda Türk Aile Yapısı	18
Kültür Kavramı ve Kültürün Bireyler Üzerindeki Etkileri.....	20
Kültürel Bağlamda Aile.....	21
Çift Uyum.....	22
Çift Uyumunu Etkileyen Faktörler	24
Gottman Çift Terapisi Modeli Açısından Çift Uyum.....	26
Boşanma Göstergeleri	30
İlk Belirti: Sert Başlangıç	30
İkinci Belirti: Dört Atlı.....	30
Üçüncü Belirti: Dolup Taşmak.....	31
Dördüncü Belirti: Beden Dili	32
Beşinci Belirti: Başarısız Onarma Girişimleri.....	32
Altıncı Belirti: Kötü Anılar	32
Güçlü İlişki Evi.....	33
Çift Uyumyla İlgili Gottman Modeli Çerçevesinde Yapılan Araştırmalar	36
BÖLÜM III	38

YÖNTEM	38
Araştırmanın Modeli	38
Veri Toplama Süreci	42
Araştırmacının Rolü	43
Veri Analizi	44
Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği	45
BÖLÜM IV	47
BULGULAR.....	47
Evlilikte Birbirini Tanıma Temasına İlişkin Bulgular	47
Evlilik Şekli	48
Sevgi Haritaları.....	49
Sevgi ve Hayranlığın Paylaşımı Temasına İlişkin Bulgular.....	51
Sevgi İfadeleri	52
Takdir ve Minnettarlık İfadeleri	52
Paylaşımların Sıklığı	53
Güven ve Sadakat Temasına İlişkin Bulgular	54
Eşine Güven.....	54
Destek Algısı	56
Sadakat Algısı.....	58
Çatışma Yönetimi Temasına İlişkin Bulgular	59
Güç Dengesi	59
Tartışma Sıklığı ve Yoğunluğu	60
Tartışma Çözme Stratejileri.....	61
Aile Sistemi ve Sınırlar Temasına İlişkin Bulgular	63
Çocuk Sahibi Olma ve Ebeveynlik Algısı	63
Çekirdek Aile ile Kök Aile Etkileşimi ve Sınırların Korunması.....	65
Ortak Anlam Yaratma Temasına İlişkin Bulgular	66
İlişkinin Anlamı ve Bağlılık	66
Ortak Hedefler ve Hayallerin Desteklenmesi	69
BÖLÜM V	72
TARTIŞMA	72
Evlilikte Birbirini Tanıma	72
Sevgi ve Hayranlığın Paylaşımı	73
Güven ve Sadakat.....	75
Çatışma Yönetimi.....	77
Ortak Anlam Yaratma	82
BÖLÜM VI.....	85
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
Sonuçlar.....	85
Araştırmacılara Öneriler.....	87
Ruh Sağlığı Çalışanlarına Öneriler	88
Politika Yapıcılara Öneriler	89
KAYNAKÇA.....	90

EKLER.....	103
EK 1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	103
EK 2. Onam Formu	105
EK 3. Etik Kurul Onayı.....	106



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	40
Tablo 2. Tema ve Alt Temalar.....	47



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Aile Yaşam Döngüsü.....	13
Şekil 2. Güçlü İlişki Evi.....	33



BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem Durumu

Yaşamın akışında bazı önemli değişim anları vardır. Bu değişimlerin en belirgin olanlarından biri ise evliliğdir (Umberson ve diğerleri, 2005). Evlilik, devlet tarafından tanınan ve çiftleri yasal olarak birbirine bağlayan bir ilişki biçimidir. Bu, çiftlerin yaşantılarını paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek amacı ile yaptığı bir sözleşmeye benzer. Aynı zamanda evlilik, bireylerin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılayan işlevsel bir kurumdur. Biyolojik olarak cinsel ihtiyaçların karşılanması ve çocuk yapmak, sosyal olarak güvenlik ihtiyacı ve dayanışma, psikolojik olarak sevgi ve ait olma gibi ihtiyaçların karşılanmasına olanak sağlar. Evliliğin yerine getirdiği bu toplumsal işlevler evliliğe evrensel bir nitelik kazandırır (Özgüven, 2020).

Evlilik daha belirgin bir kavram olmasına karşın aile kavramı toplumsal bir örgütü temsil eder (Özgüven, 2020). Aile; toplumsal uyum, ahlaki sağlık ve düzene katkı sağlayan bir yapıdır (Giles, 2003). Bu yapıda yaş, meslek, eğitim düzeyi, ekonomik gelir, cinsiyet, ırk ve kişilik özellikleri gibi etmenler yer almaktadır. Bu faktörler bireyler aracılığıyla ilişkilere taşınır ve evlilik rollerini şekillendirir. Ayrıca bu faktörler evlilik rollerini yerine getirme üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Kelly ve Conley, 1987; Larson ve Holman, 1994).

Evlilik rolleri, aile içindeki görev ve sorumlulukların paylaşımı olarak tanımlanabilir. Evlilik içerisinde aile bireylerinin ev geçindirme ve yönetme, anne ve babalık, eşlik ve arkadaşlık gibi rolleri vardır. Bu rollerin benimsenmesi ve yerine getirilmesi aile içerisindeki ilişkilerin daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Ayrıca bu rollerin paylaşımında kültürün etkileri de yer almaktadır (Kılıç, 2012). Özellikle günümüzde, yalnızca iki bireyin birlikteliği olmaktan çıkarak kültürel, toplumsal ve bireysel faktörlerin etkileşiminde şekillenen çok katmanlı bir yapıya dönüşmüştür. Değişen toplumsal cinsiyet rolleri (Aldabbas ve diğerleri, 2024; Kağıtçıbaşı, 2005), artan bireyselleşme (Beck ve Beck-Gernsheim, 2002), küresel göç hareketleri ve kültürler arası etkileşim (Berry, 2005) evlilik ilişkilerinin niteliğini ve dinamiklerini derinden etkilemektedir (Johnson ve Kruger, 2021). Bu kapsamda yapılan çalışmada da

Almanya’da yaşayan Türk göçmen çiftlerin deneyimlerinin kültürel açıdan incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmalar, Avrupa’daki Türk göçmenlerin önemli bir kısmının hâlâ Türkiye’den partnerlerle evlenmekte olduğunu göstermektedir; bu durum “karışık kuşaklı” evliliklerin artmasına yol açmaktadır. Evlilik göçü, farklı kültürel ve sosyal geçmişlere sahip bireyleri bir araya getirdiğinden eşlerin kültüre uyum düzeylerinde farklılıklar görülmesi doğaldır (Gonzalez-Ferrer, 2006).

Türkiye gibi geleneksel-ilişkisel değerlerin hâlen güçlü olduğu toplumlarda aile, evlilik kararlarının merkezinde yer almaya devam ederken Avrupa’daki göçmen Türk topluluklarında bu normlar modern, bireyci değerlerle iç içe geçmiş karma bir yapıya dönüşmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Özellikle, Almanya’daki Türk göçmenler üzerine yapılan araştırmalar, birinci kuşağın köken kültürle daha güçlü bağlar kurduğunu, ikinci kuşağın ise ev sahibi kültüre daha yatkın olduğunu göstermektedir (Halm ve Sauer, 2019; Kück ve diğerleri, 2014). Kuşaklar arasındaki bu kültürel farklılıklar, özellikle karışık kuşaklı evliliklerde rollerin, iletişim biçimlerinin ve çocuk yetiştirme anlayışlarının farklılaşmasına yol açabilmektedir. Bu durum da kültürleşme stresini ortaya çıkartabilmektedir. Kültürleşme stresi, hem bireyin hem de eşinin kültürleşme düzeyinden etkilenmekte; eşler arasındaki farklılaşma da bu stresin yönünü belirleyebilmektedir. Ancak bu farklar her zaman çatışma yaratmaz, kimi durumlarda çiftlerin kültürel dengelerini birlikte yeniden kurmalarına ve ilişkisel uyumlarını güçlendirmelerine katkı sağlayabilir (Berry, 1997; Spiegler ve diğerleri, 2015). Yapılan çalışmada, Türkiye’de yaşan çiftlerin yanı sıra Almanya’da yetişen, Almanya’ya iş için ya da evlilik yoluyla göç eden Türk asıllı çiftlerin deneyimleri incelenmiştir. Dolayısıyla bireylerin göçle birlikte değişen hayat tarzları ve gittikleri yeni kültürün ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamak da önemli noktalardan birisidir.

Tüm bunların yanı sıra özellikle eğitim düzeyi artışı, kadınların iş gücüne katılımındaki yükseliş ve bireysel hakların daha fazla önem kazanması geleneksel evlilik rollerinin dönüşmesine yol açmıştır (Johnson ve Kruger, 2021). Evlilik içerisinde görev ve sorumlulukların yerine getirilmemesi, bireylerin ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanmaması, çiftler arasındaki paylaşım ve ilişkinin ciddi şekilde zedelenmesi çiftler arasında kaygı ve strese neden olarak evliliğin seyrini değiştirebilir (Özgüven, 2020). Tıpkı bireyler gibi evlilik ilişkileri de değişken bir yapıya sahiptir. Bu değişken yapıyı bireylerin yaşları, evlilik süreleri ve ebeveynlik durumları etkiler (Umberson, ve diğerleri,

2005). Bu gibi faktörler ailenin kurulu dengesini bozabilir ve aile birliğini bozarak boşanmalara yol açabilir (Özgüven, 2020).

Türkiye İstatistik Kurumu (2024) evlenme-boşanma istatistiklerine göre boşanma oranlarında son yıllarda dikkat çekici bir artış söz konusudur. Bunun yanı sıra evlenme oranlarının da belirgin bir şekilde devam ediyor olması, toplumun evlilik kurumuna olan ilgisinin sürdüğünü göstermektedir. Bu çelişkili tablo, bir yandan evliliğin hâlâ önemli bir sosyal kurum olarak varlığını koruduğunu gösterirken diğer yandan bu kurumun sürdürülebilirliğinin ciddi biçimde sorgulanması gerektiğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, evlilik ilişkilerinin dinamiklerini ve uyum süreçlerini inceleyen çalışmaların sayısının artırılması, hem bireysel iyi oluşun desteklenmesi hem de toplumsal yapının güçlendirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Tüm bunlar, evlilik kurumunun niteliğinin önemini göstermektedir. Araştırmalar, sadece evli kalmanın değil, doyumlu ve uyumlu bir evlilik yaşamının bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde belirleyici etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Kaliteli evlilikler, bireylerin yaşam doyumunu artırırken düşük kaliteli evlilikler; depresyon, anksiyete ve kronik stres gibi ruhsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Kamp ve diğerleri 2005; Kronmüller ve diğerleri, 2010; Proulx ve diğerleri, 2007). Özellikle modern yaşamın getirdiği hızlı toplumsal ve kültürel değişimler, evlilik kurumunun karşı karşıya kaldığı yeni sorun alanlarını da beraberinde getirmiştir. Toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşümler, kadınların iş gücüne katılım oranının artışı, daha fazla bireysellik eğilimi, boşanma oranlarının yükselmesi ve ebeveynlik sorumluluklarının karmaşıklığı çiftlerin ilişkilerini yönetme biçimlerini doğrudan etkilemektedir (Beaujouan ve Berghammer, 2019; Margolis ve Myrskylä, 2011). Bu bağlamda, evlilik kurumunun değişen toplumsal dinamikler karşısındaki durumunu anlamaya yönelik güncel ve kültürel bağlamı dikkate alan araştırmalar, çift ilişkilerinin geliştirilmesi açısından büyük önem arz etmektedir.

Gottman modeli, evlilik ve çift ilişkileri alanında öne çıkan bilimsel yaklaşımlardan biridir. Gottman'ın uzun yıllara dayanan gözlem, deney ve istatistiksel analizlere dayalı çalışmaları sonucunda geliştirilen bu model, çiftlerin ilişkilerinde doyum, istikrar ve sürekliliği etkileyen temel yapıları belirlemeyi amaçlamaktadır. Modelin temelinde, çiftlerin birbirlerine nasıl davrandıkları, çatışmaları nasıl yönettikleri,

olumlu duygusal bağlarını nasıl sürdürebildikleri ve ortak bir yaşam anlamı yaratıp yaratamadıkları gibi dinamikler yer almaktadır. Gottman, başarılı ilişkilerin rastlantısal olmadığını, aksine, belirli iletişim örüntüleri ve duygusal tepkilerle şekillendiğini vurgular (Gottman ve Gottman, 2015; Gottman ve Silver, 2023).

Gottman, çiftlerin ilişkilerinin sürdürülebilir olmasını sağlayan yedi ilkeden bahsetmiştir. Bu ilkeler, başarılı ve doyumlu evliliklerin temel bileşenlerini oluşturur. İlk ilke *sevgi haritaları oluşturmak*, çiftlerin birbirlerinin iç dünyalarını, duygu, düşünce ve yaşam deneyimlerini derinlemesine anlamaları anlamına gelir; bu, karşılıklı empati ve bağ kurmanın temelini oluşturur. İkinci ilke, *sevgi ve hayranlığın paylaşımıdır*. Bu, eşlerin olumlu özelliklerini fark edip takdir etmeleri ve bu olumlu duyguları ilişkiye yansıtma yöntemleridir. Üçüncü ilke olan *birbirine yönelmek*, çiftlerin duygusal olarak birbirlerine bağlanmaları ve güvenli bir bağlanma ortamı yaratarak ilişkilerine yatırım yapmalarıdır. Dördüncü ilke, *olumlu bakış açısı*, çiftlerin birbirlerinin olumlu yönlerini görmeye eğilimli olmalarını ifade eder (Gottman ve Silver, 2023; The Gottman Institute, 2023). Beşinci ilke olan *çatışma yönetimi*, çiftlerin günlük hayatta karşılaştıkları anlaşmazlıkları yapıcı ve saygılı yollarla ele alabilmelerini sağlar. Altıncı ilke, *yaşam hayallerini gerçekleştirmek*, eşlerin birbirlerinin bireysel hedeflerini, değerlerini ve anlam arayışlarını fark ederek, bunları birlikte destekleyip hayata geçirmeye çalışmalarını ifade eder. Son olarak yedinci ilke, *ortak anlam yaratmak*, çiftlerin hayatlarına dair ortak değerler, hedefler ve anlamlar geliştirmeleriyle ilişkilidir; bu da ilişkide derin bir bağlılık ve amaç duygusu oluşturur. Gottman, tüm bu ilkelerin iyi bir şekilde uygulandığı ilişkileri bir eve benzetmiş ve bu evi “Güçlü İlişki Evi” olarak isimlendirmiştir (Gottman ve Gottman, 2015; Navara ve Gottman, 2017).

Öte yandan, Gottman’a göre ilişkilerin yıkıcı bir sürece girmesine neden olan şey ise “Mahşerin Dört Atlısı” olarak isimlendirdiği dört olumsuz iletişim örüntüsüdür. Bunlar; eleştiri, savunuculuk, küçümseme ve duvar örmedir. Bu dört iletişim biçimi, çiftler arasında güvenin zedelenmesine, duygusal bağın zayıflamasına ve çözüm odaklı iletişimin bozulmasına yol açmaktadır. Özellikle küçümseme, araştırmalarca ilişkilerdeki en güçlü boşanma göstergeleri arasında yer almakta; partnerler arasında değersizlik ve düşmanlık hissini derinleştirerek bağın kopmasına neden olabilmektedir. Savunmacı tutumlar ise çatışmalarda sorumluluk almayı zorlaştırırken duvar örme davranışı, duygusal kopukluğu ve yalnızlaşmayı artırmaktadır. Bu iletişim kalıplarının süreklilik

kazanması, ilişkide onarıcı ve yapıcı süreçlerin işlemlerini zorlaştırmakta, zamanla ilişkinin çöküşüne zemin hazırlamaktadır (Gottman ve Silver, 2023)

Tüm bunlardan yola çıkarak Gottman, çiftleri iki gruba ayırmıştır: ilişkinin ustaları ve ilişkinin felaketleri. İlişkinin ustaları, aralarında çatışmalar yaşasalar bile birbirlerine saygı, şefkat ve empatiyle yaklaşarak iletişimde olumlu ve yapıcı yollar izleyen çiftlerdir. Bu çiftler, duygusal ihtiyaçlara duyarlıdır; onarıcı davranışlar sergiler ve ortak anlam geliştirme becerileriyle ilişkilerini beslerler. Öte yandan, ilişkinin felaketleri olarak tanımlanan çiftler, sıklıkla dört atlıya başvurur, olumsuz duygusal döngülere saplanır ve duygusal kopuklukla baş edemezler (Gottman ve Gottman, 2015).

Gottman'a göre uyumlu çiftler, ilişkilerinde duygusal zekâ, şefkat ve sağlıklı iletişim becerileri sergileyen çiftlerdir. Bu çiftler, birbirlerinin duygularına duyarlıdır, empati kurar ve karşılıklı anlayış geliştirir. Sorunları açık ve yapıcı bir dille konuşur, eleştiri yerine duygularını ifade ederler. Partnerlerinin iç dünyasını tanımaya çalışır; yani onların korkularını, hedeflerini, değerlerini ve günlük yaşamlarını bilirler. Uyumlu çiftler, ilişkide bağ kurma fırsatlarını kaçırmaz; küçük yakınlık tekliflerine olumlu ve ilgili yanıtlar verirler. Ayrıca tartışmalarda yıkıcı davranışlardan (dört atlı) kaçınırlar ya da bunları fark edip yapıcı bir şekilde çözüme yönelirler. Aralarındaki olumlu etkileşimler, olumsuzlardan baskındır; bu da ilişkinin sağlam kalmasına yardımcı olur. Uyumlu çiftler, ayrıca şefkat ve takdir kültürü geliştirir; birbirlerine sevgi, minnettarlık ve saygı gösterirler. Son olarak, bu çiftler ortak hedefler, değerler ve ritüeller geliştirerek birlikte hayatın anlamını yaratırlar (Gottman ve Gottman, 2015; Gottman ve Silver, 2023).

Gottman modeli, evlilik dinamiklerinin anlaşılması ve iyileştirilmesinde kritik bir çerçeve sunmaktadır. Söz konusu çalışmada, Gottman modeli temel alınarak evlilik ilişkilerindeki temel dinamikler kültürler arası karşılaştırmalı bir perspektiften ele alınacaktır. Türkiye ve Almanya'da yaşayan Türk kökenli çiftlerin deneyimleri incelenerek farklı kültürel bağlamlarda evlilik ilişkilerinde ortaya çıkan benzerlik ve farklılıkların detaylı şekilde ortaya konması hedeflenmektedir. Elde edilen bulguların, akademik literatüre, toplumsal yapıya ve evlilik danışmanlığı programlarının geliştirilmesine bilimsel bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli çiftlerin çift uyumlarını Gottman modeli çerçevesinde kültürel açıdan karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırmada Türkiye ve Almanya’da Türk kökenli çiftler üzerinden evlilikte birbirini tanıma süreçleri, sevgi ve hayranlık paylaşımı, güven ve sadakat, çatışma yönetimi, aile sınırları ve ortak anlam yaratma temaları derinlemesine ele alınacaktır. Böylece hem bireysel hem de kültürel farklılıkların evlilik ilişkileri üzerindeki etkilerinin ortaya konması ve Gottman modeline bağlı bazı kavramların kültürel bağlamda test edilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve yaşam doyumlarını doğrudan etkileyen, aynı zamanda toplumun sosyal yapısının temel taşlarından biri olan bir kurumdur (Waite ve Gallagher, 2000). Sağlıklı evlilik ilişkileri, yalnızca çiftlerin değil, çocukların gelişimi ve genel toplumsal uyum açısından da belirleyici rol oynamaktadır (Amato, 2010; Proulx ve diğerleri, 2007). Bu nedenle, evlilik ilişkilerinin dinamiklerini anlamaya yönelik kuramsal modellerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli yansımaları bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırma, Gottman’ın geliştirdiği kuramsal model çerçevesinde yürütülmüş; evlilik ilişkilerinde sevgi, güven, bağlılık, çatışma yönetimi ve ortak anlam yaratma gibi temel unsurların ilişkisel doyum ve sürdürülebilirlik üzerindeki etkileri kültürel bir perspektiften ele alınmıştır. Gottman teorisi, yalnızca bireyler arası etkileşimleri açıklamakla kalmayıp ilişkilerin uzun ömürlü ve doyum verici olması için gerekli yapı taşlarını sistematik bir şekilde sunmaktadır. Ancak özellikle Türkiye bağlamında bu modele dayalı çalışmaların sınırlı sayıda olması, bu araştırmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Çalışma kapsamında, Türkiye ve Almanya’da yaşayan Türk kökenli çiftlerin deneyimleri karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Böylece, farklı kültürel yapılara sahip iki toplumda evlilik ilişkilerinin nasıl şekillendiği ve Gottman modelinin bu bağlamlarda ne ölçüde geçerli olduğu incelenmiştir. Bu farklı kültürel bağlamların ilişki kurma biçimleri üzerindeki etkileri; duyguların ifade edilme sıklığı, sevgi ve takdir göstergeleri, güven algısı, çatışma çözme stratejileri ve ortak hedef oluşturma süreçleri açısından

incelenmiştir. Bu yönüyle çalışmanın, kültürel etmenlerin ilişkisel dinamiklere olan etkisini anlamaya yardımcı olması beklenmektedir.

Araştırma ayrıca, Gottman'ın *sevgi haritaları* ve *duygusal banka hesabı* gibi özgün kavramlarının yalnızca bireyler arası etkileşimle sınırlı olmadığını; bu yapıların toplumsal normlar, cinsiyet rolleri ve kültürel iletişim biçimleriyle nasıl şekillendiğini de incelemeyi amaçlamıştır. Özellikle değişen toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların güçlenmesi ve iletişim biçimlerindeki kültürel farkların, evlilik ilişkilerini nasıl etkilediği günümüz evlilikleri için önemli bir araştırma konusudur. Bu bağlamda, çalışmanın bulgularının yalnızca kuramsal gelişime değil, evlilik danışmanlığı, psikoeğitim programları ve aile politikalarının geliştirilmesi gibi uygulamalı alanlara da değerli katkılar sunması beklenmektedir. Günümüz toplumlarında hızla dönüşen değerler sistemi içerisinde, çift ilişkilerini etkileyen faktörlerin kültürel çeşitlilik temelinde anlaşılması, daha etkili müdahale ve destek mekanizmalarının geliştirilmesini mümkün kılması açısından önemlidir.

Sayıtlar

1. Katılımcıların, araştırma sorularına samimi, dürüst ve kendi gerçek düşüncelerini yansıtan cevaplar verdiği varsayılmıştır.
2. Yapılan çalışmadaki katılımcıların ilişkilerinde güven, sevgi ve hayranlık paylaşımı, çatışma yönetimi, aile sınırlarının sağlıklı bir şekilde belirlenmesi ve ortak anlam yaratma gibi Gottman modelinin öngördüğü temel dinamikler arasında karşılıklı bir etkileşim bulunduğu ve bu etkileşimin çift uyumunu etkilediği varsayılmıştır.
3. Bu çalışmada, fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda araştırmacının kendi kültürel önyargılarını ve kişisel deneyimlerini paranteze alarak veri toplama ve analiz sürecine yansıtmadığı varsayılmaktadır.
4. Belirlenen örneklem büyüklüğü ve veri zenginliğinin, çift uyumu ve Gottman Yaklaşımı çerçevesinde anlamlı temalara ve desenlere ulaşmak için yeterli olacağı varsayılmaktadır.
5. Çalışmada, nitel bir desen benimsenerek katılımcıların kendi deneyimlerini kendi sözcükleriyle anlatmalarının, kültürel bağlamın karmaşıklığını anlamak için en uygun yol olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma nitel bir çalışma olup veriler sınırlı sayıda katılımcının kişisel beyanlarına dayanmaktadır.
2. Elde edilen bulgular, yalnızca araştırmaya katılan çiftlerin yaşadığı kültürel bağlamlar (Türkiye ve Almanya) ile sınırlıdır ve genellenebilirlik sınırlılığı taşımaktadır.
3. Katılımcıların kendi ifadelerine dayalı veriler, öznel değerlendirmeler ve sosyal istenirlik etkisi gibi yanlılık risklerini barındırabilmektedir.
4. Ayrıca araştırmada yalnızca heteroseksüel çiftler yer almış olup, farklı cinsel yönelimler ve aile yapıları kapsam dışı kalmıştır.
5. Görüşmelerin süresindeki farklılık, elde edilen verilerin derinliği ve kapsamı üzerinde etkili olmuş olabilir. Bazı görüşmelerin çok uzun sürmesi, bazı görüşmelerin ise çok kısa sürmesi ve araştırmacının bu konuda yeterli deneyime sahip olmaması bazı önemli noktaların ayrıntılı olarak ele alınmasını sınırlamış olabilir.
6. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı, Almanya’da yaşayan Türk katılımcıların kuşak farklılıklarının dikkate alınmamış olmasıdır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Evlilik ve Aile

Evlilik, bazı kültürlerarası farklılıklar göstermesine karşın evrensel bir yapıya sahiptir (Kansız ve Akar, 2011). Kişilerin yaşamlarını birçok yönden etkileyen evlilik (Kalkan, 2002), aynı zamanda bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan en doğal ilişki şeklidir (Cihan Güngör, 2007). Bunlar; cinsellik, çocuk yapmak, güvenlik ihtiyacı, dayanışma, sevgi ve ait olma gibi ihtiyaçlardır (Özgüven, 2020). Bunun yanı sıra evlilik ve aile ilişkileri, yakınlık ve sevgi temeline dayalı olarak oluşturulmasından kaynaklı evli bireylerde kişisel ve duygusal bir tatmin oluşturur (Fowers, 1993). Yine Glenn (1991), evliliğin bireylerin mutluluğuna ve kişilik gelişimine katkı sağladığını belirtmiştir. Ersanlı (1990) ise insan ilişkilerinin ilk kazanıldığı ve devamlılığının sağlandığı, mutluluk yolunun ilk basamağının evlilik yolu ile kazanılan aile olduğunu ifade etmiştir.

Üyelerinin birbirleri ile biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak etkileşim içerisinde olduğu, toplumun en küçük ve en temel birimi olan aile, evlilik ilişkisi ile başlar (Kansız ve Akar, 2011; Özgüven, 2020). Aile, kompleks bir yapıya sahiptir. Kendine özgü özelliklere sahip bu yapı, alt sistemlerin bir araya gelmesi ile oluşan ve kendisi de daha üst sistemlerin bir parçasını oluşturan sürekli bir toplumsal sistemdir (Ercan, 2020; Goldenberg ve Goldenberg, 2008). İyi işleyen bir aile, bir sistem olarak hayatta kalmanın dışında, üyelerin bireysel olarak potansiyellerini ortaya çıkarır; özgürlük ve aidiyet gibi ihtiyaçlarına da cevap verir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Aidiyet duygusu güven ve birbirine özen gösterme sağlıklı bir ailenin inşasına olanak sağlar. Bu sistemin içerisinde özellikle evlilik ilişkisi büyük önem arz etmektedir. Bunun nedeni, çiftler arasındaki iyi geliştirilmiş iletişimin etkili bir koalisyon kurmalarına yardımcı olmasıdır. Bu koalisyon, hem çiftlerin evlilik ilişkisinden tatmin olması hem de birer ebeveyn olarak liderlik yapacak olmalarından ötürü sistemin sağlıklı işleyişine katkıda bulunacaktır (Fleck, 1980). Bu bağlamda, sistemin sağlıklı işleyişini korumak için öncelik, aile sisteminin ve bu sistemin bileşenlerinin iyi anlaşılmasıdır.

Aile Sistemi

Aile sisteminin bileşenleri aile üyeleridir. Bu bileşenler birbirine bağlıdır ve karşılıklı etkileşim gösterir (Boss ve diğerleri, 1993). Bu sebeptendir ki ailenin işlevselliğini doğru bir şekilde anlamak için bireylerin davranışları, aile etkileşimleri bağlamında incelenmelidir (Locke ve diğerleri, 2001). Her sistem, alt sistemler olarak adlandırılan daha küçük sistemlerden oluşur ve daha büyük sistemlerin içinde yer alan üst sistemlerle iç içedir (Boss ve diğerleri, 1993).

Alt sistemler, aile sisteminin içerisindeki daha küçük sistemlerdir ve her aile birden fazla alt sistemden oluşur. Her bir alt sistem, sistemin bütününe katkıda bulunur. Aile içerisinde bir aile üyesi birden fazla alt sistem içerisinde yer alabilir. Bu durum, kişinin yer aldığı alt sistemdeki uygun rol ve sorumlulukları yerine getirmesini gerektirir. Roller aile üyelerinin aile içindeki pozisyonlarına göre yerine getirmeleri gereken sorumlulukları ifade eder. Örneğin, evli çiftler ailenin birincil alt sistemini oluşturur. Aileye yeni bir çocuğun gelmesi ile çiftler için yeni bir alt sistem oluşur ve yeni roller belirlenir. Bireyler, yaşam döngüsü boyunca çocuk, öğrenci, işçi, eş, ortak, ebeveyn, emekli ve büyükanne/büyükbaba gibi çeşitli roller üstlenebilir (Locke ve diğerleri, 2001).

Bir sistem olarak ailede sistem, ebeveyn ve çocuklardan fazlasıdır. Bu sebeple aile sistemi, parçaları birbirinden izole ederek değil bir bütün olarak incelenmelidir. Bütünlük, sistemin bir özelliğidir çünkü sistemdeki bazı özellikler ya da davranışlar parçalardan elde edilemez (Boss ve diğerleri, 1993). Benzer şekilde, sistem bireylerine ayrıldığında aynı özelliklere ve işleve sahip olmaz. Sistemin bütün parçaları birbiriyle bağlantılıdır ve herhangi bir parçasındaki değişim sistemin bütün parçalarını etkiler (Locke ve diğerleri, 2001). Örneğin evli bireylerin, içine doğup büyüdüğü kök ailelerinden ayrılarak kendi benliklerini oluşturmaları yeni kurdukları ailenin seyri için oldukça önemli bir unsurdur. Kendi benliklerini oluşturamayan çiftlerin benlikleri zamanla karışarak ortak bir benliğe bürünür ve bu da çiftler arasında çatışmalara neden olur. Bu bütün aile sistemi için geçerlidir. Bir aile üyesi başarılı bir şekilde bireyselliğini gösterdiğinde diğer aile üyeleri de bunu yapma eğiliminde olacaktırlar (Bowen, 1976).

Aile sistem kuramı, ailelerin kendi kendilerini düzenleyebilen ve sürdürebilen sistemler olduğunu ileri sürmektedir (Locke ve diğerleri, 2001). Her alt sistem, üst

sistemin hem bir parçasıdır hem de sistemden belirli ölçüde bağımsızdır. Her sistemin bağımsızlığı, ilişkili olduğu sistemin bir parçası olan sınırları çerçevesindedir. Sınırlar, sistemin parçalarını korur, alt sistemler arası iletişimi ve belirli derecede özerkliği sağlar (Özgüven, 2020).

Sınırlar; aile üyeleri arasında, alt sistemler arasında ve aile ile toplum arasında var olur. Aile sistemleri teorilerinde sınırlar; katı/kopuk sınırlar, belirsiz ya da esnek sınırlar ve iyi tanımlanmış sınırlar olarak var olur. Katı/kopuk sınırlara sahip ailelerde iletişim kısıtlanır ve aile üyeleri ayrılmış veya izole edilmiş hissedebilirler. Bu durum, duygusal ifade eksikliği, düşük aidiyet hissi ve aile sadakatsizliğine yol açabilir. Bunun tam tersi, sınırların belirsiz ve bulanık olduğu durumlarda ise sıkışma meydana gelir. Yani kişi, kendini sıkışmış, rahatsız veya belirsiz bir durumun içinde hissedebilir. Bu da genellikle kişinin duygusal veya zihinsel açıdan rahatsız hissetmesine sebep olabilir. İyi tanımlanmış sınırlar ise en işlevsel olanıdır. İyi tanımlanmış sınırlar ayrılığı sağlarlar ancak yakınlığı, özgürlüğü ve esnekliği de mümkün kılarlar ve karşılıklı saygıya dayanırlar (Locke ve diğerleri 2001).

Aile sistemindeki önemli bir diğer konu ise hiyerarşi ve güçle ilgili konulardır (Boss ve diğerleri, 1993). Ailede hiyerarşi, ailenin yapısını ifade eder (Locke ve diğerleri, 2001). Birçok ailede aile üyeleri belirli bir konuda güç sahibi olmayı isterler. Buna karşılık bazı ailelerde güç eşit bir şekilde dağılırken bazılarında tek bir kişiye odaklı olabilir. Özellikle ebeveyn alt sistemi, diğer alt sistemlerden daha yüksek bir kademede görülebilir ve ebeveyn, bu alt sistem üzerinden otoritesini kullanılabilir. Ayrıca çocukların kendi kendilerini yönetme yetilerine göre gücün dağılımı yeniden şekillenebilir ve bu da çatışmalara neden olabilir. Tüm bunların yanı sıra güç dağılımı, aile üyelerinin ihtiyaçlarına yönelik olarak da şekillenebilir (Boss ve diğerleri, 1993; Özbacacı ve Erkan, 2020). Hiyerarşi, roller, kurallar ve alt sistemler, sistemin ayrılmaz birer parçasıdır (Locke ve diğerleri, 2001).

Her aile varlığını uyumlu ve dengeli bir şekilde sürdürmek ister ancak zaman zaman değişim gerektiren durumlar ortaya çıkabilir. Bu değişim, aile içinde stres yaratarak aile içerisindeki dengeyi bozabilir ya da aileler doğal olarak değişime karşı direnç gösterebilirler çünkü bu direnç, değişim sürecinin kontrol altında tutulmasına yardımcı olur. Fakat direnç aşırı şekilde gösterilirse sistemde bozulmalar ve çözülme baş

gösterebilir. Aile içerisinde oluşan değişimler, yeni ve daha işlevsel bir denge sağlamak için ailenin üyeleri arasındaki rolleri, kuralları ve sınırları yeniden düzenlemesini gerektirir (Locke ve diğerleri, 2001; Özgüven, 2020).

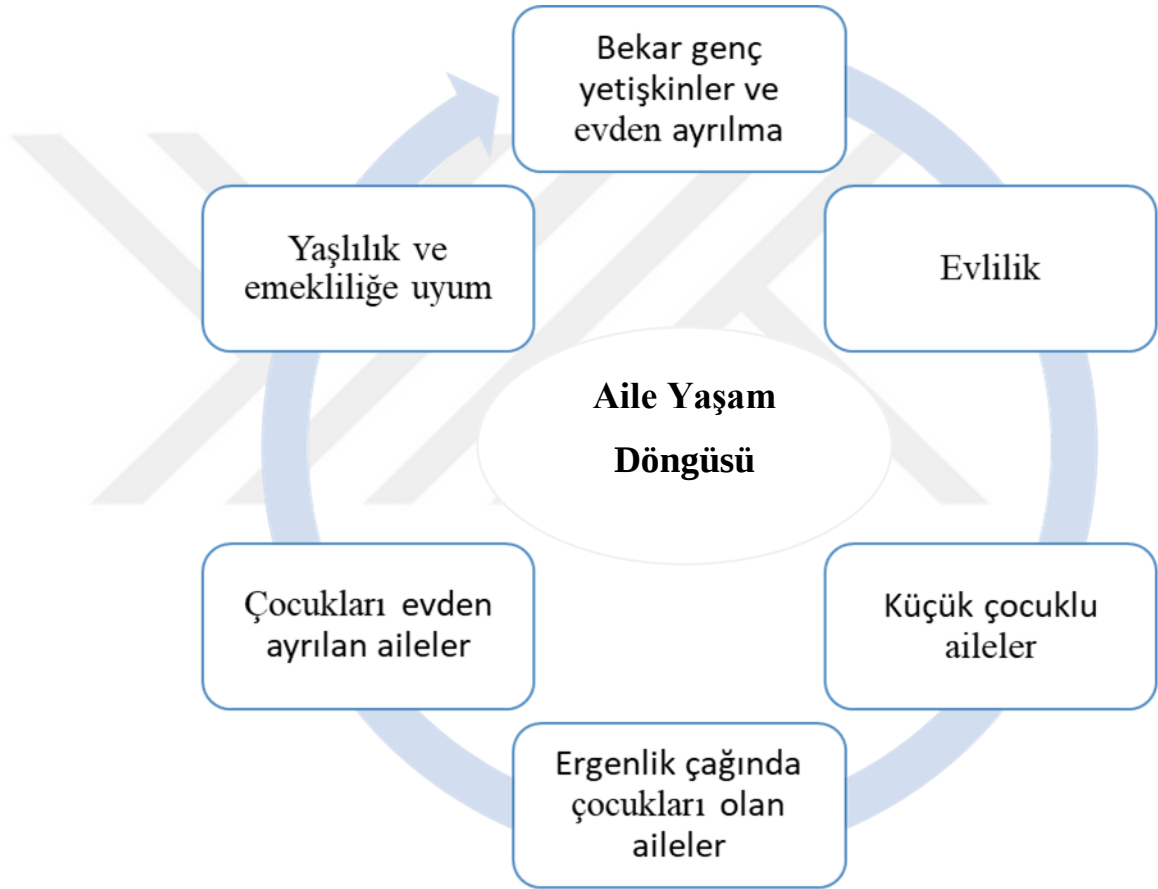
Aile sistemine çeşitli kaynaklardan bilgi girişi olur ve bu, aile üyelerinin davranışları şeklinde ortaya çıkar (Boss ve diğerleri, 1993). Ailede rollerin, kuralların ve sınırların belirlenmesi iletişim yolu ile olur. Aile içerisinde iletişimsizlik mümkün olmayıp her türlü davranış hatta sessizlik bile iletişimi içerir. İletişim, aile ilişkilerinin nasıl gittiğini gösterir. Bu sebeptir ki ailelerin, uyumu yakalayıp çözümlere engel olmaları için açık bir iletişim kurmaları büyük önem arz etmektedir (Özbacacı ve Erkan, 2020). Aile içerisindeki iletişim, sadece ilişkilerin devamlılığını sağlamakla kalmaz; aynı zamanda ailelerin zaman içinde gösterdikleri değişim ve dönüşüm süreçleri ile başa çıkabilmeleri için de kritik bir rol oynar. Bu noktada, aile yaşam döngüsü modeli, ailelerin bu değişimlere nasıl uyum sağladığını ve iletişim ile uyum süreçlerinin nasıl şekillendiğini anlamak için önemli bir çerçeve sunar.

Aile Yaşam Döngüsü

Her bireyin hayatı boyunca karşılamakla yükümlü olduğu gelişim görevleri vardır. Bu görevler kümülatiftir ve tamamlanan her görev, bireylerin sağlıklı olarak gelişmesi, kişiliğin olgunlaşıp üretken kalması için bir sonraki göreve yol açar. Gelişimsel görevler, bireylerin mevcut davranışı ile potansiyel olarak ulaşabileceği nokta arasındaki farkı kapatma isteğinden kaynaklanır. Bu istek, genellikle bireylerin içinden gelmesine karşın çevrenin etkisiyle de şekillenebilir. Tıpkı bireyler gibi aileler de gelişim gösterir. Ailelerin zaman içinde gösterdikleri bu gelişim ve değişime, bu değişimin beraberinde getirdiği rol ve sorumluluklar bütününe “Aile Yaşam Döngüsü” denir (Duvall, 1988). Aile yaşam döngüsü, ailelerin geçirdiği tüm gelişimsel yaşam olaylarını ve değişimi kapsamaktadır (Çamur Duyan, 2003). Bu anlayış, bireyin yaşam döngüsünü göz ardı etmeden, bir sistem olarak ailenin bütününe de bir döngüsü olduğuna vurgu yapar (Keklik ve Yıldırım, 2022).

Ailelerde dünya çapında farklılıklar görülmesine karşın aile yaşam döngüsü büyük oranda evrensel bir yapıya sahiptir. Aile yaşam döngüsü aşamalarının zamanlaması ve süresi geniş çapta değişse de her aile yaşam döngüsünün her aşamasında gerekli görevlere

uyum sağlamaya çalışır (Duvall, 1988). Aile gelişimine bir çerçeve sağlamak için kullanılan aile yaşam döngüsü modeli, zamanla modern aile yapısı doğrultusunda çok kez revize edilmiş olup sürekli olarak güncellenmektedir (Timothy ve Gruppen, 2011). Alan yazını incelendiğinde, görece en sık rastlananlardan birisi Carter ve diğerlerinin (2013) sınıflandırdığı aile yaşam döngüsüdür. Bu sınıflandırmaya göre aile yaşam döngüsü 6 aşamadan oluşmaktadır:



Şekil 1. Aile Yaşam Döngüsü

1. Bekâr Genç Yetişkinler ve Evden Ayrılma: Bu dönemin en temel gelişimsel görevi, bireylerin kök ailelerinden ayrılarak farklı bir düzeyde aile ile yeniden bağ kurmalarıdır. Burada bireylerin, belli bir duygusal olgunluğa ulaşmış olması, kendilerine ait inançları, değerleri ve hedefleri olması, yani bağımsız bir kimlik oluşturması daha sağlıklı bir evlilik ilişkisi yürütmesi adına önem arz etmektedir (Keklik ve Yıldırım, 2022; Özgüven, 2020).

2. Yeni evli çiftler: İlk döngü evlilik ile başlayan ve ilk çocuğun doğumuna kadar geçen süredir. Eşler bu dönemde birbirlerine ve evliliğin getirdiği rollere alışmaya çalışırlar. Evliliğin ilk yılları, ilişkilerinin temelini atmaları dolayısıyla çiftler için çok önemlidir (Çamur Duyan, 2003). TÜİK (2023) verilerine göre, boşanmaların %33.4'ü evliliğin ilk 5 yılı, %21.7'si ise evliliğin 6-10. yılı içerisinde gerçekleşmektedir. Bu aşamada çiftler, güçlü bir başlangıç yaparak dengeli ilişkiler kurarlarsa diğer döngüleri daha rahat geçirebilirler (Çamur Duyan, 2003). Ayrıca bu dönemde, bireylerin aile kökenlerinden getirdikleri işlevsiz çatışma yönetimi biçimleri ve duygusal ayrışma eksiklikleri, eşler arasında özerk bir birliktelik kurmayı zorlaştırabilmekte ve evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir (Bowen, 1978; Monk ve diğerleri, 2020).

3. Küçük çocuklu aileler: İlk çocuğun doğumu ile birlikte aile içerisindeki karı-koca rolünün yerini hızla anne-baba rolü alır. Bu dönem, yeni beceriler gerektiren yeni bir dönemdir ve aile yaşam döngüsünün en zorlu dönemlerinden birisidir (Keleş, 2019). Ebeveyn olmak, bireylerin yaşamalarını derinden etkileyen bir aşamadır. Bu dönemde bir çocuğun varlığına ve bakımına alışmak ve yeni ebeveyn rolüne uyum sağlamak önemli bir konu olarak karşımıza çıkar (Çamur Duyan, 2003). Bu süreçte ebeveynlerin rol ve sorumluluklarının artışıyla birlikte aile kurumunda meydana gelen değişikliklere de uyum sağlamaları gerekmektedir. Aynı zamanda çiftlerin evlilik doyumlarının bu süreçte sekteye uğraması olası sorunlar arasındadır (Keklik ve Yıldırım, 2022).

4. Ergenlik çağında çocukları olan aileler: Bu dönem, genellikle ailenin büyüklük sınırlarına ulaştığı ve bütün aile üyelerinin bir arada yaşadığı dönemdir. Bu dönemin temel konuları; çocuk ya da çocukların okulları, meslek seçimleri, cinsellik ve bağımsızlık duyguları gibi konulardır. Bu evrede ebeveyn ve çocuk çatışmaları sıklıkla yaşanabilir (Çamur Duyan, 2003).

5. Çocukları evden ayrılan aileler: Bu dönemde çocuklar iş, okul ya da evlilik için evden ayrılırlar ve eşler artık baş başa kalırlar. Ebeveynler, çocuk bakımı ile ilgili görevlerini tamamlamış olurlar ve kendi yaşamlarına geri dönerler. Bu dönemde aileler, özellikle de kendilerini sadece anne baba olarak tanımlayan aileler, çocukların sorumluluklarının olmadığı bir hayatta boşluğa düşebilirler ve bu durum onlara mutsuzluk, kaygı ve depresyon getirebilir. Bu, “boş yuva” sendromu olarak adlandırılır. Buna karşılık çocukların evden ayrılmaları çiftlerin birbirlerini yeniden keşfetmeleri ve

hoşça zaman geçirmeleri için iyi bir fırsat olabilir. Ailenin rollerinde önemli değişimin olduğu bu evrede çiftler hayatın anlamını yeniden sorgulayabilir, bireysel amaçlar ve eş ilişkilerini geliştirme gibi görevler edinebilir (Çamur Duyan, 2003; Keklik ve Yıldırım, 2022).

6. Yaşlılık ve emekliliğe uyum: Bu dönem çiftler ve aileler için son dönemdir. Bu dönemin en önemli konusu emekliliktir. Emeklilik ile ortaya çıkan boş zamanının nasıl değerlendirileceği, bu dönemin temel sorununu oluşturur. Bunların yanı sıra fizyolojik rahatsızlık sorunları da baş gösterebilir. Emeklilik, yaşlılıkla birlikte gelen bir statü kaybı, psikolojik ve fizyolojik sorunlar bu dönemdeki bireylerin yaşam kalitesini de düşürebilmektedir. Ailelerin bu sorunlarla baş etmesi bu evrenin temel görevidir (Çamur Duyan, 2000; Keleş, 2019).

Aileyi kuranların ölümü, aile yaşam döngüsünü erken sonlandırabilir veya ilk doğanın ölümü, ebeveynleri aile yaşam döngüsünde daha önceki bir aşamaya geri döndürebilir (Duvall, 1988). Ölüm, aile yaşam döngüsü içerisinde meydana geldiğinde döngüyü derinden etkileyebilir (Combrinck-Graham, 1985). Buna karşılık aile sistemi ölümsüzdür. Aile yaşamı, bir dizi tekrarlayan süreçten oluşur: aile kurma, çocuk sahibi olma, çocukları büyütme, onların bağımsızlıklarını kazanmalarına destek olma ve sonrasında yeni aileler oluşturma veya döngüyü yeniden başlatma. Bu süreçler boyunca aile üyeleri yakınlık, bütünleşme, farklılaşma ve bireyselleşme gibi önemli konuları müzakere ederler. Aile yaşamı, sürekli olarak değişen dinamik bir süreçtir ve her bir ailenin kendi evrimi ve adaptasyonu vardır (Combrinck-Graham, 1985).

Aile yaşam döngüsünün her dönemi, kendine özgü bir uyumu gerektirir. Ayrıca her bir dönemde ailenin üstesinden gelmesi gereken güçlükler, gelişim görevleri ve değişimler vardır. Ailenin bir bütün olarak ayakta kalması ve daha iyi bir yaşam sürmesi için bunların üstesinden gelmesi büyük önem taşır. Ancak unutulmamalıdır ki bütün aileler bu modelin önerdiği her dönemden geçmeyebilirler (Keklik ve Yıldırım, 2022). Ayrıca günümüz dünyasında değişen her şeyle birlikte aile yapıları ve dinamikleri de bu değişimden etkilenmiştir. Goldscheider (2000), özellikle üçüncü milenyumda daha hızlı bir toplumsal değişimin ve kültürel dönüşümün var olduğundan bahsetmektedir. Bu doğrultuda, yeni çağda ailelerin karşılaştıkları zorlukları ve dönüşümleri incelemek, yeni aile yapısındaki farklılıkları anlamak için faydalı olacaktır.

Üçüncü Milenyumda Aile

Modern toplumlarda, özellikle geçtiğimiz son çeyrek yüzyılda aile yapısı ve aile içi ilişkilerde önemli değişiklikler yaşanmıştır. Üçüncü milenyumda ise çok daha fazla bir değişim söz konusudur. Yaşanan bu değişimler ilk olarak kadın erkek ilişkilerini etkilemiş, geleneksel aile yapılarından uzaklaşma ve artan boşanmalar sonucu kadın-erkek ilişkilerinde bağlılık azalmıştır (Goldscheider, 2000). Ayrıca artan boşanmalar normalleşmiş olmakla birlikte boşanma kavramının kültürel anlamının da değişmekte olduğu söylenebilir. Özellikle çocuk sahibi bireyler mekânsal olarak ayrılışlar bile iletişimleri devam etmektedir. Dolayısıyla bu yeni temelde, boşanma sonrası ilişkilerin kurulması yeni becerileri beraberinde getirmiştir (Smart, 2004).

Ailelerin temeli giderek değişmekte, belki de çökmekte ve yerini daha serbest ve bireyselleşmiş sevgi ve bakım ilkeleri almaktadır. Bu ilkeler, genç yetişkinlerin hâlâ sevgi ve yakınlık arayışı içinde olsalar da evlenmek, akraba edinmek ve çocuk yapmak gibi zorunlulukları hissetmediklerinin bir göstergesidir. Benzer şekilde, bireylerin birlikte yaşamak için artık evliliğe ihtiyaçları olmadığı ve evliliğin bağlılığın bir simgesi olmadığı düşüncesi de giderek yaygınlaşmaktadır. Tüm bunlar, ailelerin artık “seçim aileleri” olduğunu kanıtlar niteliktedir (Duncann ve Phillips, 2008). Badger (2005), yaptığı çalışmada Amerikalı genç yetişkinlerin evliliği idealize etmelerine karşın, bekârlık sürelerinin uzun olmasını ve bu süreçte özgürce yaşamak istediklerinin vurgusunu yapmıştır.

Yeni milenyumda yaşanan değişimler ikinci olarak ise baba-çocuk arasındaki ilişkiyi etkilemiştir. Yine artan boşanmalar sonucu, çocukların babalar ile yaşama olasılıklarının azalması ve erkeklerin ikinci eşlerinin çocukları ile yaşamaları, baba ve çocuklar arasındaki ilişkinin karmaşıklaşmasına ve baba ile çocukların uzaklaşmasına neden olmuştur (Goldscheider, 2000). Aile yaşamının ekolojisinin giderek değişmeye devam etmesi, birçok çocuğun ya biyolojik babalarından yoksun ya da üvey babalarla büyüyecek olmasına sebebiyet vermiştir (Cabrera ve diğerleri, 2000). Yaşanan değişim ve dönüşümün bir sonucu olarak; üvey babaların, üvey çocukları kendi çocukları gibi görmesi biyolojik babanın bu rolden dışlanmasına sebep olmuştur (Ribbens-McCarthy ve diğerleri, 2003). Duncann ve Phillips’in (2008) yaptıkları çalışmaya bakıldığında ise her iki cinsten ebeveyn için de bu durumun var olabileceği görülmektedir. Çalışmada,

Britanya’da yaşayan boşanmış bireylerin çoğunluğunun, çocuklarının üvey bir ebeveyn tarafından yetiştirilmesini biyolojik anne babası tarafından yetiştirilmesi kadar yeterli gördüğü sonucu ortaya çıkmıştır.

Üçüncü milenyumda aile yapısında değişikliklere yol açan bir diğer etmen ise teknolojidir. Gelişen teknoloji sonucu tarım dışı ekonomik faaliyetlerin artışı kadınların ev dışındaki işlerde daha fazla yer almasına ve kadınların tam zamanlı olarak gerçekleştirdikleri çocuk bakımının (kadınların tek odak noktası annelik değil) değişmesine neden olmuştur (Goldscheider, 2000). Sosyal ve ekonomik koşullar, aile içerisinde eşlerin sorumlulukları eşit bir şekilde paylaşmasına ve rollerin cinsiyetsizleşmesine yol açmıştır (Cabrera ve diğerleri, 2000). Sweeting ve diğerleri (2014), yaptıkları çalışmada 1991 ve 2007 yılları arasında, farklı yaş gruplarındaki bireylerin cinsiyet rollerine yönelik tutumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonuçları doğrultusunda 2007 yılındaki yani yeni milenyumdaki katılımcıların geleneksel cinsiyet rollerinden uzaklaşarak biraz daha eşitlikçi cinsiyet rollerine yaklaştıklarını ve aile içerisinde eşitlikçi cinsiyet rolü tutumuna sahip, yani ev içerisindeki sorumlulukları paylaşan kişilerin, özellikle de kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Yine, İspanya’da yapılan bir başka çalışma, yeni milenyumunla ebeveyn rollerindeki eşitliğin giderek arttığını ve babaların bu rollere daha fazla katılım sağlamasının ergenlerin yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Aynı çalışma, bu çağda ebeveynlerle iletişim, ebeveyn sevgisi ve aile aktivitelerinin çoğalmasının da çocukların yaşam memnuniyetine olumlu katkıda bulunduğunu bildirmektedir (Jiménez-Iglesias ve diğerleri, 2017).

Tüm bu bilgiler ışığında görülmektedir ki üçüncü milenyumda değişen dünya ve gelişen teknoloji sonucu kadın erkek ilişkileri, evliliğe bakış, baba-çocuk ilişkisi ve cinsiyet rollerine ilişkin olan tutumlar dünya çapında önemli değişiklikler göstermiştir. Her toplumun kendine özgü kültürel yapısı ve değerleri olduğu göz önünde bulundurulursa bu değişimlerin her toplumun kendi özgün yapısına göre şekillenmesi olasıdır. Peki, bu değişim Türkiye’de nasıl şekillenmiş olabilir?

Üçüncü Milenyumda Türk Aile Yapısı

Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de yaşanan değişim ve dönüşümler aile kurumuna yansımıştır. Dünyadaki gelişmelere paralel olarak Türkiye’de de evlenme yaşının yükselmesi, bekâr kalma, evlilik dışı cinsel ilişki ve alternatif ilişkiler yaygınlaşmaya başlamış ve bu durum da evliliğe ilişkin tutumların değişmesine neden olmuştur (Erkol ve diğerleri, 2021). TÜİK (2023) verilerine göre 2001 yılında kadınların ilk evlilik yaşı ortalama olarak 22.7 iken 2023 yılında 25.7’ye yükselmiştir. Benzer şekilde, erkeklerin ortalama olarak ilk evlenme yaşı ise 2001 yılında 26.0 iken 2023 yılında bu yaş 28.3’e yükselmiştir. Bu veriler, her iki cinsiyet için de son milenyumda evlenme yaşının yükseldiğinin açık bir göstergesidir. Atak ve diğerleri (2016), yaptıkları çalışmada yetişkinliğe geçiş sürecinde önemli etkileri olan eğitimi tamamlama, evlenme, ana-baba olma, iş ve işe başlama gibi faktörlerin son 20 yıldaki değişimini incelemiş ve Türkiye’de yetişkinliğe geçiş sürecinin uzadığı vurgusunu yapmışlardır. Erkol ve diğerleri (2021) ise günümüzde yetişkinliğe yüklenen anlamın değişmesinin yetişkinliğe geçiş sürecini uzattığını ifade etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada gençlerin artık kendilerini arada kalmış hissettiklerini, ergenlik dönemini tamamlamakla birlikte kendilerini tam bir yetişkin olarak hissedemediklerini ve bu durumun da evliliğin ertelenmesine neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ancak yine de gençlerin evliliğe karşı motive oldukları, sadece yetişkinlik hayatına geçişte bir ara döneme ihtiyaç duydukları da çalışma sonuçları arasında yer almaktadır.

Geleneksel yaşamdan modern yaşama doğru geçiş, aile içerisinde kadın ve erkek arasındaki dengelerin değişmesine, rol ve sorumlulukların yeniden belirlenmesine yol açmıştır. Bunda, kadınların giderek iş yaşamına daha aktif katılımının etkisi vardır. Aynı zamanda bu, ailelerin de çekirdek aile modeline doğru evrilmesine neden olmuştur (Alp, 2024). Yine TÜİK (2023) verilerine göre 2008 yılında 4.00 olan ortalama hane halkı büyüklüğü 2023 yılında 3.14’ e gerilemiştir. Yani, bu 15 yıllık süreç içerisinde Türkiye’de hane büyüklüğü 0.86 küçülmüştür. Çobanoğlu (2020), geniş aile türünden çekirdek aile türüne geçişin çok hızlı bir şekilde gerçekleştiğini ve bu hızlı değişimin bir sonucu olarak, çekirdek ailelerden de tek ebeveynli ve dağılmış ailelere geçişin aynı hızla mümkün olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca, evli çiftlerin çocuk yapma eğilimlerinde de bir azalmanın olduğunu ve bu durumun yakın gelecekte çocuksuz çekirdek ailelerin çoğalacağını habercisi olduğunu belirtmiştir.

Yeniçağa bakıldığında, toplumsal değişimin bir diğer sonucu olarak evlenme ve boşanma olgularında kayda değer bir değişim görülmüş olup tabuların etkisinden uzak, modern yaşama uygun, yeni alternatif yaşam tarzlarının var olmaya başladığı görülmektedir. Türkiye’de son yıllarda, toplumsal değişimin ve kitle iletişim araçlarının etkisiyle evlilik ve boşanmaya yeni anlamlar yüklenmiştir. Evlilikte bireyselliğin ön plana çıkması, boşanmanın da evlilik gibi bir tercih olarak görülmesi, evlilikten beklentilerin karşılanmadığı noktada daha fazla çifti boşanmaya sevk etmiştir (Aydın ve Baran, 2010). Ayrıca ebeveynlerin uzun çalışma saatleri ve çocukların okulda geçirdikleri sürenin evde geçirdikleri süreden daha fazla olması, aile içi sosyalizasyon sürecinin zayıflamasına ve aile kurumunun fonksiyonlarının dönüşümüne neden olmuştur (Alp, 2024). Yine, hızla gelişen teknoloji de aile ilişkileri üzerinde etkili olmuş, aile içerisindeki iletişimin ve paylaşımın azalmasına sebebiyet vermiştir (Aluş ve Selçukkaya, 2015).

Türkiye’de boşanma oranlarına bakıldığında ise TÜİK (2023) verilerine göre 2001 yılında 1.41 olan kaba boşanma hızı 2023 yılında 2.01’e yükselmiştir. Aynı istatistikler doğrultusunda, boşanma sayıları yıllara göre değişim gösterse de boşanma sayısının günümüze doğru yaklaştıkça önemli ölçüde artışı söz konusudur. Türk toplumunda boşanmaların artışının en önemli sebeplerinden birisi de kadınların sınıfsal statüsünün artık daha eşitlikçi bir konumda olmasıdır. Kadınların artık ekonomik olarak daha özgür olması, eğitim düzeylerinin daha yüksek olması ve boşanma sonrası maddi manevi haklarının artması boşanma kararını daha güçlü bir şekilde verebilmelerine yol açmıştır. Bu durum, aynı zamanda çocuklu ailelerde baba ve çocuk ilişkisini etkilemektedir. Boşanma sonrası çocukların anne ile yeni bir hayata başlaması babaları çocuklardan uzaklaştırabilmektedir (Çobanoğlu, 2020).

Sonuç olarak, günümüz Türk aile yapısı; değer, norm, evlenme tarzı, üye sayısı, geleneksel ve modern ile ilişkileri açısından oldukça önemli bir değişim göstermiştir. Buna karşılık değişimin hızı, boyutu ve aktörleri yönüyle Avrupalı aile yapısından farklılık göstermektedir. Yani aslında günümüzde Türk aile yapısı, geleneksel ve modern yapılar arasında kimlik arayışını hâlâ sürdürmektedir (Çobanoğlu, 2020; Gökçe, 2017). Geleneksel ve modern değerler arasında bir denge arayışının, aynı zamanda çift ilişkilerini ve uyum süreçlerini etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda, çift uyumunu ve bu uyumu etkileyen faktörleri anlamak, aile içindeki genel yapısal değişimlerin incelenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Kültür Kavramı ve Kültürün Bireyler Üzerindeki Etkileri

Kültür; bireylerin yaşadıkları çevre, dinî inanç, milliyet, etnik köken, sosyal sınıf, meslek, siyasi yönelim, göçmenlik durumu, kuşak farklılıkları ve tarihsel dönem gibi çeşitli bağlamların etkileşiminden doğan ortak bakış açıları ve uyum sağlama biçimlerinin toplamıdır. Bu nedenle kültür, yalnızca paylaşılan değerler bütünü değil; aynı zamanda bireyin sosyal kimliğini şekillendiren dinamik bir sistemdir (Falicoy, 1995). Benzer şekilde Stefany (2005), kültürü insanın ortaya koyduğu tüm faaliyetlerin bir yansıması olarak tanımlar ve kültürün farklı biçimlerde açıklanmasını, insan davranışını anlamaya yönelik çeşitli teorik yaklaşımların bir sonucu olarak değerlendirir.

Bireyler, içinde doğdukları kültür aracılığıyla dünyayı anlamlandırır, kimlik geliştirir ve toplumsal rollerini öğrenirler. Kültür, yalnızca bireyin düşünce ve davranışlarını değil, aynı zamanda duygusal deneyimlerini ve kişiler arası ilişkilerini de belirler. Kültürel sistemler, bireylerin hangi davranışlarının uygun olduğunu, hangi değerlerin yüceltilmesi gerektiğini ve sosyal ilişkilerin nasıl yapılandırılacağını tanımlar. Bu nedenle bireyin gelişimi, yalnızca biyolojik ya da bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda içinde bulunduğu kültürel bağlamla da yakından ilişkilidir (Berry, 1997).

Benzer şekilde, Markus ve Kitayama (1991) da kültürün bireyin benlik anlayışını ve başkalarıyla kurduğu ilişkileri biçimlendirdiği vurgusunu yapmışlardır. Onlara göre, farklı kültürel yapılar, bireylerin kendilerini tanımlama, düşünme, hissetme ve motive olma biçimlerinde farklılıklar yaratır. Örneğin, Batı kültürlerinde öne çıkan bağımsız benlik, bireyin içsel özellikleri ve kişisel başarıları üzerinden tanımlanırken Doğu kültürlerinde görülen bağımlı veya ilişkisel benlik, bireyin sosyal ilişkileri ve toplumsal bağlamı içinde anlam kazanır. Amerikan kültürü, bireyin özerkliğine ve benzersizliğine vurgu yaparken Japon kültürü, bireyin sosyal ilişkiler içindeki konumuna ve uyumuna önem verir. Bu farklılıklar, bireyin öz algısından karar verme süreçlerine kadar pek çok psikolojik işleyişi etkiler.

Görüldüğü üzere kültür, hem bireysel davranışları hem de gelişim süreçlerini derinden etkileyen temel bir unsur olarak kabul görmektedir. Kültür üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimlerine dair anlayışımızı derinleştirmekte ve kültürel açıdan duyarlı uygulamalara yön vermektedir. Bunun

ötesinde, kültürün önemini vurgulamanın yanında, onun birey davranışı ve gelişim süreçlerinde nasıl işlediğini anlamaya yönelik çalışmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu bakış açısına göre, kültürün etkilerini kavrayabilmek için bireyin içinde bulunduğu çevresel ve sosyal bağlamın incelenmesi zorunludur (Bektaş, 2006; Raeff ve diğerleri, 2020). Yapılan çalışmada da çift uyumu üzerindeki kültürel etkiler de gözlemlenmek istenmiştir. Bu doğrultuda kültürün aile içi ilişkilerde nasıl hayat bulduğunu anlamak önem kazanmaktadır.

Kültürel Bağlamda Aile

Kültür, içerisinde birçok farklılığı barındıran geniş bir şemsiyedir. Bireylerin içinde bulunduğu toplumdan aldığı mesajlar aile yapısını etkiler (Keklik ve Yıldırım, 2022). Romantik aşk, evrensel bir deneyim olarak kabul edilse de ifade edilme biçimi kültürden kültüre farklılık gösterir (Karandashev, 2015). İlişkilere dair ritüeller, toplumsal normlar ve beklentiler her toplumun kültürel yapısında derin biçimde yer alır. Ekonomik veya politik istikrarsızlık yaşayan toplumlarda aile ve evlilik, genellikle güvenlik, istikrar ve karşılıklı destek sağlayan önemli kurumlar olarak görülür. Batı dışı veya daha geleneksel toplumlarda güçlü sosyal normlar, aile ve evliliğin bireylerin kimliği ve refahı açısından merkezî bir rol oynamasına neden olur (Smieja ve diğerleri, 2025).

Aile, kültürün aktarımında ve bireyin toplumsallaşmasında merkezî bir kurumdur. Yani aile yapısı, roller, ebeveynlik tarzları ve ilişki normları kültürel değerlerle doğrudan bağlantılıdır. Geleneksel toplumlarda aile, yalnızca duygusal değil aynı zamanda ekonomik ve sosyal bir güvenlik kaynağıdır. Bu bağlamda evlilik, bireysel tercihten ziyade toplumsal bir kurum olarak görülür; aile içi roller genellikle cinsiyete ve kuşaklara göre belirlenir. Buna karşılık, modernleşme ve sanayileşmeyle birlikte bireyci değerlerin güç kazandığı toplumlardaki evlilik ilişkilerinde duygusal tatmin, bireysel özgürlük ve karşılıklı anlayış daha fazla önem kazanmıştır. Bu farklı kültürel koşullar, çiftlerin ilişki doyumu, iletişim biçimleri ve çatışma çözme stratejilerini de doğrudan etkilemektedir (Karandashev, 2015).

Kültür, aile yapısının şekillenmesinde olduğu kadar, bireylerin evlilik ve ilişkiler konusundaki tutumlarında da belirleyici bir rol oynamaktadır. Her toplumda aileye

atfedilen anlam, kültürel değerlerin bir yansımasıdır; bu nedenle evlilik kurumuna yüklenen roller, beklentiler ve ilişki biçimleri kültürel bağlama göre farklılaşmaktadır (Hofstede ve diğerleri, 2010). Bu farklı kültürel yönelimler, özellikle kültürel geçiş yaşayan toplumlarda ya da göçmen topluluklarda daha görünür hâle gelmektedir. Göç, yalnızca coğrafi bir hareketlilik değil, aynı zamanda bireylerin aile değerlerini, toplumsal rollerini ve ilişki anlayışlarını yeniden tanımladıkları kültürel bir dönüşüm sürecidir (Berry, 1997; Ward ve Geeraert, 2016). Dolayısıyla, göç eden bireylerin çift ilişkileri, hem köken kültürün hem de yerleşilen toplumun değer sistemlerinin etkileşimiyle biçimlenmektedir. Bu durum, Almanya'daki Türk çiftler gibi kültürlerarası bağlamda yaşayan topluluklarda, çift uyumunu anlamak açısından özel bir inceleme alanı sunmaktadır.

Göç bağlamında aile, iki farklı kültürel sistemin kesişim noktasında yer alır. Göçmen çiftler, hem köken kültürlerinin değerlerini hem de yerleştikleri toplumun normlarını içselleştirerek karma bir kültürel kimlik geliştirirler. Almanya'daki Türk göçmen çiftlerde, kuşaklar ve cinsiyetler arasında akültürasyon (kültürleşme) düzeyleri farklılık gösterebilmektedir; birinci kuşak bireyler miras kültüre daha bağlı kalırken ikinci kuşak bireyler ev sahibi kültüre daha fazla uyum sağlar (Berry, 1997; Şahin, 2010). Bu durum, eşler arasında kültürel yönelim farklarına ve ilişkisel uyumda çeşitliliğe yol açabilir. Ancak araştırmalar, bu farkların her zaman stres kaynağı olmadığını; bazen de çiftlerin birbirini tamamlamasına ve denge oluşturmaya katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Spiegler ve diğerleri, 2015). Dolayısıyla kültürel bağlam, çift ilişkilerinin dinamiklerini anlamak için vazgeçilmez kaynaktır.

Çift Uyum

Sosyal bir varlık olan insanın, sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmesi için kendisine ve çevresine uyum sağlaması büyük önem arz etmektedir. Benzer şekilde, sosyal yaşamın bir parçası olan evlilik içerisinde de çiftlerin uyumlu bir birliktelik sürdürmeleri ailenin tüm bireylerinin sağlığını ve mutluluğunu yakından ilgilendirmektedir (Kalkan, 2002). Diğer bir deyişle, evlilik içerisindeki uyum, aile işlevselliği ile ilgili faktörleri belirlemek için büyük önem arz etmektedir. Çünkü evlilik uyumu, başka alanlarda da uyumlu ya da yetersiz işlevselliğin etkileyeni olarak, giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Fışıloğlu

ve Demir, 2000). Bu doğrultuda ilk olarak çift uyumunun ne olduğunu anlamak önem arz etmektedir. Alan yazınında çift uyumuna yönelik farklı tanımlar yer almaktadır.

Spainer (1976), çift uyumunu farklı zamanlarda farklı şekillerde ve sürekli olarak değişebilecek bir süreç olarak tanımlarken Locke ve Wallace (1959), karı ve kocanın belirli bir zamanda birbiri ile uzlaşması olarak tanımlamıştır. Locke ve Williamson (1958) ise evlilik uyumunu bir evlilikteki şu özelliklerin varlığı olarak tanımlanmıştır: çatışmaları önleme veya çözme eğilimi, evlilikten ve birbirlerinden tatmin duyma, ortak ilgi ve etkinliklerin paylaşılması, ayrıca koca ve karının birbirlerinin evlilik beklentilerini karşılaması. Benzer şekilde, Şafak-Öztürk ve Arkar (2014), evlilik uyumunu çiftlerin olumlu ilişki şemalarına sahip olması, birbirlerine karşı olumlu duygu ve düşünceler beslemeleri, iyi iletişim kurabilmeleri, çatışma çözme becerilerine sahip olmaları ve birbirleri ile geçirdikleri zamandan keyif almaları olarak tanımlamıştır. Alan yazını incelendiğinde uyumun genellikle evlilikler üzerinden incelenmesine karşın Spainer (1976), uyumla ilgili bütün etmenlerin sadece evli bireyler için değil, evli olmayan çiftler için de geçerli olduğunu ifade etmiştir.

Çift uyumu, ilişkilerin işleyişine ve başarısına odaklanan ve ayrıca doyum, tatmin ve mutluluk gibi kavramları da kapsayan bir terimdir. Çift uyumu, çeşitli durumlar ve duygularla karakterize edilen bir süreçtir. Bu süreç, sorun yaratan evlilik farklılıkları, eşler arası gerilimler ve kişisel kaygılar, evlilik memnuniyeti, ikili tutarlılık ve evlilik işlevselliği açısından önemli konularda uzlaşma gibi etmenlerle belirlenen bir süreçtir. Yani uyumlu bir evlilik, sadece eşlerin birbirine alışması ve birlikte yaşamayı öğrenmesi değil, aynı zamanda bu beş alanda çiftin gelişimi ile de ilişkilidir. Ayrıca bu çift yönlü bir ilişkidir. Çiftlerin uyumu geliştikçe bu beş alandaki başarısı da gelişmektedir (Spainer ve Cole, 1976).

Uyumun iyi bir şekilde sağlandığı evlilikler daha uzun sürme eğilimindedir. Bu süreçte çiftlerin şeffaf bir iletişim kurmaları, birbirlerini anlamaları ve ortak hareket edebilmeleri büyük önem arz etmektedir. Ayrıca çiftlerin öz güvenli olduğu evliliklerde çiftler daha kolay uyum sağlarlar. Çünkü düşük öz güvene sahip bireyler, eşlerine düşüncelerini ifade etmekten çekindikleri için açık iletişimden de kaçınırlar. Ve ilişki içerisindeki uyum zarar görür. Bu, karşılıklı bir ilişkidir ve iyi uyum sağlanmış ilişkiler, çiftlere kimlik duygusu ve öz güven gibi birçok duygusal fayda sağlar (Goyal ve Nakra,

2024). Buna ek olarak, uyumlu bir evlilik ilişkisi çiftlerin evlilikten aldığı doyumunu ve mutluluğu arttırmanın yanı sıra evli kişilerin bireysel yaşamlarında da önemli bir yer tutmakta ve çiftlerin psikolojik sağlığına da katkı sağlamaktadır (Sardoğan ve Karahan, 2005). Ayrıca bireylerin hem kendilerini hem de karşılarındaki kişiyi tanıyarak kabul etmeleri, evlilik içerisinde bir dengenin sağlanmasına ve uyumun yakalanmasına yol açar (Kalkan, 2002). Benzer şekilde, Spainer ve Lewis (1980) de evliliğin kalitesinin; iyi bir uyum, yeterli iletişim, bütünleşme ve ilişkiden memnuniyet ile ilişkili olduğunu belirtmiştir

Uyumlu bir evliliğin sağladığı faydanın yanı sıra, evlilik uyumunda bozulmalar baş göstermeye başladığında ise bu durum, çiftler arasında ve varsa çocuklar için bir krize dönüşebilir (Sardoğan ve Karahan, 2005). Aile içerisinde yaşanan huzursuzluk ve gerginlikler, başta çocuklar olmak üzere tüm aile fertlerini olumsuz olarak etkilemektedir (Yılmaz, 2001). Evlilikte uyumsuzluğun başlıca nedenlerinden birisi ise değişen rollerdir. Bireylerin bu rollere adapte olmaları karşılıklı iletişimle mümkündür. İletişim ve uyum arasında olumlu yönde güçlü bir ilişki vardır. İstek ve beklentilerin açık bir şekilde ifadesi önemlidir. Bunun en temel göstergesi, toplumlarda gerçekleşen boşanma ve ayrılmaların sayısıdır (Goyal ve Nakra, 2024).

Evli bireylerin çift uyumlarına yönelik faktörlerin belirlenmesi büyük önem arz etmektedir çünkü evlilik, hem bireyi hem toplumu etkileyen bir yapıdadır (Şentürk, 2013). Bireylerin yaşamlarına da yansıyan evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi, yüksek boşanma oranları açısından da önem arz etmektedir (Cihan Güngör ve İlhan, 2008). Benzer şekilde, Sapiner ve Cole (1976), evlilik etkileşiminin dinamiklerini, uyum sürecini de içerecek şekilde anlamanın bireysel, evlilik ve aile sorunlarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkılmasına yardımcı olacağını ifade etmiştir.

Çift Uyumunu Etkileyen Faktörler

İlgili alan yazını incelendiğinde, evlilik uyumunu etkileyen birçok faktörün varlığının söz konusu olduğu görülmektedir. Bu faktörlere ilk olarak demografik değişkenler açısından bakılacak olursa çalışmalar, evlilik uyumunun yaşla negatif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Jose ve Alfons, 2007; Polat, 2022; Şendil ve Korkut, 2008; Şentürk, 2013; Tepeli Temiz ve Bilican, 2022). Yani çiftlerin yaşları

arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır. Benzer şekilde, evliliğin süresi uzadıkça çift uyumunun düştüğünü gösteren çalışmalar da alan yazınında yer almaktadır (Jose ve Alfons, 2007; Polat, 2022; Şendil ve Korkut, 2008; Tepeli Temiz ve Bilican, 2022). Buna karşılık, yaşlı çiftlerin genç evli çiftlere göre daha fazla evlilik uyumu ve daha fazla hayat tatmini yaşadığı sonucunu veren bir çalışmaya da rastlanmıştır (Sethi, 2024). Bunlara ek olarak çalışmalar, çocuk sayısı arttıkça çift uyumunun azaldığını (Jose ve Alfons; Koç, 2021; Şendil ve Korkut, 2008; Tepeli Temiz ve Bilican, 2022; Twenge ve diğerleri, 2003) ve eğitim düzeyi daha düşük bireylerin daha az uyumlu olduğunu (Jose ve Alfons, 2007; Polat, 2022; Şendil ve Korkut, 2008; Tepeli Temiz ve Bilican, 2022) göstermektedir. Ayrıca Polat (2022), çiftlerin eğitim seviyeleri yükseldikçe aralarındaki çatışmaların azaldığını ve duygu ifadesinin arttığını belirtmiştir.

Çift ilişkilerini etkileyen bir diğer etmen ise erken dönem yapılarıdır. Bu yapılardan bağlanma boyutları; kişilerin benlik saygısı, ifade yeteneği, başkalarına güven, insan doğasına dair inançlar ve sevgi stilleri ile yakından ilişkilidir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz saygısı yüksek, sosyal öz güvenleri daha fazladır ve daha rahat iletişim ve yakınlık kurarlar. Ayrıca kendi hayatlarını daha iyi kontrol edebilirler. Bu da çift uyumlarını artırır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ise bireylerin yakınlaşmadan ve açık iletişimden kaçınmalarına neden olur (Collins ve Read, 1990). Yapılan çalışmalar da bunu destekler biçimde kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanmanın çift uyumunu düşürdüğünü, ilişki tatminini azalttığını, güvenli bağlanmanın ise çift uyumunu ve ilişki tatminini arttırdığını göstermektedir (Collins ve Read, 1990; Feney, 2002; Girgin Büyükbayraktar, 2015; Tepeli Temiz ve Bilican, 2022).

Çiftler arasındaki işlevsel değişkenlere bakıldığında ise algılanan eş desteğinin (Arpita, 2006; Patrick ve diğerleri, 2007), evlilikte problem çözme becerilerinin (Akgün Boylu, 2018; Güven ve Sevim, 2007; Polat, 2022), eş ile benzerlik düşüncesinin (Şentürk, 2013), duygusal tepkisellik ve duygusal kopmanın (Skawron ve Friedlander, 1998; Peleg, 2008) evlilik uyumu ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bazı çalışmalarda erkek eşlerin yaşadıkları duygusal kopukluk ya da evlilikten memnun olmamaları gibi durumların eşlerinin uyumunu etkilediği, kadın eşlerin ilişkiden duydukları memnuniyetsizlik ya da yaşadıklarını duygusal kopukluğun erkek eşlerin uyumunu etkilemediği sonuçları yer almaktadır (Patrick ve diğerleri, 2007; Skawron, 2000). Benzer şekilde Sakmar ve Fışıloğlu (2016), evli çiftlerin duygu durumları ve

olumsuz yaşam olayları ile çift uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve eşlerin pozitif duygu durumlarında daha fazla uyum algıladıklarını, negatif duygu durumlarının ve olumsuz yaşam olaylarının ise uyumu azalttığını belirtmişlerdir. Buna karşılık, kocaların olumsuz duygu durumlarının eşlerinin uyumunu etkilediği fakat kadın eşlerin negatif duygularının kocaların evlilik uyumunu etkilemediğini bildirmişlerdir.

Son olarak, çift uyumunun; öz düzenleme (Alizadeh ve diğerleri, 2024), öz şefkat (Alizadeh ve diğerleri, 2024; Bibi ve diğerleri, 2017; Sadiq ve diğerleri, 2021), öz güven (Goyal ve Nakra, 2024), kendini tanıma ve duygularını düzenleme (Skawron, 2000; Tepeli Temiz ve Bilican) ve benliğin farklılaşması (Arpita, 2006; Polat ve İlhan, 2018; Polat, 2022; Tiryaki Göksu, 2023; Skawron ve Friedlander, 1998; Skawron, 2000), mizah tarzları (Butzer ve Kupier, 2008; Cihan Güngör ve İlhan, 2008; De Koning ve Weiss, 2002; Johari, 2004; Saroglou ve diğerleri, 2010) gibi bireysel faktörler, depresyon anksiyete gibi psikolojik faktörler (Patric ve diğerleri, 2007; Sadiq ve diğerleri, 2021) ve infertilite gibi patolojik faktörlerle de (Egelioğlu Cetişli ve diğerleri, 2019; Durat ve diğerleri, 2018; Sadiq ve diğerleri, 2021) ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda yer almaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında, alan yazınında çift uyumu ve bu uyumu etkileyen faktörlerin önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Bu alanda, çift ilişkilerinin dinamiklerine derinlemesine odaklanan önemli bir isim de Gottman'dır. Gottman ve meslektaşları, çiftleri yakından gözlemleyerek ilişkilerde sorunların kaynağını ve uzun süreli, sağlıklı ilişkilerin temel özelliklerini belirlemeye yönelik kapsamlı bir model geliştirmiştir. Bu model, hem olumsuz ilişki döngülerini çözmeye hem de çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirmeye yönelik stratejiler sunmaktadır.

Gottman Çift Terapisi Modeli Açısından Çift Uyumu

Gottman Çift Terapisi modelinin kurucuları olan John ve Julia Gottman, bazı çiftlerin evliliklerini sürdürürken bazı çiftlerin neden sürdüremediğini merak etmişlerdir. Bu amaçla çiftleri daha iyi anlamak için onları uzun süre boyunca takip ederek çiftlerin gösterdikleri değişimi ve istikrarı araştırmışlardır. Burada onlar için önemli olan, sadece sorunlu ilişkileri incelemek değil, aynı zamanda iyi işleyen ilişkileri de incelemek olmuştur. İyi ilişkilerin, çift terapisinin amaçlarını belirlemek için yardımcı olduğu

görüşündedirler. John ve Julia Gottman, ilişkilerin istikrarını ve memnuniyetini gözlemsel, öz bildirim ve fizyolojik verilerin nispeten küçük örneklemeleriyle tahmin etmek üzerine çalışmışlardır. Bu tahminlere dayanarak ilişkilerin nasıl iyi işlediği veya nasıl başarısız olduğu konusunda bir teori geliştirmişlerdir. Bu teorinin uzun süren çalışmalarının temel çıkarımları şu şekildedir (Gottman ve Gottman, 2015):

1. İlişki çatışmalarının %69'u çözülebilir değildir ve sürekli niteliktedir. Bu çatışmalar, çiftler arasındaki kalıcı kişilik farklılıklarına dayanır. Gottman ve Silver (2023), burada farklılıklar üzerinden kavga etmenin bir zaman kaybı olduğunu, bunun yerine çatışmaya neden olan temel farklılıkları anlayarak saygı göstermenin ve bu farklılıklarla yaşamayı öğrenmenin evlilikte bir anlam ve amaç duygusu oluşturacağını belirtmişlerdir.
2. Kilitlenmiş çatışmalar, karşılıklı olumsuz duygularla ilgili değil, çatışmanın hafif düzeyde olumsuz duygulardan mahşer düzeyine yani dört atlıya (eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örme) yükselmesiyle ilgilidir.
3. Çatışmaların yükselmesi tek başına bir boşanma özelliği değildir. Burada önemli olan, çatışma sırasında hem olumsuz hem de olumlu duyguların oranıdır. Bu, çatışma sırasında olumlu duyguların önemine işaret eder. Ve bu oran 5:1 olmalıdır.
4. İyi ilişkileri kötü olanlardan ayıran şeyler; nazik bir yaklaşım, tarafsız etkileşim, düşük düzeyde fizyolojik uyarılma, mizah ve şefkattir.
5. Fizyolojik olarak rahatlama ile fizyolojik uyarılma arasındaki fark, zaman içinde ilişkilerin iyileşmesi veya kötüye gitmesini öngörür.
6. Sürekli bir çatışmada diyalog kurmak, bu meselenin özünü anlamaya yardımcı olur.
7. İlişkilerde gerek çatışma içinde olsun gerek günlük yaşamda genel bir pozitiflik inşa etmek, kalıcı değişim sağlamak için gereklidir. Bu, çiftin yakınlığını geliştirmeye ve olumlu duygu sistemlerini (oyun, eğlence, mizah, keşif, macera, romantizm, tutku, iyi bir cinsellik vb.) inşa etmelerine yardımcı olur.

8. Çiftlerin kurdukları arkadaşlık, sorunlu etkileşimlerinin onarılmasında etkili ve önemlidir.
9. Çiftlerin ortak bir anlam sistemi oluşturması, ilişkilerinin istikrarını ve mutluluğunu artırır.
10. Çatışma, arkadaşlık ve yakınlık, pozitif duygu ve paylaşılan anlam sistemlerinin anlaşılması büyük önem arz etmektedir çünkü bu sistemler çift yönlü olarak birbirini etkiler.

Gottman ve meslektaşı Levenson, ilişkilerin bu doğasını anlamak ve çiftleri gözlemlemek için adını “Aşk Laboratuvarı” adını verdikleri bir laboratuvar kurmuşlardır. Bu laboratuvarında katılımcılar, günlük yaşantılarındaki gibi yemek yerken, dinlenirken, sohbet ederken ve tartışırken kameralar aracılığı ile gözlemlenmiş ve bu videolar katılımcılara da izletilmiştir. Aynı zamanda çiftlerden özel olarak bir konuda tartışmaları istenmiş ve bu yolla çiftlerin beden dilleri ve yüz ifadeleri izlenerek kodlanmıştır. Buna ek olarak katılımcıların idrar ve kan örnekleri, cilt iletkenlikleri de incelenmiştir (Levenson ve Gottman, 1983; 1985). Videolarda şunlar kodlanmıştır: sorun çözme, duygulanım, güç, duruma bağlı tepkiler, başlama, devam, olumlu karşılıklılık. Ayrıca etkileşim sırasında çiftlerin fizyolojik tepkileri, mesafe ve izolasyon yapısı ve çiftin geçmişine nasıl baktığı da değerlendirilmiştir (Gottman, 2014).

Çiftin geçmişine nasıl baktığını *sözlü tarih görüşmeleri* olarak adlandırdıkları görüşmeler esnasında değerlendirmişlerdir. Bu görüşmelerde çiftlere nasıl tanıştıkları, birbirleri hakkındaki ilk izlenimleri, neden birbirlerini seçtikleri, ilişkilerinin nasıl ilerlediği, yıllar içinde ilişkilerinin nasıl ilerlediği, ilişkilerindeki hayal kırıklıkları, zor zamanlarla nasıl başa çıktıkları, ilişkilerindeki önemli olaylar, ilişki felsefeleri gibi detaylı sorular sormuşlardır. Ayrıca bu görüşmelerde de bireylerin ses tonu, seçtikleri kelimeler, jest ve mimikleri, pozitif ve negatif duyguları kaydedilmiştir (Buehlman ve diğerleri, 1992).

Tüm bunlara ek olarak, bu çalışmalar ışığında teori, ilişkilerde nelerin işlevsel nelerin işlevsiz olduğu üzerine odaklanmanın yanı sıra evliliklerde var olabilen bazı mitlerden bahsetmiştir. Gottman ve Silver (2023), evliliklerde var olan bazı hatalı

düşünceler içeren efsanelerin var olduğunu ve bu efsanelerin çiftleri yanlış yola saptırmasının yanı sıra onları evliliğin umutsuz bir vaka olduğuna inandırabildiğini ifade etmişlerdir. Bu efsaneler şu şekildedir:

1. **Nevrozlar ya da kişilik sorunları evlilikleri yıkar.** Burada önemli olan nokta, nevrozların evliliği mutlaka yıkmadığı, onlarla nasıl baş edildiğidir. Mutlu evliliğin sırrı “normal” bir kişiliğe sahip olmak değil uyumu yakalamaktır.
2. **Ortak ilgi alanları çiftleri bir arada tutar.** Ortak ilgi alanları evliliğe doğrudan yarar sağlamaz. Evliliğe yarar sağlayan şey, ilgi alanlarını paylaşırken etkileşimin nasıl sağlandığıdır.
3. **Her şey karşılıklıdır.** Çiftler evliliklerinde yaptıkları her şeyin çetelesini tuttuğunda ve karşılık beklediğinde bu sadece gerginliğe sebep olur. Mutlu evliliklerde çiftler, yaptıkları şeyleri sadece eşlerine ve evliliklerine karşı olumlu duygular besledikleri için yaparlar.
4. **Çatışmadan kaçınmak evlilikleri çökertir.** Her çiftin çatışma tarzı farklıdır. Kimileri kavgadan kaçınır, kimileri bol bol kavga eder, kimileri ise sesini yükseltmeden uzlaşmanın bir yolunu bulur. Her iki taraf da memnun olduğu sürece hiçbirisi diğerinden daha iyi değildir. Burada sorunu, bir tarafın çatışmak ya da konuşmak isterken diğer tarafın bunu yok sayması oluşturur.
5. **Kaçamak ilişkiler boşanmanın temel nedenidir.** Çoğu zaman tam tersi söz konusudur. Çiftler arasında sorunlar oluştuğunda ve yakınlık kaybedildiğinde çiftler bu yakınlığı başka bir yerde veya birisinde arar. Burada aranan şey, kaybedilen sevgi, saygı, şefkat, anlayış ve arkadaşlıktır.
6. **Erkekler biyolojik olarak evliliğe uygun değildir.** Bu görüş, erkeklerin doğası gereği birden fazla kadınla olma eğiliminde olduğu ve tek eşliliğe uygun olmadığı varsayımından oluşur. Bu eski bir orman kanunudur ve erkeğin birden çok yavruya sahip olmak için tek bir eşe bağlı kalmaz. Fakat gelişen çağda bunu artık kadınlar da yapabilmektedir. Yani bu aslında cinsiyetle değil, imkân bulmakla ilgilidir.

7. **Erkekler ve kadınlar farklı gezegenlerden gelirler.** Bu inanca göre, kadın ve erkek farklı dünyalardan gelirler ve bu sebeple anlaşmazlık yaşarlar. Aksine, farklı dünyalardan olanların da başarılı evlilikleri olabilir. Cinsiyet farklılıkları sorunlara katkıda bulunabilir fakat soruna neden olan ana etken değildir.

Gottman ve Silver (2023), Sevgi Laboratuvarı'nda uzun süren çalışmalarının ardından artık çiftlerin sadece beş dakikalık etkileşimlerini gördükten sonra boşanmalarını tahmin edebildiklerini ve bunun başarı oranının %91 olduğunu belirtmişlerdir. Bunu yaparken Gottman ve meslektaşlarının uzun yıllar süren çalışmaları literatüre yeni kavramlar kazandırmıştır. Bu kavramlardan ilki boşanma göstergeleridir.

Boşanma Göstergeleri

İlk Belirti: Sert Başlangıç

Çiftler tartışmaya olumsuz, suçlayıcı, aşağılayıcı, eleştirel ve iğneleyici bir şekilde başarlarsa sert bir başlangıç yapmış olurlar. Bu noktada ilk üç dakika kritiktir ve sert başlangıçların sonu her zaman başarısızlıkla sonuçlanır. Bu tarz tartışmalar, evliliklerin çok uzun sürmeyeceğinin en net göstergesidir. Buna karşın, uzun süreli ve uyumlu ilişkilerde çiftler, çatışmaya daha yumuşak başlangıçlar yaparak sorunları daha iş birlikçi bir biçimde ele alır (Gottman ve Silver, 2023)

İkinci Belirti: Dört Atlı

Gottman ve Levenson'un 1992 yılında yaptıkları çalışmada boşanmaları öngörecektir dört iletişim engelini belirlemişlerdir. Bunlar; eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örmedir.

1. **Athi Eleştiri:** Eleştiri, çiftlerin birbirlerinin karakterine ya da kişiliğine yönelik kullandıkları genel ifadelerdir. Bu ilk atlıya ilişkilerde çok sık rastlanır. Eleştirinin sıklaşması, ilişkileri negatif yönde etkiler ve bir diğer atlının önünü açar (Gottman ve Silver, 2023). Burada çözüm, duyguları ben dili ile ifade etmek ve pozitif bir ihtiyaç sunmaktan geçer (Gottman ve Gottman, 2015).

2. **Atlı Aşağılama:** Sıfat yakıştırma, göz devirme, küçümseme, alay etme ve kara mizah gibi ögeler aşağılamanın içerisinde yer alır. Her yönden aşağılama dört atının en kötüsüdür ve dolaylı yoldan tiksinimeyi ifade ettiği için ilişkileri zehirler (Gottman ve Silver, 2023). Bu atının panzehiri ise ihtiyaçları net bir şekilde ifade etmek ve takdir kültürü oluşturmaktır (Gottman ve Gottman, 2015).
3. **Atlı Savunma:** Dört atının en tehlikelilerinden biri olan savunma, çatışmaların nabzını yükseltir. Savunmaya geçen eş, asla pes etmez ya da özür dilemez. Çünkü kendini savunma, aynı zamanda bir çeşit karşı tarafı da suçlama anlamına gelir. Ve bu bir bayrak yarışı haline gelebilir ki bu da ilişkiler için çok tehlikelidir (Gottman ve Silver, 2023). Burada çözüm odaklı olan, savunmaya geçmek yerine çözüme yönelik sorumluluk almaktır (Gottman ve Gottman, 2015).
4. **Atlı Duvar Örne:** İkili ilişkilerde konuşma esnasında dinleyici, anlatan kişiye söz ya da mimik ile geri dönütte bulunur. Araya duvar ören kişiler ise herhangi bir geri dönütte bulunmaz. Duvar örme, ilk üç atlıya göre evliliklerin daha sonraki aşamalarında görülür ve ilk üç atının yarattığı olumsuzlukların bir sonucu olarak ortaya çıkar (Gottman ve Silver, 2023).

Gottman (1993), bu dört sürecin evlilik istikrarı açısından özellikle yıkıcı olduğunu ve eleştirinin küçümsemeye, küçümsemenin savunmacılığa, savunmacılığın ise duvar örmeye yol açtığını ifade etmiştir. Buna karşılık, bazı olumsuz davranışların diğerlerine kıyasla boşanmayı daha fazla öngördüğünü de belirtmiştir. Öfkenin boşanmayı veya ayrılığı direk olarak öngörmemesine karşın özellikle erkek eşlerin savunmacılığının, küçümsemesinin ve duvar örmesinin boşanmayı direkt olarak öngördüğünü ve benzer şekilde, kadın eşin de eleştirisinin, savunmacılığının ve küçümsemesinin boşanmayı öngördüğünü bildirmiştir.

Üçüncü Belirti: Dolup Taşmak

Dolup taşmak, çiftlerin birbirlerine karşı olan eleştirme, hor görme ve savunma gibi olumsuz tavırlarının tarafları patlayacak seviyeye getirecek kadar bunalmasıdır. Tartışmalara sert başlangıçlar yapılması ve ilişkilerde mahşerin dört atısının varlığı, dolup taşmalara neden olmakta ve evlilikleri zedelemektedir (Gottman ve Silver, 2023).

Dördüncü Belirti: Beden Dili

Yaşanan taşmalar sırasında duygusal tepkiler kadar fiziksel tepkiler de önem arz etmektedir. Tartışmalar esnasında oluşan hızlı kalp atışları ve terleme gibi fiziksel stres tepkileri ortaya çıktığında beynin bilgiyi işleme yeteneği azalır ve bu da sorun çözme önünde büyük bir engeldir. Bu durum da sonunun daha da büyümesine neden olur (Gottman ve Silver, 2023).

Beşinci Belirti: Başarısız Onarma Girişimleri

Onarma girişimi, çiftlerin yüksek gerilimli tartışmaları esnasında gerginliği azaltmak amaçlı yavaşlama çabalarıdır. Onarma girişimleri, sadece çiftler arasındaki gerilimi azalttığı için değil aynı zamanda stres düzeyini azaltarak kalp atışını yavaşlattığı ve taşma hissini engellediği için de evlilikleri kurtarıcı bir niteliğe sahiptir. Buna karşın çift iletişimine mahşerin dört atlısı hâkim olduğunda onarma girişimleri çoğu zaman dikkate alınmaz ve başarısız olur. Onarma girişimlerinin başarısızlığı ise mutsuz bir geleceğin yordayıcısıdır (Gottman ve Silver, 2023).

Altıncı Belirti: Kötü Anılar

Evlilikler iyi gittiğinde çiftler geçmişlerini daha iyimser bir bakış açıyla ve sevgi dolu olarak anımsarlar. Evlilikler kötü gitmeye başladığında ise durum değişir. Çiftler geçmişlerini en kötü şekilde anımsarlar ve olumsuz durumlara odaklanırlar. Bir fotoğrafa, bir anıya ya da davranışa nasıl bakıldığı ve bunun nasıl yorumlandığı çiftler arasındaki ilişkiye bağlıdır. Bu bakış açısı da evliliğin geleceğini tayin eder (Gottman ve Silver, 2023).

Bu belirtilere karşılık ilaç olan, ilişkilerin güçlenmesine ve uyumlu bir şekilde sürdürülmesine yönelik ortaya çıkan bir diğer kavram ise Güçlü İlişki Evi'dir. Gottman terapisinin, ilişkilerin istikrarlı bir yolda mı yoksa boşanma veya istikrarsızlık yönünde bir yörüngede mi olduğunu öngörebilen bu etkileşim kalıplarının sistematik analizi sonucunda, işe yarayan alanları güçlendirmek amacıyla yeni bir model oluşturulmuştur (Navara ve Gottman, 2018). Bu model şu şekildedir:

Güçlü İlişki Evi

Gottman, sağlıklı bir ilişkide bireylerin sağlam bağlarla temelini attığı güvenli ortaklığı bir eve benzetmiştir ve bu eve Güçlü İlişki Evi (The Sound Relationship House) adını vermiştir. Bu evin bütün yapıları güçlüyse ilişkiler de daha sağlam ve uyumlu bir şekilde devam ederek boşanma göstergelerinin etkisini azaltır (Gottman ve Silver, 2023). Ev 7 yapıdan oluşmaktadır ve bu yapılar şu şekildedir:



Şekil 2. Güçlü İlişki Evi

(Kaynak: <https://www.gottman.com/blog/what-is-the-sound-relationship-house/> adresinden alınarak Türkçeye çevrilmiştir.)

1. Aşk haritaları: Bu yapı evin temelidir ve bu temelde bireylerin birbirlerini tanımaları yatar. Çiftler, birbirlerinin iç dünyası hakkında bilgiler edinerek bir aşk haritası oluştururlar (The Gottman Institute, 2024). Bu aşk haritası, partnerlerin iç dünyasına dair bir yol haritasıdır ve bu harita açık uçlu sorular sorarak oluşturulur (Gottman ve Gottman, 2015). Sorular sormak ve cevaplandırmak aşk haritalarını oluşturmanın yanı sıra bunun devamlı hale gelmesi, bu haritaları ve ilişkileri güçlendirir (Navarra ve Gottman, 2017).

2. Sevgi ve hayranlığın paylaşımı: Bu yapı çiftlerin sevgilerini, bu sevginin nedenlerini paylaşımları ve birbirlerini takdir etmeleri üzerine kuruludur. Herkesin kendisi ile ilgili güzel şeyler duymaya ihtiyacı olmasına karşın bu, çiftler arasında olduğunda daha anlamlıdır (The Gottman Institute, 2024). Sevgi ve hayranlığın ifade edildiği ilişkilerin ömürleri daha uzundur. Fakat bir ilişkide bu duygu tamamen kaybolduğunda ilişkinin yeniden canlanması çok zordur (Gottman ve Silver, 2023).

3. Birbirine yönelmek: Burada çiftlerin birbirlerine karşı olan tutumları bir banka hesabına benzetilmiştir. Olumlu yaklaşımlar duygusal banka hesabına para koymak anlamına gelirken negatif yaklaşımlar ya da karşıdakini görmezden gelmek ‘duygusal banka hesabından para çekmek’ anlamına gelir. Yani çiftlerin birbirlerine karşı olan olumlu tutumları ilişkilerine olan birer yatırımdır (Navarra ve Gottman, 2017). Burada, çiftlerin birbirlerinin duygusal bağ kurma çabalarını fark edip, buna olumlu yanıt vererek yakınlaşmaları önemlidir (Gottman ve Gottman, 2015).

4. Olumlu bakış açısı: Sağlıklı ilişkilerde çiftler birbirlerinin iyi yönlerini görmeye daha çok meyillidirler ve eleştirileri daha yapıcıdır (The Gottman Institute, 2024). Partnerler, birbirlerinin nötr veya olumsuz davranışlarını kişisel algılamadan iletişime geçerlerse olumlu duygu üstünlüğünü daha kolay sağlayabilirler. Bu yapıda kilit nokta, çiftlerin Güçlü İlişki Evinin ilk üç yapısını sağlam tutmalarıdır. Bu yapılar sağlamlaştırılmadığı takdirde olumsuz duygu üstünlüğünün oluşması muhtemeldir (Gottman ve Gottman, 2015).

5. Çatışmayı yönetmek: Çatışma kaçınılmazdır. Burada önemli olan çatışma esnasında ne yapılacağıının bilinmesidir. Çatışma esnasında çiftler soruna dair kendi paylarına düşeni kabul etmeli, sorun üzerine konuşabilmeli ve gerilimler oluştuğunda tartışmaya ara verip sakinleşmek için kendilerine müsaade etmelidirler (The Gottman Institute, 2024). Çatışmaları yönetebilen çiftler birbirlerine karşı naziktirler, birbirlerini suçlamaktan kaçınırlar ve uzlaşmaya daha meyillidirler. Ayrıca çatışma esnasında olumlu ve olumsuz etkileşimleri arasında 5:1 oranını korurlar (Navarra ve Gottman, 2017). Yani bir olumsuz ifadeye karşılık beş olumlu ifade olmalıdır. Mutsuz çiftlerde ise bu oran 8:1’dir Olumsuz duygular tüm ilişkilerde vardır. Ancak iyi ilişkilerde bu, olumlu duygular ve onarımlar ile dengelenir (Gottman ve Gottman, 2015).

6. Yaşam hayallerini gerçekleştirmek: Çiftlerin hayallerini açıkça ifade etmesi, paylaşması ve bu hayallerin desteklenmesi ilişkileri güçlendirir (Navara ve Gottman, 2017). Bireylerin hayatını anlamlı kılan ve yaşamaya değer hale getiren şey, bir hayal kurup bu hayali gerçekleştirmek için çaba göstermektir. Bir ilişkinin önemli yönlerinden birisi, çiftlerin hayallerini, değerlerini, inançlarını ve hedeflerini rahatça ifade edebileceği ve bu hayallerin desteklendiğini hissedebileceği bir ilişki atmosferi yaratmaktır. Bu aynı zamanda ilişkilerin anlam katmanını da geliştirir (Gottman ve Gottman, 2017).

7. Ortak anlam yaratmak: Bu yapıda ilişkinin ve evin temeli olan aşk haritalarını çıkarabilmiş olmak çok önemlidir. Burada çiftler birbirlerini tanıyarak ortak bir iç dünya inşa ederler (The Gottman Institute, 2024). Bu dünyayı inşa ederken çiftler, günlük hayatlarında bağlanma ritüelleri oluşturmali, değerler ve semboller oluşturarak ortak bakış açıları geliştirmelidirler. Akşam yemekleri esnasında sırayla herkesin gününün nasıl geçtiğini anlatması buna bir örnek olabilir. Bu gibi ritüeller aileler için bir kültür ve değerler sistemi oluşturur ve bu değerler mirası çocuklara aktarılır. Bunun yanı sıra çiftlerin birbirlerinin hayattaki rollerini desteklemeleri ve takdir etmeleri, bu rolleri onurlandırarak anlam yaratmalarına yardımcı olur. Benzer şekilde çiftler, kendileri ve aileleri için hedefler belirlediklerinde birlikte bir anlam yaratırlar ve yaşamları zenginleşir (Gottman ve Gottman, 2015).

Bu teoride evin taşıyıcı duvarlarını ise güven ve bağlılık oluşturmaktadır (Gottman ve Gottman, 2015). Her ne kadar Güçlü İlişki Evin'in her katı önemli olsa da güven ve bağlılık sütunları olmadan bu katlar bir arada duramazlar (The Gottman Institute, 2024). İlişkilerde güven, arkadaşlık, duygusal bağ ve sakin bir şekilde duyguları paylaşma yeteneği ve empatik bir dinleme sonucu inşa edilir. Bu da ilişkiyi sığınılacak bir liman haline getirir. Benzer şekilde, eşi benzersiz görmeyi ve ilişkiye yatırım yapmayı gerektirdiği için minnet ve takdir duygularını sürekli besleyerek ilişkileri güçlü kılar. Bunun yanı sıra, güçlü ilişki evinin ilk üç katı, çiftlerin yaşadıkları olumsuzlukları ya da çatışmaları etkili bir şekilde onarmanın temelini oluşturur. Çünkü etkili bir onarım, sadece onarımın nasıl yapıldığı ile değil, aynı zamanda çiftlerin duygusal banka hesabında ne kadar para olduğu ile yani birbirlerine yaptıkları yatırımla ilgilidir. Bu, onarımın nasıl yapılacağı ile ilgili çiftlere ipuçları sağlar (Gottman ve Gottman, 2017).

Tüm bunlardan yola çıkarak, Levenson ve Gottman, çiftleri gruplayarak *ilişki ustaları* (masters of relationship) ve *ilişki felaketleri* (disasters of relationship) kavramlarını ortaya çıkarmışlardır. İlişkilerde usta olarak adlandırılan çiftler dengeli, uyumlu ve mutlu bir ilişki sürdürmeyi başarabilen çiftlerdir. İlişki felaketleri ise ilişkilerinde sorun yaşayan, uyumsuz ve mutsuz çiftleri ifade etmektedir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda, ilişki ustalarının ilişki felaketlerine göre daha olumlu bir etkileşime sahip oldukları, birbirlerine karşı daha anlayışlı, daha nazik ve daha şefkatli oldukları ortaya çıkmıştır. İlişkilerdeki ustaların, onarım eşiği daha yüksek çiftler olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca çatışma esnasında pozitif ve negatif duyguların saniye sayılarının oranı incelendiğinde felaket çiftlerde bu sayının ortalama 0,8; usta çiftlerde ise 5,0 olduğu, ilişki felaketlerinin çatışmaları esnasında mahşerin dört atlısının kendisini gösterdiği ve bunun da boşanmaların en iyi göstergelerinden birisi olduğu da çalışmalarda yer alan bir başka sonuçtur (Gottman ve Gottman, 2015; 2017). Bunlara ek olarak, Gottman ve Silver (2023), mutlu evliliklerdeki çiftlerin diğerlerinden daha akıllı, daha zengin ya da psikolojik açıdan daha sağlam olmadığını, evliliği yürüten şeyin aslında çiftlerin günlük yaşamda birbirleriyle ilgili olan olumlu duygu ve düşüncelerin, olumsuz olanlardan (ki bu herkeste vardır) daha ağır basan bir dinamiği yakalamış olduğunu ifade etmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında Gottman modeli, çiftlerle yapılan birçok çalışmaya öncülük etmiştir.

Çift Uyumuyla İlgili Gottman Modeli Çerçevesinde Yapılan Araştırmalar

Gottman Çift Terapisi modeli kapsamında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. İlk olarak, Buehlman ve arkadaşlarının (1992) boşanma yordayıcıları üzerine yaptığı çalışma, erkek eşlerin sevgilerini daha az göstermesi, olumsuz tutumlar sergilemesi ve iletişimdeki problemler gibi faktörlerin boşanma ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca çiftlerin “biz” olma algısını yeterince vurgulamaması, evlilikte hayal kırıklıkları ve kontrolsüzlük hissi gibi unsurlar da evlilik sorunlarının temel nedenleri arasında yer almıştır.

Gottman modelinin, çiftlerin ilişkilerini iyileştirme ve güçlendirme hedefi doğrultusunda da yol gösterici olduğu görülmektedir. Evlilik öncesi çiftlerin ilişkilerini geliştirme, evliliğe yönelik tutumlarını anlamalarını sağlama ve güçlendirmelerine yönelik çalışmalar yapılmış ve çeşitli programlar geliştirilmiştir (Barnacle ve Abbott,

2009; Hicks ve diğeri, 2004; Olsen ve Thuen, 2024). Bu çalışmaların sonuçları, çiftlerin ilişkilerinde olumlu değişimler sağladığını göstermektedir.

Evlilik sonrasında ilişkileri geliştirmeye yönelik çeşitli araştırmalar da literatürde yerini almıştır. İran’da yapılan deneysel çalışmalar, Gottman Çift Terapisi’nin çiftlerin duygu düzenlemesi, evlilik uyumu ve dayanıklılık üzerinde pozitif etkiler sağladığını ortaya koymuştur (Davudvandi ve diğeri, 2018; Jalalvand ve diğeri, 2023; Saimi ve diğeri, 2020). Benzer şekilde, Garazini ve diğeri (2017) çalışması, Gottman modeline dayalı terapisinin eşcinsel çiftlerin ilişki memnuniyetlerini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir.

Daha özel bağlamlarda da Gottman modelinin etkileri araştırılmıştır. Irvine (2022) ile Irvine ve diğeri (2024), aldatma sorununu ele aldıkları deneysel çalışmalarda, Gottman modelinin güveni yeniden inşa etmede ve aldatma ile başa çıkmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Amlashi ve diğeri (2018), Gottman modeline dayalı terapilerin kadınların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini rapor etmiştir. Sadegi ve diğeri (2023) ise otizm spektrum bozukluğu olan çocukların aileleriyle yaptıkları çalışmada, Gottman temelli bir psiko-eğitim programının evlilik çatışmalarını azaltarak aile yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir.

Tüm bunlara ek olarak, Gottman modeli çerçevesinde ölçek geliştirme çalışmaları da yapılmıştır. Kwan (2020), Mahşerin Dört Atlısı ölçeğinin Çince versiyonunu geliştirirken Yöntem ve İlhan (2018), Gottman Çift Terapisi’ni temel alarak Boşanma Göstergeleri ölçeğini geliştirmişlerdir. Bunun yanı sıra, farklı örneklemelerle boşanma tahmini yapılmış (Yöntem ve diğeri, 2019), boşanma göstergeleri ile kök ebeveynlik stilleri, irrasyonel düşünceler, duygusal zekâ ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Tüysüz Doğan, 2021; Yağmur, 2020; Yöntem, 2017).

Sonuç olarak, yapılan çalışmalar Gottman Çift Terapisi modelinin farklı kültür ve bağlamlarda ilişki dinamiklerini anlamada ve evlilik memnuniyetini artırmada güçlü bir model olduğunu kanıtlamıştır. Çiftlerin ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmalarını destekleyen bu model, alanda yapılan geniş kapsamlı araştırmalarla sürekli geliştirilmektedir. Ayrıca Gottman temelli yeni ölçek ve modellerin geliştirilmesiyle de literatüre önemli katkılar sağlanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın deseni, katılımcıları, veri toplama süreçleri ile kullanılan araçlar, verilerin analizi ve son olarak araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği hakkında bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Gottman kuramı temelinde farklı kültürel bağlamda yaşayan evli çiftlerin çift uyumlarının derinlemesine incelenmesi amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalar; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olay ve algıların doğal ortamlarında, gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ele alındığı araştırmalardır. Yani nitel araştırmalar, bir olgu ya da olayın ‘ne kadar’ olduğundan ziyade ‘nasıl’ olduğunu anlamaya yönelik daha geniş bir perspektif sunmayı amaçlar (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017; Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Nitel araştırmanın en önemli özelliği, sosyal olguları bağlı oldukları ortam içerisinde araştırması ve anlamaya çalışmasıdır. Başka bir deyişle, bu araştırma yöntemi, araştırılan konuyu ilgili bireylerin bakış açılarında görebilmeyi ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal yapı ve süreçleri ortaya çıkarmayı hedefler (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Nitel araştırmaların bir diğer özelliği de araştırmanın problemine bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşarak büyük resmi ortaya koymaktır (Creswell, 2017). Ayrıca nitel araştırma yöntemleri genellikle dinamik ve esnektir. Tümevarım yöntemini esas alan bu araştırma deseninde süreç, sonucu etkileyebilir. Bu sebeptendir ki veri toplama süreci başladığında aynı zamanda veri analizi de başlamış olur (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017).

Creswell (2017), nitel araştırmalarda en yaygın kullanılan beş desenden bahsetmiştir. Bunlar; kuram oluşturma, durum çalışması, etnografi, fenomenoloji (olgubilim) ve anlatı çalışmalarıdır. Bu araştırmada ise bu beş desenden biri olan fenomenoloji (olgubilim) kullanılmıştır. Fenomenoloji çalışmaları, araştırmacının ele aldığı olguya ilişkin yaşantıları olan bireylerin ya da grupların deneyimlerine odaklanan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Varlığı açıkça ortada olan fakat

derinlemesine bir bilgi sahibi olunmayan olguların ayrıntılı bir şekilde anlaşılması için olgubilim araştırmaları uygun bir zemin oluşturur (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu araştırmada da olgubilim deseninden faydalanılarak evli çiftlerin ilişki dinamiklerinin daha iyi anlaşılması ve Gottman modeli çerçevesinde ayrıntılı bir şekilde analizinin yapılması hedeflenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın katılımcılarını, yaş ve evlilik süresi açısından herhangi bir sınırlama olmaksızın, araştırma amacına uygun ve gönüllü olarak katılım sağlayan 10 çift (20 birey) oluşturmaktadır. Katılımcılara, araştırmacının yakın çevresini bilgilendirmesi sonrasında, bu kişilerin kendi çevrelerine ilettikleri duyurular aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımcılardan beş çift Türkiye’de ikamet ederken beş çift Almanya’da ikamet etmektedir. Almanya’da ikamet eden katılımcılar Türk kökenli olup bu katılımcılardan dördü ikinci kuşak, birisi ise birinci kuşak göçmendir. İkinci kuşak göçmen grubunda yer alan kadın eşler, Almanya’da doğup büyümüştür; evlilik gerçekleştikten sonra Türkiye’de yaşayan eşlerinin yanlarına taşınmalarını sağlamışlardır. Bir diğer birinci kuşak göçmen grubunda yer alan kadın katılımcı ise yaklaşık iki sene önce Almanya’ya göç etmiş, bir yıl önce gerçekleştirdikleri evlilik sonrasında Türkiye’de yaşayan eşi de birkaç ay önce Almanya’ya yerleşmiştir. Ayrıca araştırmada, katılımcıların kimlik bilgilerini gizli tutmak amacıyla her bireye kodlar atanmıştır. Her çifte ortak bir sayı verilmiş, kadın katılımcılar “K” harfiyle, erkek katılımcılar ise “E” harfiyle kodlanmıştır (örneğin: E1–K1, E2–K2). Bu kodlar, hem analiz sürecinde hem de çalışmada yapılan alıntılarda kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek	Evlilik Süresi	İkametgah	Evlilik Türü	Evlilik Sayısı	Çocuk Sayısı
1.Çift	Kadın (K1)	30	Lisans	Arkeolog	5 yıl	Türkiye	Severek evlenme	1.	0
	Erkek (E1)	35	Ön lisans	Tekniker					
2.Çift	Kadın (K2)	27	Lisans	Mühendis	2 yıl	Türkiye	Severek evlenme	1.	0
	Erkek (E2)	27	Lisans	Hemşire					
3.Çift	Kadın (K3)	32	Yüksek Lisans	Öğretmen	4 yıl	Türkiye	Severek evlenme	1.	0
	Erkek (E3)	33	Lisans	Psikolojik Danışman					
4.Çift	Kadın (K4)	33	Yüksek Lisans	Öğretmen	3 yıl	Türkiye	Tanıştırılarak evlenme	1.	0
	Erkek (E4)	36	Yüksek Lisans	Esnaf					
5.Çift	Kadın (K5)	36	Lise	Ev hanımı	13 yıl	Türkiye	Tanıştırılarak evlenme	1.	2
	Erkek (E5)	41	Lise	Özel sektör					
6.Çift	Kadın (K6)	47	Lisans	Pedagog	25 yıl	Almanya	Tanıştırılarak evlenme	1.	2
	Erkek (E6)	48	İlkokul	İşçi					
7.Çift	Kadın (K7)	44	Lisans	Öğretmen	22 yıl	Almanya	Tanıştırılarak evlenme	1.	2
	Erkek (E7)	55	A. Öğretim	İşçi					

8.Çift	Kadın (K8)	41	Lisans	Pedagog	8 yıl	Almanya	Severek evlenme	1.	2
	Erkek (E8)	37	Lise	İşçi					
9.Çift	Kadın (K9)	25	Lisans	Psikolog	6 ay	Almanya	Severek evlenme	1.	0
	Erkek (E9)	26	Lisans	Özel sektör					
10. Çift	Kadın (K10)	47	Lisans	Ev hanımı	27 yıl	Almanya	Severek evlenme	1.	3
	Erkek (E10)	49	Lisans	Özel sektör					
Toplam	20								

Tabloda görüldüğü üzere; katılımcıların yaşları 25 ile 55 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 37.45'tir. Evlilik süreleri, 6 ay ile 27 yıl arasında değişkenlik göstermektedir ve ortalama evlilik süresi 10.96'dır. Çeşitli mesleklerde yer alan katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %5 (n=1) ilkokul, %15 (n=3) lise, %5 (n=1) açık öğretim, %5 (n=1) ön lisans, %55 (n=11) lisans ve %15 yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların %60'ı (n=6) aşk evliliği yapmış, %40'ı (n=4) görücü usulü ile evlenmiştir. Ayrıca sadece bir kez evlenmiş olan bütün katılımcıların %50'si çocuk sahibi değilken %40'ı (n=4) iki çocuk sahibi, %10'u (n=1) ise üç çocuk sahibidir.

Veri Toplama Süreci

Olgubilim araştırmalarının başlıca veri toplama aracı görüşmedir. Görüşme tekniği ile olgulara ilişkin yaşantı ve anlamların ortaya çıkması sağlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu doğrultuda, katılımcıların çift uyumlarının Gottman Çift Terapisi modeli çerçevesinde analiz edilmesine yönelik olarak yapılan kaynak taraması sonucunda 15 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan bu sorular öncelikle araştırmacının danışmanı tarafından incelenmiş, sonrasında ise psikoloji alanında profesör olan bir öğretim üyesi ve PDR alanında doktoralı iki öğretim üyesi olmak üzere toplamda üç uzman tarafından yeniden değerlendirilmiştir. Tüm bu değerlendirmeler sonucu görüşme formuna son hali verilmiştir. Ayrıca görüşme formunun ilk kısmında katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik sorular da yer almaktadır. Hazırlanan görüşme formu ile araştırmacı ilk olarak bir pilot görüşme yapmıştır. Pilot görüşme, çevrim içi bir ortamda 10 dakika erkek eşle, 12 dakika kadın eşle olacak şekilde iki ayrı ve art arda görüşmeler halinde gerçekleştirilmiştir. Pilot görüşme sonrasında araştırmacı danışman hocası ile verilen cevaplar doğrultusunda yeniden bir değerlendirme yapmış ve sonrasında gerekli düzenlemeler yapılmış olup görüşme formuna son hali verilmiştir. Bu aşamadan sonra, son hali verilen sorular katılımcılara sunulmuştur. Katılımcıların tamamı, gönüllülük esasına göre çalışmaya dâhil edilmiştir. Hazırlanan sorular, katılımcılara çevrim içi ya da yüz yüze ortamlarda yapılan görüşmelerde sunularak görüşleri alınmıştır. Çevrim içi görüşmeler zoom üzerinden, yüz yüze görüşmeler ayarlanan ortak bir alanda yapılmıştır. Gerçekleştirilen görüşmelerin

süresi 12 ile 59 dakika arasında değişmektedir. En kısa görüşme 12 dakika, en uzun görüşme ise 59 dakika sürmüştür. Görüşmelerin büyük çoğunluğu 20 dakikanın üzerinde gerçekleşmiş, yalnızca üç-dört görüşme 15–18 dakika aralığında olmuştur. En kısa ve en uzun süren görüşmeler erkek katılımcılarla gerçekleştirilmiş olup, erkek katılımcıların genel olarak daha kısa ve öz yanıtlar verme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Görüşmeye başlamadan önce katılımcılara çalışmanın konusu ve amacı hakkında bilgi verilmiş olup görüşmeler esnasında katılımcıların sözlü olarak izni alınmıştır. Bu doğrultuda, amaca yönelik incelenmek üzere ses kayıtları alınmış ve sonrasında, alınan ses kayıtları araştırmacı tarafından detaylıca incelenerek bilgisayar ortamında yazılı doküman haline getirilmiştir.

Görüşmeler boyunca, katılımcıların kendilerini rahat hissetmelerine ve verilen cevapların araştırmanın amacı dışına çıkmamasına yani konunun dağılmamasına özen gösterilmiştir. Böylece, görüşme formunda yer alan amaca yönelik açık uçlu sorular aracılığı ile katılımcıların konuya yönelik yaşantıları ve yaşantılarına yükledikleri anlam detaylı bir şekilde irdelenmiş ve araştırma konusuna yönelik daha derin bilgiler elde edilmesi sağlanmıştır.

Araştırmanın etik uygunluğu, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 01-68 sayılı kararıyla onaylanmıştır. (Ek 3). Araştırma sürecinde etkil ilkelere büyük özen gösterilmiş; gönüllülük, gizlilik, bilgilendirilmiş onam ve kiisel veri güvenliği gibi tüm etik prosedürler titizlikle uygulanmıştır. Çalışma, araştırma ve yayın etiğine uygun biçimde yürütülmüştür.

Araştırmacının Rolü

Bu araştırmanın ortaya çıkışında, araştırmacının evli çiftler arasındaki uyum dinamiklerine, özellikle farklı kültürel bağlamlarda yaşayan çiftlerin ilişkisel deneyimlerine yönelik duyduğu ilgi ve merak etkili olmuştur. Almanya'da ikamet eden araştırmacı, gözlemlediği kültürel farklılıkların çift ilişkileri üzerindeki etkilerini anlamlandırma isteğiyle konuyu tez danışmanı ile paylaşmış; bu süreçte araştırmanın amacı netleştirilmiş ve yöntemi nitel olarak belirlenerek temelleri atılmıştır.

Nitel araştırmalarda araştırmacının rolü, nicel araştırmalardan farklı olarak, araştırmacının bizzat veri toplama sürecine katılması ve süreçte kazandığı deneyim ve bakış açılarını veri analizinde kullanmasıdır (Yıldırım ve şimşek, 2021). Bu süreçte veri toplamak için bazı araçlar kullanılsa da öncelikli olarak bilgiyi toplayan araştırmacıdır (Creswell, 2017). Bu kapsamda, araştırmacının Almanya’da ikamet etmesi, Almanya’da yaşayan katılımcılarla yapılan görüşmelere doğrudan etki etmiştir. Günlük yaşam bağlamını paylaşmak, benzer deneyim alanlarına sahip olmak ve sosyal ortamı yakından tanımak, görüşmede doğal bir güven ortamı oluşmasına katkı sağlamıştır. Araştırmacı Türkiye’de doğmuş ve 26 yaşına kadar orada yaşamış olup son 10 aydır Almanya’da yaşamaktadır. Bu 10 ayda araştırmacı, Almanya’da birçok Türk aile ile yakından zaman geçirme fırsatı bulmuştur. Araştırmacının hem Almanya’daki yaşam pratiğine hem de Türkiye’deki kültürel geçmişine hâkim olması, veri analiz sürecinde kültürlerarası karşılaştırmaları daha anlamlı ve dengeli bir şekilde yapabilmesine imkân tanımiştır. Bu durum, araştırmacının hem içeriden hem de karşılaştırmalı bir bakış açısıyla verileri değerlendirmesine katkı sağlamış ve çalışmanın çok yönlülüğünü artırmıştır.

Veri Analizi

Nitel araştırmalarda veri analizi, araştırma sürecinin en önemli adımıdır. Toplanan verilerin betimlenmesi ve doğrudan alıntılarla zenginleştirilmesinin yanı sıra, bu aşamada ana amaç, olay ve olguların arka planını ortaya çıkarmak ve bulguları anlamlı bir zemine oturtmaktır. Nitel araştırmalarda veri analizi; çeşitlilik, yaratıcılık ve esneklik anlamına gelmektedir. Her nitel araştırma farklı özellikler taşır. Bu sebeptendir ki araştırmacılar, topladıkları verilerin özelliklerinden yola çıkarak kendi araştırmalarına yönelik bir analiz planı belirler (Yıldırım ve şimşek, 2021). Bu çalışmada, nitel araştırmaların analiz tekniklerinden olan içerik analizi tekniği ile verilerin analiz edilmesi planlanmıştır.

İçerik analizi özellikle sosyal bilimlerde en çok kullanılan tekniklerden birisidir. İçerik analizi, bir metnin belirli kurallara dayalı olarak, kategorilere ayrılarak özetlendiği, sistematik ve yinelenebilir bir tekniktir. İçerik analizi bir metinden veya metinlerden oluşan bir kümenin içerisindeki belirli kavramların belirlenmesi amacı ile yapılır. Araştırmacılar, bu kavramların anlamlarını ve ilişkilerini belirler ve analiz ederek bu metinlerdeki mesajla ilişkin çıkarımlarda bulunur (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Nicel araştırmalarda veri analizinin temelini sayılar oluşturmasına karşın nitel

araştırmalarda verinin içerdği anlamın analizi önemlidir. Toplanan verilerin kavramsallaştırılması ve temalar aracılığıyla kavramlar arasındaki anlamlı örüntülerin açıklanması analizin temelini oluşturur. Nitel araştırmalarda veri toplamanın yanı sıra veri analizinde de araştırmacılar, kendi yorum ve yaklaşımlarını analize dâhil etmeleri ile süreçte etkin bir rol oynarlar. Ancak araştırmacıların yorumlarının yansız ve veri temelli olması bu noktada çok önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

İçerik analizi yapılırken ilk olarak, ulaşılmak istenen özel hedefler belirlenmelidir. Amacın belirlenmesi, araştırma sürecinin yol haritasını çizer. Sonraki aşamada, kavramların belirlenmesi ve açıkça ifade edilmesi, amaca ulaşılmasını kolaylaştırır. Bu kavramlar, çalışmanın başında da, süreç içerisinde de belirlenebilir. Bu doğrultuda analiz birimleri oluşturulur ve analiz gerçekleştirilerek verilerin yeri belirlenir. Bu sayede mantıksal bir yapı geliştirilmiş olur. Bu noktada amaçların, kavramların ve şemaların net bir şekilde ifade edilip aralarındaki ilişkinin anlaşılır bir şekilde ortaya konulması okuyucular için faydalı olacaktır. Çalışmanın boyutlarını mümkün olabildiğince net bir şekilde tanımladıktan sonra, veriler uygun kategorilere ayrılır ve bu kategorilerdeki verilerin sıklığının belirlenmesi amacı ile sayım yapılır. Son olarak, analizi yapılan bulgular bilimsel veriler ışığında yorumlanır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017).

Yapılan araştırmada ilk olarak, çevrimiçi ve yüz yüze ortamlarda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler esnasında ses kayıtları alınmış olup veri toplama süreci sonunda alınan kayıtlar bilgisayar ortamında yazılı doküman haline getirilmiştir. Bu yazılı dokümanlar yine bilgisayar ortamında incelenmiş ve Gottman modeli çerçevesinde analiz edilmiştir. Bu çalışma tümevarımsal bir yaklaşımla yürütülmüştür. Çünkü analiz sürecinde, verilerden yola çıkılarak anlamlı temalar oluşturulmuş, bu temalardan hareketle genel sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 6 adet ana tema, 15 adet alt tema belirlenmiştir. Belirlenen bu temalar, çift bazında değerlendirilmiş ve katılımcılardan alınan doğrudan alıntılarla desteklenerek raporlanmıştır.

Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Nitel araştırmalarda ana amaç, araştırılan konunun okuyucuya betimsel ve gerçekçi bir resminin sunulmasıdır. Dolayısıyla, toplanan verilerin ayrıntılı ve derinlemesine olması, katılımcıların görüş ve deneyimlerinin olabildiğince doğrudan sunulması çok

önemlidir. Verilerin ayrıntılı, detaylı ve doğrudan olması, ulaşılan sonuçların geçerliği ve güvenilirliği için önemli birer yordayıcıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Geçerlik ve güvenilirlik okuyucuların, katılımcıların ve araştırmacıların bakış açısından sunulan verilerin doğruluğuna dayalı olup nitel araştırmaların güçlü yanlarından birisidir. Bu noktada araştırmacıların, bütün süreci olabildiğince detaylı bir şekilde raporlaması, sürecin şeffaflığını arttırarak geçerliğin ve güvenilirliğin desteklenmesini sağlayacaktır (Creswell, 2017). Benzer şekilde, Büyüköztürk ve diğerleri (2017) araştırmacıların doğru ve kapsamlı bilgi sağlamasının, verilerin detaylı kayıtlarının alınmasının, katılımcılardan elde edilen verilerden alıntılar yapılmasının ve bu alıntıların olduğu gibi verilmesinin nitel çalışmalar için güvenilirliği arttırıcı faktörler olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu araştırmada, güvenilirlik ve geçerliğin sağlanması amacıyla tüm bu noktalara dikkat edilmiş olup yapılan bütün görüşmeler ve analizler detaylı bir şekilde raporlanmıştır. İlk olarak, bütün görüşmelerde katılımcıların bilgisi dâhilinde ses kayıtları alınmış ve alınan ses kayıtları araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmamıştır. Bu ses kayıtları, bilgisayar ortamında hiçbir görüş ya da yoruma yer verilmeden yazıya aktarılmıştır. Görüşmeler ve alınan kayıtlar detaylı bir şekilde incelenerek bazı kategoriler belirlenmiş ve belirlenen kategorilerle yapılan yorumların doğrularla örtüşmesine özen gösterilmiştir. Ayrıca bulgular raporlanırken katılımcıların cevaplarından alıntılara yer verilmiştir. Verilen alıntılar, hiçbir şekilde değiştirilmeden okuyucuya sunulmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı kapmasında 10 çift ile yarı yapılandırılmış görüşmeden elde edilen verilerin içerik analizleri yapılmıştır. Bunun sonucunda, 6 ana tema ve 15 alt tema elde edilmiştir. Bu temalar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Tema ve Alt Temalar

Temalar	Alt Temalar
Evlilikte Birbirini Tanıma	Evlilik Şekli Sevgi Haritaları
Sevgi ve Hayranlığın Paylaşımı	Sevgi İfadeleri Takdir ve Minnettarlık İfadeleri Paylaşımların Sıklığı
Güven ve Sadakat	Eşine Güven Destek Algısı Sadakat Algısı
Çatışma Yönetimi	Güç Dengesi Çatışmaların Sıklığı ve Yoğunluğu Çatışma Çözme Stratejileri
Aile Sistemi ve Sınırlar	Çocuk Sahibi Olma ve Ebeveynlik Algısı Çekirdek ve Kök Aile Etkileşimi ve Sınırların Korunması
Ortak Anlam Yaratma	İlişkinin Anlamı ve Bağlılık Ortak Hedefler ve Hayallerin Desteklenmesi

Evlilikte Birbirini Tanıma Temasına İlişkin Bulgular

Yapılan analiz sonucunda elde edilen ilk tema evlilikte birbirini tanımadır. Verilen cevaplar doğrultusunda, çiftlerin nasıl tanıştıkları ve evlendikleri, birbirlerini tanımak için neler yaptıkları ve bunların evlilik üzerindeki etkileri bu temanın şekillenmesinde temel etken olmuştur. Bu tema altında, çiftlerin evlilik şekilleri ve sevgi haritaları değerlendirilmiştir.

Evlilik Şekli

Çalışmaya katılım sağlayan 10 çiftten 4'ü tanıştırılarak 6'sı ise bir arkadaşlık ya da flört döneminin ardından evlendiklerini belirtmişlerdir. Bu başlangıç şekli, eşlerin birbirlerini tanıma düzeyleri üzerinde etkili bir unsur olarak öne çıkmıştır. Tanıştırılarak evlenen çiftlerin tamamı (n=4), birbirlerini tanımanın evlilik sürecinde gerçekleştiğini dile getirmişlerdir. Örneğin Türkiye’de yaşayan ve görücü usulü ile evlenmiş olan bir çift şu ifadeleri kullanmıştır:

(K4) *”Evlilik öncesinde tanımadım, dediğim gibi görücü usulü olduğu için 3 kere görüştüm. Evlilik içerisinde tanıdık biz birbirimizi zaten evlendikten sonra çok daha rahat geçiriliyor böyle vakitler.”*

(E4) *”Biz kuzenim vasıtasıyla tanıştık, görüştük. Yani anlaşılabiliyoruz diye evlendik ama evlendikten sonra tabii ki durumlar böyle olmuyor. Evlilik sürecinde yani bunu böyle bir hani eğri gibi çizersek mesela nasıl söyleyeyim ilk başta her şey olumluydu, biraz kötüye gitti sonra tekrar iyiye gitmeye başladı.”*

Almanya da yaşayan bir çift ise benzer şekilde bu durumu şu ifadelerle anlatmışlardır:

(E7) *”Büyüklerimiz vasıtasıyla görücü usulü görüşerek konuştuk, anlaştık neticesinde de evlendik. ...Tabii yani şu ana kadar ilk 10 senede tamamen tanıdığımı söyleyemem ama şimdi bayağı tanıdım yani.”*

(K7) *”Tanışma süresince mektuplaştık, telefonlaştık ama zaten birlikte yaşamaya başlayınca insan tanıyor birbirini.”*

Uzun süreli bir tanışıklığı olan çiftlerden bazıları (n=3) ise bu durumun birbirlerini evlenmeden önce tanımalarında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Türkiye’de yaşayan bir çift bunu şu şekilde ifade etmiştir:

(E3) *”Küçük yaşlarda tanışıklık oldu aslında eğitim ortamında, öğrenciyken, zaman içinde gelişen, büyüyen bir karşılıklı bir ilişkiye dönüştü. Bu bir noktada belli bir yaşa gelince çünkü 10 yılı aşkın bir birlikteliğin sonucunda evliliğe dönüşmüş oldu ve*

dönüşürken de hiç ya acaba olmasa mı ya da bu evliliğe gider mi, gitmez mi gibi düşünceler olmadı bence karşılıklı olarak.”

(K3) *“Biz, yani görüşmeye başladığımız yani çocukluğumuzdan itibaren yani hani bayağı bir uzun bir yaşanmışlığımız var. Her zaman iletişim halinde olduk açıkçası.”*

Buna karşılık bazıları (n=3) ise uzun süredir tanışıyor olsalar bile tanımanın evlendikten gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Almanya’da yaşayan bir çift bunu şu sözlerle ifade etmiştir: (E10) *“Birbirimizi tanıyoruz, tanıyorduk çocukluğumuzdan beri tanıyorduk. Zamanla arkadaşlığımız evliliğe dönüştü. ... İnsan gençken duygularıyla hareket ediyor. Ben de duygularıyla evlendim ama evlilik içerisinde bu tabii zamanla bakıyorsun ki yani neyimiz fazla neyimiz eksik zaman içerisinde bunları görüyoruz.”*

(K10), *“Severek evlendik biz. ...Ya işte dediğim gibi yani tanıdığımızda birbirimizi çok küçüktük. Biz aslında evlendikten sonra birbirimizi daha iyi tanıdık diye düşünüyorum, ben evlendikten sonra tanıdım yani eşimi.”*

Sevgi Haritaları

Çalışmaya katılan çiftlerin ifadeleri doğrultusunda, evlilikte birbirini tanıma süreçlerinde sevgi haritalarının önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Sevgi haritası, eşlerin birbirlerinin dünyasına ne derece hâkim olduklarını ifade eden bir kavramdır (Gottman ve Gottman, 2015). Bu kapsamda sorulan soruya karşılık olarak çiftlerin bir kısmı (n=3) birbirlerini tamamen tanıdıklarını belirtmişlerdir. Bu çiftlerin tamamı Almanya’da ikamet etmektedir. Bir çift birbirlerini tanımalarını şu şekilde ifade etmiştir:

(E9) *“İkimiz de birbirimizi tanıyoruz bence, daha önce söylediğim gibi yani vakit geçirdik, birbirimizin yaşantısına şahit olduk, bol bol vakit geçirdik, bol bol sohbet ettik, birbirimize oldukça fazla vakit ayırdık. Bu sayede birbirimizi tanıdık yani birlikte aktivite yaparak, birlikte yaşayarak, zaman geçirerek insanlar birbirlerini tanıyorlar biz de bu vesileyle birbirimizi tanıdık.”*

(K9) *“Biz 11 yıldır tanışıyoruz, 12 yıldır. Zaten en yakın arkadaş olarak ilişkiye başladığımız için beraber büyüdük, korkularımızı, gelecek planlarımızı hep beraber paylaşıyor yaptık. Şu anda aynı şekilde duygularımız açık bir şekilde ifade ederek*

paylaşmaya devam ediyoruz. Mesela bir konu hakkında ne hissettiğimi ben tanımlayamadığımda o beni gayet açıklayıcı bir şekilde rahatlatabiliyor. Bak aslında böyle düşünüyorsun, bak bu açıdan gibi. Onun dışında bir konu hakkında fikrimi önceden tahmin edebiliyor.”

Buna karşılık çiftlerin yarısı (n=5) bu konuda fikir ayrılıkları yaşamaktadır. Türkiye’de yaşayan bir çift bunu şu sözlerle dile getirmiştir:

(K2) *“Yeterince tanıyorum artık. Herhangi bir şeye nasıl tepki vereceğini kestirebiliyorum. Özellikle evlendikten sonra bu daha çok tanıma konusunda nasıl diyeyim yani daha etkili oldu evlilik.” .. “Bence eşim beni yeterince tanımıyor. Bunu düşündüren şey de az önce söylediğim gibi ben onun bir şeyini tepki vereceğini çok net bir şekilde anlarken o tam tersi kestiremiyor ya da nasıl anlatayım benim kadar beni tanımaya çalıştığını düşünmüyorum.”*

(E2) *“Çok uzun zamandan beri beraberiz ama hala daha birbirimize ile konuşmadığımız şeyler vardır diye düşünüyorum illaki. Daha yani her şeyi yaşamadık o yüzden birbirimizi tam olarak tanıdığımızı düşünmüyorum”*

Benzer şekilde, Almanya’da yaşayan bir çift ise şu ifadeleri kullanmıştır:

(E8) *“Birbirimizi tanıdığımızı düşünüyorum. Kendimi ona güvenilirliğini kanıtlamış hissediyorum. Hani onun kafasında benimle ilgili bir soru işaretinin olmadığını düşünüyorum.”*

(K8) *“Şu an için, yani şu an beni çok tanıdığını sanmıyorum. Çünkü ben bu son 8 sene içinde de anne olduktan sonra biraz değiştiğini düşünüyorum. Eee bu süreçte o bu değişim değişimin farkında olmadığını anladım.”*

Bazı çiftler ise (n=2) evlilikte bireylerin zamanla değişim yaşayabileceğine ve bu değişimlerin eşlerin birbirini tanıma süreçlerini etkileyebileceğine dikkat çekmişlerdir. Türkiye’de yaşayan bir çift bunu şöyle ifade etmiştir:

(E3), *“Eşim çok zikzaklı, inişli çıkışlı kararları ya da nasıl söyleyeyim yaklaşımları yoktur hayata dair bana kalırsa. Kendini sever, hayattan keyif almayı kendince bilir ve belli bir*

doğruları ve korkuları ve heyecanları ve hedefleri vardır. Onlar 3 aşağı 5 yukarı da böyle gider. ..Bunu mesela 2 sene önce konuşsaydık bunu evet eşim beni tanıyor derdim fakat şu anda buna evet diyemiyorum. Sebebi ben olduğu açık. Burada, yani bu kısmı tanımakla ilgili ne kadar cesaret var ondan emin değilim çünkü buraya cesaret göstermeye kalkarsa, karşısındaki kişiyi sevmeyebilir. Ya da çok sevdiği için bu değişim ona nasıl söyleyeyim, kaybetmenin, birbirimizi kaybetmenin eşğine getirebilir.”

(K3), “Açıkçası 4 yıl bitti. Bu beşinci yılımız evliliğinizde yani inanın ki beşinci yılımız ama ben hâlâ çok farklı duygularını, düşüncelerini öğreniyorum yani. Ya aslında yani 2 senelik bir süreçte tamamen kendiyle mücadele etti eşim, o da sınırlarını yeni keşfetti.” ... “Ya, eşim beni çok iyi tanıyor. Ya çok çok iyi tanıyor, hatta benim bazen anlamlandıramadığım duygularımı bile çok net bir şekilde bana söylüyor.”

Almanya’da yaşayan başka bir çift ise bu değişimi şu şekilde dile getirmiştir:

(E10) “Yani yıllar geçtikçe az önce bahsettiğim gibi yani insanların bazı duyguları, bazı hal ve hareketleri değişiyor azlık veya çokluk göstermeye başlıyor, hayata bakış açısında ufak tefek farklılıklar olmaya başlıyor. Belli bir yaş döneminde insan hep aynı kalmıyor, yaş ilerledikçe bazı durumlarımız ön plana çıkıyor bazı durumlarımız da arka plana geri plana düşmeye başlıyor ya mutlaka tabii ki değişiyor ya.”

(K10) “Karakteri değişmedi tabii ama zamanla değişen bazı yönleri oldu.”

Sevgi ve Hayranlığın Paylaşımı Temasına İlişkin Bulgular

Yapılan analiz sonucunda ortaya çıkan bir diğer tema sevgi ve hayranlığın paylaşımıdır. Verilen cevaplar doğrultusunda, çiftlerin birbirlerine olan sevgilerini nasıl ifade ettikleri, birbirlerine duydukları hayranlığı hangi yollarla gösterdikleri bu temanın şekillenmesinde temel etken olmuştur. Bu tema altında sevgi ifadeleri, takdir ve minnettarlık ifadeleri ve bu paylaşımların sıklığı değerlendirilmiştir.

Sevgi İfadeleri

Çalışmaya katılan çiftlerin birbirlerine olan sevgilerini daha çok sözel yollardan ifade ettikleri ortaya çıkmıştır. Bazı çiftlerde buna hediyeleşme, bedensel temas, güzel notlar yazmak gibi küçük sürprizlerin de eşlik ettiği görülmektedir. Türkiye’de yaşayan bir çift, sevgi ifadelerini şu sözlerle aktarmışlardır:

(E2) *“Birbirimize kimi zaman hediye alarak, kimi zaman güzel söz söyleyerek, kimi zaman sadece birbirimize vakit ayırarak. Evet daha ne söylesem bir şekilde buraya bağlanmış oluyorum birlikte vakit geçirmek diyebiliriz.”*

(K2) *“Güler yüz, bir hediye, ya da sözel olarak ifade ederiz.”*

Almanya’da yaşayan bir başka çift ise şu ifadeleri kullanmıştır:

(E9) *“Genelde şirinlik yapar, bazen hediyeler alırım, bir akşam yemeği bazen küçük bir jest gösteriyor.”*

(K9) *“Sözlü ve fiziksel olarak gösteririz.”*

Takdir ve Minnettarlık İfadeleri

Bu alt tema incelendiğinde az sayıda (n=3) çiftin takdir ve minnettarlık ifadelerini kullandıkları görülmüştür. Bunlardan birisi Türkiye’de diğer ikisi Almanya’da yaşamaktadır. Türkiye’de yaşayan bir çift bunu açıkça yaptıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

(E3) *“Daha çok sözel yollarla ifade ederiz, yani önemli şu mesela takdir edeceğimiz ya da birbirimizi sevdiğimizi söyleyeceğimiz olayların gerçekleşmesini de beklemeyiz açıkçası.”*

(K3) *“Ben böyle duygularımı saklayayım, gizliyim bana kalsın bir insan değilim. Yani ben düşündüğüm zaman söylerim onu kendime de kalmaz. Karşımdakini övmeyi de severim. Yani hani başarılarını takdir etmeyi de severim.”*

Benzer şekilde Almanya’da yaşayan bir çift ise şu şekilde ifade etmiştir:

(E8) “Genelde güzel güzel böyle mesela ben sabahları veya akşam geceleri geldiğimde ona güzel bir kısa bir not yazarım. Veya işte sevgililer gününü geçenlerde çiçek aldım, onun gönlünü almak yapmak, teşekkür etmek. Yapıyoruz ya bir şeyler.”

(K8) “Sözlü, sarılarak da güzel günler geçirdiğimiz aslında böyle birbirimize bedensel olarak çok fazla gösteririz takdirimizi, saygımızı, teşekkürümüzü.”

Türkiye’de yaşayan bir başka çift ise (n=1) kadın eşin takdir etme konusundaki eksikliğini şu şekilde ifade etmişlerdir:

(E4) “Bende böyle eve gelirken onu çok mutlu etmeyi severim. Mutlu etmesini severim ama eşim o kadar sık diyemeyeceğim kusura bakmayın. Yani doğum günümü bile unuttuğu için.”

(K4) “Takdirde ben daha zayıf kalıyorum zannediyorum. Mesela bir şey bir özel çiçek almıştır ya da işte bir yüksek lisansta işte bir tatlı aldık. Bir şeyler oldu, bir şeyler alır yani tebrik ederken. Ben tebrikde de bir şey aldığımı hatırlamıyorum. Bu konuda eksikim.”

Diğer çiftler (n=6) ise doğrudan takdir ifadelerinden bahsetmemiş, yalnızca sevgi ifadelerine odaklanmışlardır.

Paylaşımların Sıklığı

Çiftlerin çoğunluğu (n=6), paylaşımları sıklıkla yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bu çiftlerin çoğunluğu (n=4) da Almanya’da ikamet etmektedir. Bu çiftlerden birisi bunu şu şekilde ifade etmiştir:

(E6) “Biz genelde yapıyoruz, hatta geçen gün ki konuşmamızda da mesela ben öğle paydoslarına çıktığım zaman biz yazışıyorduk. Geçen 2-3 gündür mesela yazışmamıştık, hatta onun şakasını da yaptık. Hayırdır falan nedir? Bir soğukluk mu var gibisinden.”

(K6) “Yani günlük oluşan olayda gerekiyorsa duruma göre, sıklıkla yaparız genelde.”

Türkiye’de yaşayanların bir kısmı (n=2), erkek eşlerin daha az paylaşım yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bir çift bunu şu şekilde dile getirmiştir:

(E1) *“Eşim daha fazla bekler ve gösterir ama tabii benimki o konuda kesin sınıfta kalırım yani. Biraz daha içimde yaşarım ben öyle söyleyeyim. Onu hani gösterme kısmı biraz daha zordur bende.”*

(K1) *“Ben biraz daha fazla yapıyorum bunu. Eşim biraz daha bu konularda şeydir yapmasam da söylemesem de sen bunu biliyorsundur.”*

Bunun yanı sıra yine Türkiye’de yaşayan bir çift (n=1), paylaşımların sıklığının geçmişe kıyasla azaldığını şu şekilde dile getirmiştir:

(E5) *“Yani şöyle söyleyeyim, şu an şu an için güncellenen bahsediyorsanız pek yapmıyoruz.”*

(K5) *“Eskiden tabii biraz daha sıkı. Ama şimdi de yani şimdi ona bir zaman dilimi koymayacağım.”*

Güven ve Sadakat Temasına İlişkin Bulgular

Çalışmada elde edilen bir diğer ana tema güven ve sadakattir. Katılımcıların verdiği yanıtlar doğrultusunda, eşe duyulan güven, sadakatin nasıl algılandığı ve eşlerden alınan desteğin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu tema; eşine güven, destek algısı ve sadakat algısı olmak üzere üç alt tema altında ele alınmıştır.

Eşine Güven

Yaşadıkları ülke fark etmeksizin çiftlerin büyük çoğunluğu (n=7), güveni ilişki için vazgeçilmez ve temel bir kavram olarak tanımlamıştır. Almanya’da yaşayan bir çift bunu şu şekilde ifade etmiştir:

(E7) *“Güven, tabii çok önemli bir şey. Karşılıklı güven olmazsa bir evliliğin yürümesi çok zor.”*

(K7) “Çok önemli, güven olmazsa olmaz.”

Bununla birlikte, birisi Almanya’da diğeri Türkiye’de yaşayan iki çift güven kavramını diğerlerinden farklı şekilde tanımlamıştır. Bu çiftlerden kadın katılımcılar, güveni daha çok "samimiyet" ve "sıcaklık" ile ilişkilendirirken erkek katılımcılar, güvenin ilişkiye "mutluluk" ve "huzur" kattığını ifade etmişlerdir. Türkiye’de yaşayan bir çift bunu şu şekilde ifade etmiştir:

(E2) “Güven benim için mutlak huzur. Mutlak böyle kafa rahat tertemiz bir huzur, mutluluk getiriyor bana.”

(K2) “Güven benim için aslında böyle sıcak bir yuva diyebilirim. Böyle hissettiğim yerde ve kişilerde güvende de hissederim.”

Almanya’da yaşayan bir başka çiftten (n=1) erkek eş güveni, doğruluk ve aidiyetle, kadın eş ise tahmin edilebilirlikle ilişkilendirmiştir. Çiftin ifadeleri şu şekildedir:

(E8) “Yani güven benim için doğruluk, aidiyet duygusu, aile, bana her şeyi ifade ediyor.”

(K8) “Güven benim tahmin edebileceğim bir yönde karar verebileceği veya benim tahmin edebileceğim bir şekilde düşünüp ve davranacağını hissetmem, bilmem ve buna güvenmem. O yani inanmam.”

Ayrıca çiftlerin hepsi eşlerine yüksek düzeyde güven duyduklarını belirtmelerine karşın, yaşadıkları ülke fark etmeksizin kadın katılımcıların bir kısmı (n=3), eşlerine güvensizlik duymadıklarını belirtmelerine rağmen, çok az da olsa bir "yanılma payı" bırakmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bir kadın katılımcının bununla ilgili ifadesi şu şekildedir:

(K10) “Yani güvenirim, güveniyorum yine % 90 diyeyim yine %10 luk bir kapı her zaman açık bırakabilirim.”

Destek Algısı

Çiftlerin büyük çoğunluğu (n=7), eşlerinden güçlü bir destek aldıklarını belirtmiştir. Katılımcılar, özellikle günlük yaşamın zorluklarında, ev işlerinde, karar alma süreçlerinde ve duygusal ihtiyaçlar söz konusu olduğunda eşlerinin yanlarında olduklarını belirtmişlerdir. Bunu Türkiye’de yaşayan bir çift şöyle ifade etmiştir:

(E3) *“Tam anlamıyla inanırım. İlişkinde bunu destekleyen neler var? Yani benimleyken ya da benimle değilken benim hakkımdaki konuşmalarındaki tutarlılık. Özünün sözünün mesela bir olması, ben olmadığımda kendi aile bireylerine dair benim hatalı olduğum noktalarda bile oldurmaya çalışıyor olması bunların kanıtı olarak görülebilir.”*

(K3) *“Yani şöyle diyeyim, yaşadığımız bu süreç boyunca zaten her konuda kendinden önce beni düşündü. Yani hatta benim üniversite tercihlerimde bile yani üniversite tercihim olsun işte işte atanma durumundaki işte o koşturmalar olsun, benden çok eşim koşturdu.. Yani evlilik sürecinin aynı şekilde zorlandığım konularda işte destekler. Mesela terapi almak istediğim zaman işte doktorlarımızı bulmaya çalıştı bir şekilde yani hani ne bileyim bu zamana kadar olan süreçte yüksek lisansımda olsun. Yani hep hep bir destekleyici bir rolü vardı. Aynı şekilde ev işlerine de bana çok yardımcı olur düşünür yani ben bir şey yapıyorsam daha fazla yorulmasın diye o da bir şeylerin ucundan tutar açıkçası.”*

Almanya’da yaşayan bir başka çift ise şu şekilde ifade etmiştir:

(E7) *“Eşim beni tam destekler, buna inanıyorum. Mesela bir toplum içinde bir tartışma olduğunda, yani benimle alakalı bir şey olduğunda kendisi hemen ortaya çıkar ve beni savunur.”*

(K7) *“Bana bir şey olduğu zaman, hastalansam, üstümde bir kırgınlık olsa filan her zaman benim için en iyi neyse onu yapar.”*

Sadece Almanya’da yaşayan bir çift için destek algısı biraz daha farklı olmuştur. Bu farklılığı çift şu şekilde aktarmışlardır:

(E9) “Yani bu parametreye göre biraz değişiklik gösteriyor. Genelde benim eşim her zaman haklının yanındadır ve onun haklı olduğunu düşünüyorsa benim yanımda olmayacaktır ama bana güvenme konusunda da her zaman benim yanımdadır.”

(K9) “Şimdi çok katılmıyorum çünkü ikimiz de birer bireyiz. Beni her zaman desteklemek veya aynı fikirde olmak zorunda değil ki çoğu zaman zıtlaşırız ama hani atıyorum bir ortamda bana arka çıkar ama geldiğinde baş başa kaldığımızda der ki bak böyle böyle haksızdın.”

Bununla birlikte, Türkiye’de yaşayan iki erkek katılımcı, eşlerinin kendilerini her koşulda desteklemeyebileceğini, özellikle kendi hatalı davranışları söz konusu olduğunda eşlerinin doğru olanı savunmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu katılımcılardan birinin ifadesi şu şekildedir:

(E1) “Şöyle şimdi evet eşim beni destekler arkamda durur ama bu şu demek değildir; hani ben hata yaparım ya da yanlış bir şey yaparım eşim beni orada da destekler değil. Hani ben yanlış da yaparsam destekler hata da yaparsam destekler hayır. Orada ister istemez şunu der hani evet tamam hani yanındayım ama burada hatalısın. Ya da bunu yanlış yaptın diye bana illaki dönüşü olur.”

Öte yandan bir kadın katılımcı, eşinin desteğini genel anlamda hissettiğini ancak özellikle eşinin kendi ailesinin bulunduğu ortamlarda bu desteğin azaldığını şu şekilde ifade etmiştir:

(K4) “Eşim beni kollar. Dışarıya kadar dışarıya yani arkadaşlarına işte ne bileyim, alışveriş merkezinde sosyal ortamda ya da benim ailemin ortamında çok kollar, %100 bunu hissediyorum. Kendi aile ortamı olduğunda kollamaz demek istemiyorum. Hani böyle beni ortalığa salıyor da değil, daha tepkileri daha az oluyor. İşte hani onlar öyle demek istememiştir öyle düşünmemiştir gibi. Dışarıdayken tabii %100 diyebiliyorum ama kendi aile ortamında %60 kollar. Evet, öyle diyebilirim.”

Ayrıca Almanya’da yaşayan bir kadın katılımcı eşinden yeterli desteği göremediğini şu sözlerle dile getirmiştir:

(K8) “Günlük zorluklarda çok fazla güvenemiyorum. Ama beni düşündüğüne inandığını biliyorum. Beni önemsediyine inandığını düşünüyorum ama pek de önemsemediğini fark ediyorum.”

Sadakat Algısı

Sadakat algısına ilişkin olarak, çalışmaya katılan tüm çiftler (n=10), eşlerine sadakat konusunda güvendiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar, eşlerinin geçmişte sadakatsizlik içeren bir davranış sergilemediklerini ve bu nedenle güven duyduklarını ifade etmişlerdir. Bunu Türkiye’de yaşayan bir çift şu şekilde ifade etmiştir:

(E2) “Sadakat konusunda çok güvenirim. Şimdi sadakat dediğimiz zaman başka kişilerin de 3. 4. kişilerin de belki dahil olması eklenmesi anlamına geliyor biraz. Kız veya erkek o yüzden bu konuda da bir soru işaretinin olmadığı için daha kolay arkadaş edinimi ya da 3 veya 4. kişilerle yaptığımız etkinliklerde daha huzurlu güvenli mutlu hissetmeyi sağlıyor.”

(K2) “Sadakat konusunda %100 güvenirim. Evlilik öncesinde de sonrasında da sadakatsizliği düşünecek herhangi bir şeyini görmedim. Tamamen bana bağlı, ilişkimize bağlı, saygı ve sevgi dolu olduğunu gördüm.”

Benzer şekilde Almanya’da yaşayan bir çift ise şunları aktarmıştır:

(E6) “Ya sadakat nasıl diyeyim, şimdi ya benim eşim şöyle diyeyim. Benim eşim çok acı dillidir derim ama kalbinde ne varsa dilinde odur. Yani içinde şeytanlık yok, ne varsa ağzında. Sadakat konusunda yani. İlişkide de arkadaşlıkta da, dostluklarda da, aile ortamlarında da bu her yer için. O şekilde bir şey olmaz diye düşünüyorum yani.”

(K6) “Sadakat konusunda bir sıkıntımız yok. Ya mesela nereye gittiğini her zaman bilirim. Kiminle olduğunu her zaman bilirim. Ne zaman eve geri döneceğini her zaman bilirim. Arada geç kalsa mutlaka arar haber verir.”

Bununla birlikte, bazı kadın katılımcılar (n=4), eşlerine sadakat konusunda yüksek düzeyde güven duymalarına karşın çok küçük bir yanılma payı bıraktıklarını belirtmişlerdir. Bunu Türkiye’den bir katılımcı şu şekilde ifade etmiştir:

(K3) *“Ya eşime sadakat konusunda da %95 güvenirim, yüzde beşlik kısmını bırakıyorum. Çünkü herkesin yanılma payı olabilir.”*

Almanya’dan bir katılımcı ise şu ifadeleri kullanmıştır:

(K8) *“Sonuç olarak insan olduğumuzu, yani düşündüğüm için ee %100 demek isterim ama bir noktada insanlık halidir. Çünkü aldatılan bütün kadınlar %100 eşlerine güvenirler. Ben de güveniyorum ama sonuç olarak insanız yine bir şeyler olabilir diye düşündüm ama öyle bir şey aklımın ucundan geçmiyor. Yani ilişkimizi negatif bir şekilde etkileyen bir güvensizliğim yok.”*

Çatışma Yönetimi Temasına İlişkin Bulgular

Diğer bir ana tema olan çatışma yönetimi temasında katılımcıların çatışma durumlarında benimsedikleri çözüm stratejileri, tartışmaların sıklığı ve yoğunluğu ile çatışma çözme stratejileri incelenmiştir.

Güç Dengesi

Çiftlerin çoğunluğu (n=7), aralarında herhangi bir güç mücadelesinin olmadığını dile getirmiştir. Sadece Türkiye’de yaşayan bir çift aralarında var olan güç dengesini şu şekilde dile getirmiştir:

(E2) *“Aramızda güç mücadelesi çoğu zaman olmuyor ama olduğu zamanlarda oluyor yani.”*

...Hep o kazanıyor da bazen de ben kazanıyorum ama bir beş dakika sonra yine kaybediyorum.”

(K2) *“Güç mücadelesi olur. ...Daha çok ben kazanırım. Çünkü biraz daha duygusalım güç mücadelesini kazanmadığım zaman biraz incinebiliyorum. O yüzden ben kazanmış oluyorum.”*

Bazı çiftler (n=2) ise bu konuda görüş ayrılıkları yaşamaktadır. Türkiye’de yaşayan bir çift bunu şu sözlerle aktarmıştır:

(E4) “Güç mücadelesi olabilir. ... E genelde o kazanıyor yani. O kazanıyor da o kazanıyor çünkü benim bir yerde alttan almam lazım. Altan almazsam daha farklı şeyler olacak.”

(K4) “Aslında öyle bir şey yok ama belki eşim buna evet demiştir. Tavır olarak çünkü öyle bir tavırda görmüştür beni. Ben babasız büyüdüm. 3 büyük şehirde hani böyle bir hayat kurdum, hayat kurdum yani. Ev kiralamaktır, eşya almaktır insanlarla işte şu güvenilirliktir şuradan şu alınır bilmem ne ve hayat tecrübesi olarak daha şeyim. Bunu baskınlık olarak hissetmiş ilişkimizin ilk zamanında. Güç, benim onu ezici, ezmek yönünde bir davranışım olarak hissetmiş.”

Almanya’da yaşayan bir çift ise şu ifadeleri kullanmıştır:

(E8) “Yani yok, sen güçlüsün, ben güçlüyüm, hiçbir zaman olmadı.”

(K8) “Güç mücadelesi oluyor. ... Genelde o kazanıyor çünkü hani yüzeysel olarak o kazanıyor. Çünkü ben çocukların karşısında çok fazla o konuyu irdelemek istemiyorum.”

Tartışma Sıklığı ve Yoğunluğu

Katılımcıların yarısından fazlası (n=8), tartışmalarının sıklığının ve yoğunluğunun çok fazla olmadığını bildirmişlerdir. Bunu Almanya’dan bir çift şu şekilde dile getirmiştir:

(E6) “Ya eşimle tartışır mısınız derken eşimle tartıştığımız tabii ki oluyor. Ama yani çok şiddetli bir tartışma da olmadı. Bundan sonra da olmaz diye umuyorum. Bu her ailede de oluyordur zaten tartışma. Ama sınırını bilmek lazım öyle diyeyim.”

(K6) “Ya bir konuyu tartışırız şu şöyle mi olacak, böyle mi olacak diye deneriz genelde. Çok büyük şeyler değil.”

Sadece Türkiye’den bir çift sık tartıştıklarını ifade etmiştir:

(E4) “*Ya eşimle her konuda tartışabiliriz yani. Yani sabah başlarız, sabah kahvaltı tabakları niye orda işte ne bileyim salon niye toplanmamış. Yani her konuda tartışabiliriz. Yani her konuda tartışırız.*”

(K4) “*Biz çok tartışırız. Daha çok hangi konularda tartışırız, benim hissettiklerimi, hayata karşı verdiğimiz tepkiler diyelim. Aynı olaya verdiğimiz tepkiler aynı olmuyor.*”

Almanya’dan bir çift ise bu konuda görüş ayrılıkları yaşamaktadır:

(E8) “*Tartışmıyoruz. Tartışmıyoruz biz pek ya.*”

(K8) “*Ev işleri ve çocuklar konusunda çok fazla tartışıyoruz. Ben çok daha fazla parlarım. Çünkü gerçekten bazen bir durumun ciddiyetinin farkına varması veya benim ne kadar önemsemişimi farkına varmaz veya yaptığı şeylerin ya da yapmadığı şeylerin çocukların ne kadar etkilediğinin farkına varmaz ve bu beni çok çaresizleştirir ve bazen de hırçınlaştırır. Yani çoğu zaman hırçınlaştırır. Çünkü çoğu noktada ben kendimce hani çok fazla şeyler beklerim kendimden de. Bazen öyle bir noktaya gelirim ki artık hani gücüm yetmez derim ki aslında ben hani yalnız bir anne değilim, benim eşim var yanımda ve beni bu konuda desteklemesi gerekir ki ben de bu kadar bitmeyeyim yani.*”

Tartışma Çözme Stratejileri

Yaşadıkları ülke fark etmeksizin katılımcıların neredeyse tamamına yakını (n=9), tartışmalar esnasında kadın eşlerin daha baskın bir konumda olduğunu, erkek eşlerin ise daha alttan alan ya da geri çekilmeyi seçen taraf olduğunu belirtmişlerdir. Türkiye’den bir çift bunu şu şekilde dile getirmiştir:

(E5) “*Genelde ufak ufak atışmaya başlar. Dediğim gibi yani ben cevap verirsem tartışmanın uzayacağını bildiğim için ben genelde susmayı tercih ediyorum ve çok kısa sürüyor o yüzden tartışma.*”

(K5) “*Genelde ben rahatsız olduğum konuyu ben söylerim. O çok tepki vermez. Hani çok böyle münakaşaya gidemezsin yani benim eşimle. Ben konuşurum, konuşurum, konuşurum. Cümlem bitince tartışma da biter.*”

Almanya’da yaşayan bir çift ise şu ifadeleri kullanmıştır:

(E9) *“Tartışmalar genellikle bir taraf rahatsız olduğunda başlar, genellikle de benim alttan almamla veya benim özür dilemem sonuçlanır, asla haklı çıkamam. Eşim oldukça sinirlidir. Sinirli halleri beni oldukça korkutur. Genelde sakin kalmaya çalışırım, daha soğukkanlı taraf ben olurum.”*

(K9) *“Nasıl başladığı değişir konuya göre ama genelde ben öfkeli ve agresif olan taraf olurum. O daha sakin olan taraf olur sonra onu sakin mi beni iyice sinirlendirir ama sonrasında beni dengeler.”*

Bunun yanı sıra çiftler, kendilerini tartışma yönetimi ve çözümünde değerlendirdiklerinde ise çeşitli görüşler ortaya çıkmıştır. Türkiye’den bir çift, karşılıklı olarak birbirlerini etkili bulduklarını şu şekilde dile getirmiştir:

(E3) *“Tartışma yönetimi ve çözümünde çok başarılı değilim. Belki bu şaşırtıcı gelebilir ama kendime dair problemleri ürettiğim çözümler, gücü zayıf, geçici, sınırlı olduğunu düşünüyorum. Kalıcılıkla ilgili problem yaşıyorum. Bireysel olarak da, bir evliliğin içindeki ilişkisel bazda ortaya çıkan hakikaten önemli problem alanlarında çok uzun vadeli benim yapıma ters olacak bir cümle ama uzun vadeli ve kalıcı çözüm bulmakta zorlanıyorum. Eşim daha çözümçül.”*

(K3) *“Eşim çok iyi, ya ben o an kadar asla olamam, yani ben gecenin üçünde de böyle kafama takılan bir şey olsa uyandırırım ve bana neden böyle demiştin? Yani ben buradan uyuyamıyorum dedim. Onu uyandırırım ve ona istediklerimi söyledikten sonra ben rahat rahat uyuyorum. Bu sefer o uyuyamaz.”*

Bazı çiftler (n=2) kadın eşlerin, bazı çiftler (n=1) ise erkek eşlerin daha çözüm odaklı olduğunu, bazı çiftler (n=2) ise her iki tarafın da çözüm odaklı olduğunu belirtmiştir. Geriye kalan bütün çiftler (n=4), bu konuda farklı görüşler belirtmiştir. Örneğin Almanya’dan bir çift şu ifadeleri kullanmıştır:

(E9) *“Pek başarılı değiliz sanırım bu konuda.”*

(K9) *Eşim mantıklı değil de daha çok duygusal düşünen bir taraftır. Ben daha çok mantıklı düşünmem taraf olurum ve eğer önemli bir konu hakkında tartışıyorsak birbirimizi genelde dengeleyemiyoruz çünkü çok kutuplardan konuya odaklanıyoruz ama daha ufak konular yani daha önemsiz konular olduğu zaman aslında bu özellik dengeyi kurmamızda daha iyi oluyor çünkü her boyutlu görebiliyoruz.*

Aile Sistemi ve Sınırlar Temasına İlişkin Bulgular

Bu ana tema altında çiftlerin çocuk sahibi olma durumları ve ebeveynlik algıları, çekirdek aileleri ve kök aileleri arasındaki sınırlar ve bu sınırların ilişkilerine yansımaları incelenmiştir.

Çocuk Sahibi Olma ve Ebeveynlik Algısı

Çalışmaya katılan çiftlerin yarısının (n=5) çocuğu yoktur. Yaşanılan ülke dağılımı açısından bakıldığında ise Türkiye’de bulunan beş çiftten dördü çocuk sahibi değildir. Almanya’da bulunan katılımcılardan ise sadece beş çiftten birisi çocuk sahibi değildir. Ayrıca çocuk sahibi olan katılımcılardan (n=5) sadece birisi 3 çocuk sahibidir. Diğer bütün katılımcılar (n=4), 2 çocuk sahibidir. Bunun yanı sıra çocuk sahibi olan katılımcılardan bir kısmı (n=3), çocuk sahibi olmanın ilk zamanlarda ilişkilerini zorladığını, vakitlerinin çoğunu çocuklara ayırdıklarını dile getirmişlerdir. Türkiye’den bir katılımcı bunu şu şekilde ifade etmiştir:

(E5) *“İlk zamanlar tabii ki işte gece sürekli çocukların uyanması, eşimin sürekli onlarla ilgilenmesi. Tabii ki ilk zamanlarda bayağı etkiledi ama sonrasında tekrardan rayına oturdu diyebilirim.”*

(K5) *“Şöyle etkiledi, biz zaten çok fazla ilişkimizde böyle çok fazla nişanlı mesela kalmamıştık, bir sene içinde evlenmiştik. Ondan dolayı çocuk mesela bir sene çocuk da yapmadık. O dönemde böyle flörte dönemi gibi çok daha verimli bir dönemdi. Birbirimizi daha iyi tanıdığımız çok güzel, daha çok vakit geçirdiğimiz, birbirimize daha çok vakit ayırdığımız bir dönemdi. Ama çocuklar olduktan sonra, bir de benim çocuklarımın yaş aralığı da çok sık öyle olunca biraz daha, anne baba olunca daha çok anne baba*

oluyorsun, daha çok eşten çok daha çok anne baba oluyorsun ve ne yazık ki daha çok onlara vakit ayırıyorsun.”

Almanya’da yaşan bir çift ise şu ifadeleri kullanmışlardır:

(E7) *“Anne baba olmak, karı koca ilişkilerimizde çok detaylı bir değişiklik oldu. Yani sadece çocukların hayatımıza girmesi, biraz daha çocuklara ilgi göstermemize otomatikman şey yapıyor, meyil ediyor. Dolayısıyla daha önce birbirimize ayırdığımız zamanı ayıramıyoruz. Bu bir gerçek. Daha önce çocuk yokken ikimiz baş başaydık. Sürekli beraber şey ama çocuk olduktan sonra ister istemez anne baba dikkatini ve yoğunluğunu çocuklarına vermek durumunda kalır.”*

(K7) *“İlk zamanlar iki kızda da doğduktan sonraki zamanlarda çok etkiledi. Çünkü kızlar bizim yanımızda yatıyordu. Büyük kızda doğduğunda ondan sonra ayrıldı odasına geçti ama ilk seneler ilk üç dört sene, küçüğü de aynı şekilde o biraz böyle yani odadan atana kadar çocukları diyeyim biraz zaman aldı.”*

Almanya’da yaşayan bir başka çift ise erkek eşin babalık rolüne alışmasının zaman aldığını belirtmişlerdir. Bu durumun ilişkilerine yansımaları ise şu şekilde ifade etmişlerdir:

(E8) *“İlk zamanlarda zorlandık. İlk zamanlarda ben çok zorlandım. Aslında o zorlanmadı, ben zorlandım yani kendimi böyle baba olmaya yakın hissettiğim zaman ilk çocuğumuz mesela 1,5-2 yaşına girdiğimde baba olmayı o zaman daha çok iyi anladım. Hani baba duygusunu tattım diyebilirim.”*

(K8) *“İlk başta hatta çok negatif şekilde etkiledi. Çünkü benim beklentim ondan farklıydı. Eee karşılayamadı beklentilerimi hiç bir şekilde, ilk zamanlarda çok zorlandık. Hatta ilk yarım senede çok zorlandık. Ondan sonra yavaş yavaş o rolün içinde büyümeye başladı. O rolü doldurmaya başladı. Onunla beraber ilişkimiz biraz daha rahatlamaya başladı, ikinci çocukta hemen rolünü biliyordu. Ondan beklentilerimi de biliyordu ve çaba gösterdi bu konuda. Şu an için dengeli diyemeyiz ama ilk zamanlara nazaran çok daha iyi ve gittikçe de oturan bazı şeyler var.”*

Almanya’da yaşayan diğer çiftler (n=2) ise çocuk sahibi olmanın ilişkiyi daha güçlü yaptığını ve mutluluğu arttırdığını şu şekilde dile getirmişlerdir:

(E6) “Ebeveyn derken anne baba olduktan sonra ya şimdi biz ilk çocuğumuzu kucağımıza aldığımızda onun duygusu anlatılamaz yani. Bunu yaşamak lazım, çok güzel. Aileye mutluluk katıyor çocuk.”

(K6) “Daha güçlendirdi çünkü ortada çocuk olunca ayrıyeten bir mesuliyet taşıdığımız, Daha bir ciddiyete bindi. Bağları, mutluluğu pekiştirdi diyebilirim.”

Çekirdek Aile ile Kök Aile Etkileşimi ve Sınırların Korunması

Katılımcıların yarısından fazlası (n=6), çekirdek aileleri ile kök ailelerinin arasındaki sınırların açık ve belirgin sınırlar olduğunu belirtmişlerdir. Türkiye’de bir katılımcı bu sınırları şu sözlerle ifade etmişlerdir:

(E2) “Bizimki ilk saydığınız açık ve belirgin olan. Belli bir seviye var ne kopuk ne de çok iç içe. Dengeli bir sınır var.”

(K2) “Birinci söylediğiniz açık ve belirgin olan. Herkesin mahremiyetine saygı duyuluyor.”

Bunun yanı sıra Türkiye’den iki çift bu konuda fikir ayrılıkları yaşamaktadır. Bir çift bunu şu şekilde dile getirmişlerdir:

(E4) “Biz onlardan bir ayrı bir aileyiz. Onlar da bizden bir ayrı aile. O yüzden yani birinci dediğiniz daha uyuyor gibi geldi bana. Açık ve belirgin.”

(K4) “Ben kendi ailem için artık ben yeni bir aile kurdum siz bana müdahale etmeyin ya da benim kararlarına müdahale etmeyin sınırını kesinlikle koyduğumu düşünüyorum. Eşimin ailesiyle aslında onlar da müdahale etmiyorlar ama onların müdahale istekleri daha fazla. Kaynanan için konuşuyorum. O genel hayatında da her şeye müdahil olduğu için yani kendi yapısı öyle olduğu için, mesela eve davet ediyorum ama bunu niye aldınız ki işte bunu niye buraya koydunuz ki der. Ama eşim kalkıp da şey demez, annem böyle istiyor böyle yapayım demez hatta ben rahatsız olurum ya derim gördün mü istemedi,

sevmedi falan ya o desin geçsin biz istediğimizi yaparız yine ikimiz. Yani eşimin genelde tavrı aman boş ver söylesin geçsin ben işte annem bir şey yapmak istedim sen karışma bu benim ailem falan diye sınır koyuyorum. O, aman boş ver söylesin geçsin hani böyle sınır koyucu değil de görmezden gelici davranıyor bence.”

Almanya’daki diğer katılımcılar (n=2) ise ailelerin olmamasından ya da uzakta olmasından kaynaklı herhangi bir etkileşimin olmadığını şu sözlerle aktarmışlardır:

(E6) *“Yani aileniz derken, ben çocukluğumdaki anne babam falan beraber olan aile ortamında, ben şimdi kök ailemde ben anne babayla büyümedim. Yani benim annem babam aslında dedemle babaannemdir. Öyle bir aile şeyimiz olmadı yani.”*

(K6) *“Bu benim ailem olmadığı için herkes çok erken vefat etti. Tek tabancayım. Öyle bizi karışan hiç kimse olmadı.”*

Ortak Anlam Yaratma Temasına İlişkin Bulgular

Son ana tema olan ortak anlam yaratma teması altında çiftlerin ilişkilerine olan bağlılıkları, aralarındaki ortak hedef ve değerler ile birbirlerinin hayallerini nasıl destekledikleri incelenmiştir.

İlişkinin Anlamı ve Bağlılık

Katılımcıların büyük çoğunluğu (n=7), eşlerine ve ilişkilerine yüksek düzeyde bağlılık gösterdiklerini ve bu devam ettiği sürece evliliklerinin de devam edeceğini ifade etmiştir. Ortak bir yaşam inşa etmenin temelinde sevgi, saygı, güven ve sadakat gibi değerlerin yer aldığı; bu unsurların, evliliğin anlamını ve bütünlüğünü oluşturduğu vurgulanmıştır. Türkiye’den bir çift şu ifadeleri kullanmıştır:

(E1) *“Bağlılık konusunda yoksa hani parmağımızdaki yüzük ya da bir evlilik cüzdanı değildir aslında bağlılık yani ikiniz şu şekilde durabiliyorsanız bağlılık odur yani benim için. Hani birbirimize karşı olan işte sevgimiz, aşk kısmı saygı hani bunlar çok önemli. Güven kısmı hani onlar tükenen kadar devam edecektir. Yani onun dışında tabii ki bir süre biçmek gibi mümkün değil. Ya burada dediğim gibi biz de askine bunu yitirmek için değil ne koyabiliriz üstüne bakıp o şekilde hareket etmemiz gerekiyor.”*

(K1) “Bağlılık, biraz özgürüz ilişki içerisinde. Yani kendi sınırlarımız var bence olması gereken şeyler olduğunu düşünüyorum. Bazen çok hani bağlanıyoruz birbirimize yani ne bileyim işte bazen böyle kendi köşemize çekilebiliyoruz. ... Yani dediğim gibi ileride ne olacağını, ne yaşayacağımızı bilemem. Ama ben öyle süre olarak hiçbir şey düşünülmedim Aklımda hiçbir şey yok açıkçası. Yani bunları pekiştiren şey de ne olabilir? Ya dediğim gibi aslında, başta söylediğim gibi onun desteği. Onun dışında, aslında dediğim gibi destek, güven, sadakat bunlar zaten.”

Almanya’dan bir çift ise şunları aktarmıştır:

(E6) “Ya biz bağlılığımız 24 sene beraber geçti. Ne o beni kırmak ister ne ben onu kırmak isterim ama tabii ki bu her ailede oluyor ufak tefek. Onu da mühim olan çok büyütmeden tatlıya bağlayabilmek. Biz bugüne kadar 24 sene bunu başarabildik. Bundan sonra da inşallah böyle devam eder diye düşünüyorum.”

(K6) “Biz aslında birbirimize çok bağlıyız çünkü biz evlendiğimizde bir çay kaşığımız bile yoktu. Şu an çok şükür fazlası bile var ve bunu ikimiz tek başına yaptığımız için evde de bildiğimiz için bayağı bir bağlılık var. Her şeyi el ele verip yaptığımız için bağlılık şeyi yüksek.”

Türkiye’deki çiftlerden bazıları (n=2) bağlılığı alışkanlıkla ilişkilendirmiştir. Bir çift bunu şu şekilde dile getirmiştir:

(E3) “Böyle koşulsuz bir bağımlılık bence var. Bu oturmuş bir alışkanlık mı, yoksa varlığı ilk günkü gibi hissedilen bir yapı mı, buna karar vermekte insan ilerleyen yıllarda zorlanıyor, onu söyleyeyim. Bunun üzerine düşünmediğimiz de gerçekten bunun ilk günlerdeki gibi bir bağlılık olduğunu düşünüyorsunuz, otomatik olarak. Ama bunun üzerine düşünmeye başladığınızda birazcık tehlike çanları çalabilir. Ben bunun üzerine düşünmeye başladığım dönemlerden geçtim. O dönemlerde zaten sıkıntılı böyle ruhsal dönemlerim oldu açıkçası.”

(K3) “Yani bence çok bağlıyız. Çünkü o 2 sene boyunca, yani ben bir kere çok sabırsız bir insanımdır böyle çok fazla böyle bekleme gibi bir huyum yoktur yani ama o işte geçtiğimiz o 2 sene bu eşimin kendini tanıma süreci, depresyon süreci, vesaire vesaire.

Ben burada seni çok sabırlı bir insan olduğumu keşfettim ve defalarca olumsuz karar vermek istememe rağmen onu yapamadım mesela hani kıyamadım yani. ...Yani şu an şöyle bir düşüncedeyim. Her şey olabilir, yani biz insanız ve her şey bizim için de her şey olabilir. Yani bugün hani en güvendiğin bir insandan da sana böyle bir şey gelebilir. Hani kendimi geliştirmeye odaklandım yani bu süreçte de yani tek başıma da mutlu olabilmeli. Sence benim mutluluğum eşimin mutluluğuna bağlı olmamalı ya da ikimizin anlaşmasına bağlı olmamalı. Yani daha çok bu tarz şeylere odaklandım açıkçası o yüzden hep diyorum ya şu an iyi gidiyor ama bilemem, yarın ne olacak yani.”

Almanya’dan bir çift ise bu konuda farklı görüşlere sahiptir. Erkek eş bağlılık görürken kadın eş görmediğini şu şekilde ifade etmiştir:

(E8) *“İlişkimiz yani artık 2 tane çocuğumuz olduğu için genelde aşık mıyız dersen yani seviyoruz. Tabi aşık olduk, birbirimize ilk gördüğümüz anda tabii ki aradan 10 sene geçse de ama sevgi kelimesi ve ona karşı olan saygım sonsuza kadar değişmeyeceğini düşünüyorum. Yani ben her zaman saygılıyım, ben yani sevgiden çok mesela aşktan çok bir insana ilk önce kendine güven, sonra insana karşıdaki insana saygı bence en önemlisi budur. Bir insana saygılıysan yani aşk da olur, sevgi de olur, ilişkide her türlü her şeyde basamağa çıkarsın diye düşünüyorum.”*

(K8) *“İlişkimizin şu an sekizinci yılında çok fazla bağlı olduğumuzu sanmıyorum. Eee, eşime sorsam bağlıyım der mutlaka ama bunu destekleyecek hareketler göremiyorum onda ama*

gerçekten buna inandığını düşünüyorum. Yani öyle düşündüğünü tahmin ediyorum. Ama ilişkimiz için çok da fazla bir çaba harcamıyoruz bu ara. O da 2 tane küçük çocuğumuz olduğundan dolayı biraz arka planda kalıyor ilişkimiz. ... Şu an için ya şu anki durumunda şu anki çabamızla ve şu anki günlük kavgalarımızla eğer bir zaman biçmem gerekirse ona 10-15 sene diyebilirim.”

Ortak Hedefler ve Hayallerin Desteklenmesi

Katılımcıların büyük çoğunluğu (n=8), birbirlerinin hayallerini desteklediklerini belirtmelerine karşın sadece yarısı (n=5) ortak hayal ve hedeflerden bahsetmişlerdir. Ülke dağılımı açısından bakıldığında Türkiye’de bulunan katılımcı çiftten ikisi, Almanya’da bulunan katılımcıların ise beşte üçü ortak hedeflerden bahsetmişlerdir. Türkiye’den bir çift bunu şu şekilde ifade etmiştir:

(E2) *“Bu dönemdeki hayallerimiz daha birlikte böyle huzur, huzuru arayan ama hani böyle maddiyatla da ilgili olan hayaller. Bir anda olmayacağını da biliyoruz. O yüzden, o yüzden böyle yavaş yavaş dengeli adımları atarak bir şeylere önceden planlayarak biraz da zamana bırakarak yani hareket ediyoruz.”*

(K2) *“Hayallerimizi biliriz genelde birbirimizle paylaşıyoruz şöyle bir hayalim var, bunu yapmak istiyorum, seninle şunu yapmak istiyorum gibi. Bunu uygun koşullarda destekleriz birbirimize karşı yani destekçi oluyoruz hayallerimiz konusunda hem paylaşım hem destekçi oluyoruz.”*

Almanya’dan bir çift ise şu ifadeleri kullanmıştır:

(E6) *“O da benim hayalim biliyor ben de onunkini biliyorum. Yani bugüne kadar da ikimizin kurduğu hayalleri şu 24 senede hemen hemen sonuna geldik diyebilirim. Daha bundan sonrası başka büyük bir hayalimiz tabii ki inşallah çocuklarımızın hem mesleklerini bitirip hem güzel bir yuva kurmalarını umut ediyoruz.”*

(K6) *“Genelde biz de baştan dediğim gibi hiçbir şeyimiz olmadı, beraber birlikte başladık. Her şeyi beraber kurduğumuz için net konuşuyoruz. Hayallerimizi de bilir, birlikte gerçekleştiririz.”*

Diğer katılımcılar (n=5), daha bireysel hedeflerden bahsetmiş ve bazı çiftler (n=2), destek eksikliği hissettiklerini belirtmişlerdir. Türkiye’den bir çift bunu şu şekilde dile getirmiştir:

(E3) *“Hayata dair hayallerimizi düşündüğümde çok çok böyle örtüşen taraflar yok gibime geliyor. Örtüşen taraflar neler olabilir? Maddi özgürlük neticesinde gezip görmek*

istediğimiz yurt dışı ya da yurt içindeki yerlere dair seyahat etmek olabilir. He onun haricinde yani benim kafamda işimde çok başarılı olmak var. Yeni insanlar tanımak var, aynı çevrelerle devam etmemek var. Belli yıllarda belli rutinleri bozmak var. 5 yılda bir yer değiştirmek ne bileyim, ezber bozmakla ilgili çok fazla fikrim var ve bu böyle aktif olacak gibi duruyor geleceğe dair. O da böyle daha da yerleşik hayat isteği arzusu var. Mesela burada uyuşmuyor ya da çocuk büyütmekle ilgili düşüncelerimize geldiğinde çocuğun 2 yaş, 3 yaş, 4 yaş dönemleri benim de çok heyecanlandırıyor ama mesela ergenlikle yetişkinlik dönemini hiç heyecanlandırmıyor. Bence, onu heyecanlandırıyor ama mesela ona sahip olmak sevgilisini vermek falan.”

(K3) *“Yani ikimizin de yani biz evlenirken ortak paydada buluştuğumuzda düşünmüştüm aslında. Bir yere kadar da doğrudu ama evlendikten sonra eşimin çok fazla böyle çocuk isteme taraftarı olmadığını hani anladım. Ben de tam tersi hiç aile kurayım işte büyüsün ondan sonra hani tabii ki bunlar belli bir şartlar sağladığında oluyor. Mesela işte şu anda belli bir gelirimiz var, işimiz var işte oluşturduğumuz bir çevremiz var ve hani artık hani gencim zamanı da geldi işte otur oturan bir ilişkimiz de var artık o olsun hani taraftarıyım. Eşim de tam tersi işte çocuk konusunda o çok fazla böyle olması taraftarı değildi. Daha çok işte kariyer yapayım, dünyayı gezeyim. Ben de diyorum ki tabii ki de dünyayı gezelim ama buna çocuk engel değil. Çocukla da olabilir. Ondan sonra yani bu tarz şeylerde çok fazla böyle ortak payda da buluşamadığımızı düşünüyorum açıkçası.”*

Almanya’dan bir çift ise bu konudaki fikir ayrılığını şu sözlerle dile getirmiştir:

(E8) *“Eşimin hayali yani bir hayali yok. Yani hayali tabi benimle evlenmekti. Çok şükür ona kavuştu ama herhangi bir hayal bir tek ev hayalimiz var, o da zorluyor işte bakalım.”*

(K8) *“Benim hayallerim çok fazla arka planda kaldı. Çok gün içinde öyle fazla ayakta tuttuğum bir şey değil. Hobilerim bile çok arka planda kaldı. Anneliğim çok öne geçti çünkü bu konuda gerçekten standartlarım eşimden daha yüksek olduğunu düşündüğüm için çok fazla ben çaba sarf ediyorum. Eşiminkiler hâlen daha onun gözü önünde ve ben onu hani eğer gerçekten önemsiyorlarsa, desteklemeye çalışıyordum. Tek taraflı olduğunu gördüm de, ben de bir zaman sonra bıraktım çünkü enerjimi gerçekten çocuklarıma vermeyi ve biraz olsun ayakta kalmayı ve mutlu kalmaya çaba gösteriyorum.”*

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler sonucunda, evlilikte birbirini tanıma süreci çiftlerin evlenme biçimleri, sevgi haritaları ve tanıma yöntemleri üzerinden değerlendirilmiştir. Katılımcıların bir kısmı eşlerini evlilik öncesinde tanıdıklarını belirtirken bazıları ise bu sürecin evlilikten sonra geliştiğini ifade etmiştir. Sevgi ve hayranlığın paylaşımı temasında ise çoğu çift sevgilerini sözel olarak ifade ettiklerini, bazıları da hediyeler, fiziksel temas ve küçük jestlerle desteklediklerini belirtmiştir. Takdir ve minnettarlık ifadeleri daha sınırlı sayıda çift tarafından vurgulanmış, paylaşımların sıklığı ise çiftler arasında farklılık göstermiştir.

Güven ve sadakat temasında çiftlerin büyük çoğunluğu, eşlerine güvendiklerini ve sadakat konusunda şüphe duymadıklarını belirtmiş; bazı katılımcılar, küçük de olsa bir yanılma payı bıraktıklarını ifade etmiştir. Çatışma yönetimi sürecinde kadın eşlerin daha aktif, erkek eşlerin ise geri çekilen taraf olduğu görülmüştür. Tartışma sıklığı çoğunlukla düşük düzeyde tanımlanmış; barışma genellikle fiziksel ve duygusal temas yoluyla gerçekleşmiştir. Aile sistemi ve sınırlar temasında ise kök aile ile çekirdek aile arasındaki sınırların çoğunlukla korunduğu, bunun ilişkilere olumlu yansıdığı belirtilmiştir. Ortak anlam yaratma teması altında, çiftlerin çoğunluğu birbirlerine bağlı olduklarını ifade etmiş; bazıları ortak hedef ve hayalleri desteklediklerini belirtmiş, bazı çiftler ise bireysel farklılıklara dikkat çekmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde, yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgular alan yazını çerçevesinde tartışılmıştır. Bulgular bölümünde yer aldığı gibi, bu bölümde de yapılan tartışma her bir tema için ayrı ve sıralı bir şekilde yapılmıştır.

Evlilikte Birbirini Tanıma

İlk ana tema olan *Evlilikte Birbirini Tanıma* teması altında iki alt temaya yer verilmiştir. Bu alt temalar; *evlilik şekli* ve *sevgi haritaları* olarak isimlendirilmiştir. Bu tema altında elde edilen bulgulara göre, çalışmaya katılan 10 çiftten 6'sı severek, 4'ü ise tanıştırlarak evlenmişlerdir. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2021 yılı Aile Yapısı Araştırması verileri, evliliklerin %46,1'inin görücü usulü ve kendi rızasıyla, %34,9'unun kendi kararı ve aile rızasıyla, %10,7'sinin görücü usulü ve kendi kararı sorulmadan aile rızasıyla gerçekleştirildiğini göstermektedir. Bu veriler ışığında bakıldığında, çalışmaya katılan çiftler arasından severek/kendi isteğiyle evlenenlerin sayısının daha fazla olmasına karşın tanıştırlarak/görücü usulü ve kendi rızasıyla evlenenlerin sayısının da az olmadığı dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, TÜİK verilerinde de görücü usulü ve kendi rızasıyla evlenenlerin oranı yüksektir. Bu durum, öncelikli olarak, görücü usulü kavramının artık yeniçağa daha uygun bir anlam taşımasıyla ilgili olabilir. Hortaçsu (1999), Türk toplumunda görücü usulü kavramının yerini “modern görücü usulü” kavramına bıraktığını ve bu kavramın görücü usulünün daha hafif bir versiyonu olduğunu belirtmiştir. Bu yeni yaklaşımda, bireylerin tanıştırıldığı kişilerle evlilik kararı almadan önce birbirlerini tanıma fırsatı bulduklarını ve bu kararda artık daha özerk olduklarını ifade etmiştir.

Modern görücü usulü kavramının yaygınlaşmasının da yeniçağda evlilik yaşının yükselmesi ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Nitekim Türkiye’de (TÜİK, 2023) ve başka ülkelerde (Eurostat, 2023; U.S. Census Bureau, 2021) evlilik yaşının giderek arttığı gözlemlenmektedir. Bu durum, bireylerin daha uzun süre bekâr kalmalarına yol açmakta ve ilerleyen yaşlarda evlenmek isteyen kişilerin tanıştırılma yoluyla eş arayışına yönelmesine neden olmaktadır. Yine de burada öne çıkan en önemli unsur, modern görücü usulü kavramında çiftlerin birbirlerini tanımalarının ön planda tutulmasıdır.

Bir diğerk alt tema olan *sevgi haritaları*; bireylerin partnerlerinin iç dünyalarına yönelik yaptıkları yol haritalarıdır (Gottman ve Gottman, 2017). Bulgular, az sayıda katılımcının (üç çift) sevgi haritasını oluşturmakta başarılı olduklarını işaret etmektedir. Bu haritayı oluşturabilen çiftler, mevcut etkileşimlerinin partnerlerini tanımak için yeterli olduğunu ve bu durumun evliliklerinin ilerleyen dönemlerinde de geçerliliğini koruduğunu ifade etmiştir. Ayrıca birbirlerine oldukça fazla vakit ayırdıklarını, birbirleri ile korkularını, gelecek planlarını ve duygularını her zaman paylaştıklarını, bol bol birlikte farklı aktiviteler yaptıklarını ve her zaman açık bir iletişim kurduklarını da belirtmişlerdir. Aron ve diğerlerinin (2000) yürüttüğü bir dizi çalışma, birlikte yapılan yeni ve heyecan verici aktivitelerin çiftler arasında bağlılığı artırdığını göstermiştir. Ayrıca Laurenceau ve diğerleri (1998), açık iletişimin partnerler arasında daha güçlü bir duygusal bağın oluşmasını desteklediğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Gottman ve Silver (2023) da çiftlerin ortak aktivitelerde bulunmasının ve gün içinde küçük de olsa düzenli iletişimde bulunmalarının çiftleri yakınlaştıracakını belirtmişlerdir. Öte yandan, sevgi haritası oluşturmada görece daha az başarılı olmalarının nedeni, çiftlerin birbirini tanıma konusunda yeterince fırsat oluşturmamaları ya da oluşturmamaları olabilir. Bu çiftlerin ifadelerine bakıldığında katılımcıların yarısında (beş çift) fikir ayrılıkları ve bazılarında ise (iki çift) zamanla bireysel değişimlerin dile getirilmesi dikkat çekmiştir. Sevgi haritalarını oluşturmakta zorlanan bu çiftlerin ortak ifadeleri ise az zaman geçirdikleri ve zamanla geçirdikleri bireysel değişimlerin birbirleri tarafından fark edilemediği ya da takip edilemediği yönündedir.

Sevgi ve Hayranlığın Paylaşımı

Sevgi ve hayranlığın paylaşımı teması altında *sevgi ifadeleri, takdir ve minnettarlık ifadeleri ve paylaşımların sıklığı* olmak üzere üç alt temaya yer verilmiştir. İlgili temada ilk olarak *sevgi ifadeleri* alt teması değerlendirilmiştir. Katılımcıların sevgi ifadelerine bakıldığında, büyük çoğunluğunun sevgilerini sözel ifadelerle ve zaman zaman bedensel temas, hediyeleşme, küçük jestler ve birlikte geçirilen kaliteli zaman aracılığıyla ifade ettikleri görülmektedir. Bu sonuçlar, Chapman'ın (2012) "Beş Sevgi Dili" kuramıyla da örtüşmektedir. Chapman'a göre bireyler, sevgiyi onay sözleri, fiziksel temas, hizmet eylemleri (çiftlerin birbirlerinin sevdiği davranışlarda bulunması), hediye alma-verme ve kaliteli zaman yoluyla ifade eder. Ayrıca Chapman, çiftlerin birbirlerinin sevgi dillerini öğrenmelerinin ve ona göre konuşmalarının ilişkilerini canlı tutacağını ifade etmektedir.

Benzer şekilde, Gottman ve Silver (2023) da çiftler için gücün bilgede yattığını ifade etmiştir. Diğer bir deyişle, sevgi haritalarını geliştirmenin çiftlerin sevgi ve hayranlıklarını dile getirmesini kolaylaştırdığını, sevgi ve hayranlığın dile getirilmesinin de dört atlıdan birisi olan hor görmenin panzehri olduğunu belirtmişlerdir.

Sevgi ifadeleriyle ilgili bulguların aksine, bir diğer alt tema olan *takdir ve minnettarlık ifadeleriyle ilgili bulgular*, çiftlerin birbirlerini yeterince takdir etmediğini işaret etmektedir. Özellikle Türkiye’de yaşayan çiftlerde bu durumun azlığı daha dikkat çekicidir. Bu durum kültürel özelliklerden kaynaklanıyor olabilir. Hofstede (1980), kültürel boyutlar kuramında kültürlerde var olan bazı farklılıklardan bahsetmiştir. Bu kurama göre Türkiye, toplulukçu kültürler arasında yer almaktadır ve bireyler arası ilişkilerde grup uyumu, bağlılık ve dolaylı iletişim ön plandadır. Bu tür kültürlerde duygular genellikle açık biçimde söze dökülmektense davranışsal yollarla veya ima yoluyla ifade edilir. Dolayısıyla Türkiye’de yaşayan çiftlerin takdir ve minnettarlık ifadelerini sözel olarak daha az dile getirmeleri, kültürel olarak içselleştirilmiş dolaylı iletişim normlarından kaynaklanıyor olabilir. Buna karşılık Almanya, bu sınıflandırmada bireyci bir kültür olarak tanımlanır. Bireyci kültürlerde kişiler arası sınırlar daha belirgindir ve bireylerin duygularını, düşüncelerini açıkça ifade etmeleri özgünlük ve dürüstlük göstergesi olarak değerlendirilir. Bu nedenle Almanya’da yetişmiş veya sosyal çevresi Alman kültüründen etkilenen Türk kökenli bireylerin, takdir ve minnettarlık ifadelerini daha doğrudan dile getirme eğilimi göstermesi beklenebilir. Ayrıca bu bilgiler, çalışmanın diğer bulguları olan çiftlerin sevgi, hayranlık ve takdir ifadelerini *paylaşım sıklığı* ile de doğrudan uyuşmaktadır. Almanya’daki çiftlerin birbirlerine olan sevgi, hayranlık ve takdir ifadelerini Türkiye’deki çiftlere kıyasla daha sık paylaştıkları çalışma bulguları arasında yer almaktadır. Yine bu durumun, Türkiye’nin toplulukçu kültür yapısında olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

Bunun yanı sıra, yine *paylaşımların sıklığı* teması değerlendirildiğinde özellikle Türkiye’de bulunan erkek katılımcıların daha az paylaşımda bulunduğu da bulgular arasında olduğu görülmektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle açıklanabilir. Alan yazını incelendiğinde toplumsal cinsiyet rollerinin, erkeklerin duygusal ifadelerden kaçınmasını ve duygularını bastırmasını teşvik ettiğini gösteren çalışmaların var olduğu görülmektedir (Bayar ve diğerleri, 2018; Kağıtçıbaşı, 2005; Sakallı ve diğerleri, 2018). Bu durum, erkeklerin sevgi, takdir ve hayranlık gibi duyguları

doğrudan ifade etme konusunda daha mesafeli olmalarına neden olabilir. Ayrıca bir çift de bu tür duygusal paylaşımların zamanla azaldığını ifade etmiştir. Gottman, çiftlerin olumlu ve olumsuz bütün etkileşimlerini bir banka hesabına benzetmiştir ve buna “duygusal banka hesabı” adını vermiştir. Bu metafora göre sevgi sözcükleri, takdir ve hayranlık gibi olumlu ifadeler banka hesabına yapılan birer yatırımdır. Eleştiri, hakaret, küçümseme gibi davranışlar hesaptan para çekmektir. Ayrıca bu hesap doğrultusunda çiftlerin duygusal rezervlerinin tükenmesi, ilişkideki tatminin azalmasına ve çatışmaların daha yıkıcı hale gelmesine neden olur (Gottman ve Gottman, 2017). Bu teori çerçevesinde bakıldığında, çiftin duygusal banka hesaplarına yaptıkları yatırımın zaman içinde azalmasının, ilişkinin devamlılığı açısından risk faktörü olduğu söylenebilir.

Güven ve Sadakat

Güven ve sadakat teması altında üç alt temaya yer verilmiştir. Bunlar; *eşine güven*, *destek algısı* ve *sadakat algısıdır*. Bu kapsamda değerlendirilen ilk alt tema *eşine güvendir*. Bu alt tema ile ilgili bulgular, hem Almanya’daki hem Türkiye’deki çiftlerin yüksek düzeyde güvene sahip olduklarını göstermektedir. Katılımcılar, güveni farklı şekillerde tanımlamış olsalar da tüm ifadeler için ortak olan nokta, güvenin ilişkileri için vazgeçilmez ve temel bir unsur olduğudur. Bu sonuçlar Gottman’ın Güçlü İlişki Evi modeli ile doğrudan ilişkilidir. Gottman ve Gottman (2015), bu modelde güvenin önemini vurgulamışlardır. Bu modele göre, evin taşıyıcı duvarlarını güven ve bağlılık oluşturur. Yani güven ve sadakat olmadan evin ayakta durması olası değildir. Tüm bunlar, güvenin yalnızca bireysel deneyim değil, hem kültürel hem de evrensel bir ihtiyaç ve gerçeklik olduğunu göstermektedir.

Güven ihtiyacının yanında, yapılan çalışmada öne çıkan bir diğer alt tema *destek algısı* olmuştur. Katılımcıların çoğunluğu (yedi çift), içinde yaşadıkları ülke ve kültür fark etmeksizin, farklı şekillerde eşlerinin desteklerini hissettiklerini dile getirmişlerdir. Bazı katılımcılar, eşlerinin başkalarına karşı kendilerini savunarak destek sunduklarını belirtirken bazıları ev işlerini paylaşmanın, bazıları ise hastalık durumunda eşlerinin sağladığı özenli bakımın önemli bir destek kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Diğer taraftan, bazı katılımcılar ise iş paylaşımı ve kök aile gibi konularda yeterince destek görmediğini belirtmişlerdir. Mikulincer ve Shaver (2007), eşlerin birbirlerini dış çevreye karşı savunmalarının, ilişkideki güven duygusunu pekiştirdiğini belirtmişlerdir.

Araştırma bulgularına göre de eşlerinin desteğini hissedenden çiftler, aynı zamanda güven duygusu üzerinde daha fazla durmuşlardır. Bu durum, güven ve destek arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ev işlerini paylaşan çiftlerde, özellikle kadınlarda, ilişki memnuniyetinin arttığı da yapılan diğer çalışmaların sonuçları arasındadır (Bianchi ve diğerleri, 2000; Sullivan, 2004). Tüm bunların yanı sıra, sunulan bulgular da bir kadın katılımcı da eşinin günlük işlerde kendisine destek vermediğini ifade etmiştir. Ayrıca aynı katılımcı, *Sevgi ve Hayranlığın Paylaşımı* temasında bu paylaşımlarının azaldığını ve *Çatışma Yönetimi* temasında da eşi ile günlük işlerden kaynaklı sıklıkla tartışıklarını dile getirmiştir. Sunulan bu bulgular, yine Gottman ve Silver'ın (2023) duygusal banka hesabı metaforu ile de yakından ilgilidir. Çiftlerin birbirlerini desteklemeleri, yardımcı olmaları, bu yardımları görerek takdir ve teşekkürlerini esirgememeleri duygusal birer yatırımdır ve bu gibi olumlu etkileşimler azaldığında çiftlerin duygusal rezervleri de azalır. Bu rezervler azaldığında ise güven ve bağlılık zarar görür ve çatışmalar daha yıkıcı bir hale gelir. Tüm bu bulgular, eş desteğinin evliliklerin mutlu ve tatmin edici bir şekilde sürdürülebilmesi açısından önemli bir rol oynadığını işaret etmektedir.

İlgili temaya yönelik değerlendirilen son alt tema *sadakat algısı* temasıdır. Sunulan bulgular, tüm katılımcıların sadakat konusunda da eşlerine yüksek düzeyde güven duyduklarını, göstermektedir. Sadece bazı kadın katılımcılar, eşlerine bu konuda oldukça güven duyduklarını belirtmelerine rağmen, küçük bir yanılma payı bırakmak istediklerini ifade etmişlerdir. Gottman ve Silver (2012), çiftlerin birbirlerine dönmelerini, birbirlerine güven duymalarını ve desteklendiklerini hissetmelerini, sadakatsizliğe karşı da bir koruyucu unsur olarak değerlendirmiştir. Öte yandan, temkinli bir yaklaşım sergilemek isteyen kadın katılımcıların bu yaklaşımı, bireysel geçmiş deneyimlerin, toplumsal etkilerin ve kadınların ilişkilerde duygusal güvenliğe duyduğu hassasiyetin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Ayrıca Kamkembo (2024), sosyal medyanın ilişkilerdeki beklentileri ve kıyası arttırdığını, bu durumun da güven duygusunu etkilediğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra Finkel ve diğerleri (2014) de ortaya koydukları “Boğulma Modeli” ile modern ilişkilerde artık ihtiyaçların değiştiğini, saygınlık ve kendini gerçekleştirme gibi daha yüksek düzeydeki ihtiyaçların ön plana çıktığını ve bu beklentilerin karşılanmasının ilişkilerde temkinli bir yaklaşımı beraberinde getirdiğini vurgulamışlardır. Ayrıca tüm bunlar, sadakatin yalnızca davranışsal bir boyut

taşımadığını, aynı zamanda dinamik ve sürekli yeniden inşa edilmesi gereken bir süreç olduğunu göstermektedir.

Çatışma Yönetimi

Çatışma yönetimi teması kapsamında incelenen ilk alt tema *güç dengesi* temasıdır. Katılımcı çiftlerin büyük çoğunluğu (7 çift), aralarında bir güç mücadelesi olmadığını, kararlarını birlikte aldıklarını ve açık bir iletişim kurarak ortak noktada buluştuklarını ifade etmiştir. Gottman modeline göre, güç paylaşımı mutlu evliliklerin temel yapı taşlarından birisidir. Bu model, gücü paylaşabilen çiftleri duygusal zekâlı çiftler olarak tanımlanmakta; bu çiftlerin birbirlerini anlama, aktif dinleme ve karşılıklı saygı konusunda güçlü olduklarını ve dolayısıyla da çatışmaların yükselmediğini bildirmektedir (Gottman ve Silver, 2023). Young ve Seedall (2024) ise güç paylaşımının eşitlikten ziyade adil ve karşılıklı saygıya dayalı olması gerektiğini, bu paylaşım sağlanamadığında ise ilişki doyumunun azalacağı ve çatışmaların artacağı vurgusunu yapmıştır. Benzer şekilde, Peleg-Koriat ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen çalışmada da gücün iş birliği temelli çatışma yönetimini destekleyici bir unsur olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışma bulguları, alan yazınındaki bu yaklaşımlar ile örtüşmekte ve güç dengesinin sağlanabildiği ilişkilerde çatışma yönetiminin daha etkili bir biçimde yürütülebildiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, güç dengesinin sağlanması, çiftlerin çatışma çözme becerilerini ve dolayısıyla ilişki doyumunu artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Öte yandan, az sayıda çift (üç çift) aralarındaki güç mücadelesinden bahsetmiştir. Güç algısının var olduğu bu çiftlerden iki erkek katılımcı, partnerlerinin bu mücadeleyi kazandıklarını, aksi halde çatışma yaşanacağını düşündüklerini ifade etmişlerdir. Erkek katılımcıların bu tutumu, ilişkide uyumu sürdürme ve olası çatışmaları önleme amacına hizmet etmeyle ilgili olabilir. Bu durum, değişen toplumsal cinsiyet normları doğrultusunda erkeklerin, partnerlerinin artan güç ve statüsünü kabullenerek ilişkide dengeyi korumaya yönelik esneklik gösterdiklerini düşündürmektedir. Davoodi ve diğerleri (2019), özellikle genç çiftler arasında geleneksel cinsiyet kalıplarının kırılmaya başladığını, eğitilmiş ve çalışan kadınların güç algısının ve ilişkideki etkisinin arttığını vurgulamışlardır. Bu gelişme, erkeklerin de ilişkilerdeki rollerini yeniden yapılandırmasına yol açmakta ve modern ilişkilerde artan eşitlikçi beklentiler, erkekleri

daha uyumlu ve çatışmadan kaçınan bir konuma yönlendirebilmektedir (Johansson ve diğerleri, 2014). Bunun yanı sıra bir kadın katılımcı, çocukların yanında tartışmak istemediği için eşinin kazanmasına izin verdiğini belirtmiştir. Kadın katılımcının sergilediği bu tutumun, toplumsal olarak kadınlardan beklenen uyumlu ve çatışmadan kaçınan kadınsı cinsiyet rolü ile ilişki olabileceği düşünülmüştür. Bu rolü benimseyen kadınlar, genellikle ilişkilerde barışı koruma ve çatışmadan kaçınma eğilimindedirler (Eagly, 2009). Ayrıca bu durum, Satir'in iletişim modellerinde yer alan yatıştırıcı tutum ile de ilişkilendirilebilir. Bu tutum, bireylerin kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak çatışmadan kaçınmalarını ifade eder (Satir, 1983). Bu bağlamda katılımcının davranışının, hem toplumsal cinsiyet rollerinin hem de yatıştırıcı iletişim biçiminin bir yansıması olduğu söylenebilir. Yine de bunun yalnızca bir katılımcıda gözlemlenmesi, toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşümünü destekler niteliktedir. Sonuç olarak, ilişkilerde güç dinamikleri dönüşümünün, toplumsal cinsiyet rollerindeki değişimlerle paralel ilerlediği ve çiftlerin uyumu koruma çabalarının, geleneksel güç mücadelelerinin yerini daha esnek ve eşitlikçi ilişki biçimlerine bıraktığı yorumu yapılabilir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, çiftlerin çatışmalarının *sıklığı ve yoğunluğuna* ilişkindir. Yine katılımcıların çoğunluğu (8 çift), eşleriyle yaşadıkları tartışmaların hem sıklığının hem de yoğunluğunun sınırlı düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Bu katılımcıların, güç mücadelesi yaşamadıklarını belirten çiftlerle aynı bireyler olduğu görülmektedir. Bu bulgu doğrultusunda, güç dengesi temasında tartışıldığı gibi, güç paylaşımının çiftler arasındaki çatışma yönetimi becerilerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. İlgili alan yazınında da bu görüşü destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Peleg-Koriot ve diğerleri, 2018; Young ve Seedall, 2024). Öte yandan, gücü paylaşma noktasında sorun yaşayan çiftlerin ise sık ve yoğun tartışmalar yaşadıkları tespit edilmiştir. Anderson (2010), güç farklılıklarının bireylerin birbirlerini kontrol etme çabalarına yol açtığını, bu durumun ise psikolojik, fizyolojik, ekonomik ve cinsel düzeyde baskıya, devamında ise çatışma ve hatta şiddete neden olabildiğini belirtmiştir. Gottman ve Silver (2023) da eşlerinin gücünü kabul etmeyen çiftlerin, çatışmalara sert bir başlangıç yapma olasılığının daha yüksek olduğunu ve bunun dört atılımın ortaya çıkmasına neden olabileceğini bildirmişlerdir. Bütün bunlar göstermektedir ki çiftler arasındaki güç dengesi ile çatışma sıklığı ve yönetimi arasında karşılıklı bir ilişki vardır ve çift uyumu tüm bunlardan etkilenmektedir.

İlgili tema kapsamında son alt tema olarak çiftlerin *çatışma çözme stratejileri* değerlendirilmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (9 çift), erkek eşlerin daha fazla alttan alan ya da geri çekilmeyi seçen taraf olduğunu, kadın eşlerin ise daha fazla tartışma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Burada ilk olarak, kadınların daha açık duygusal ifadelerde bulunabilmelerine karşın erkeklerin duygusal ifadeleri bastırması gerektiği yönündeki toplumsal beklentilerin, çatışmalarda geri çekilmelerine veya susarak yanıt vermelerine yol açıyor olabileceği düşünülmüştür. İlgili alan yazını da bu görüşü desteklemektedir (Alsonsa-Ferres ve diğerleri, 2019; Vogel ve diğerleri, 2003). Benzer şekilde, Gottman ve Silver (2023) da çatışma sırasında erkeklerin fizyolojik olarak daha hızlı bir şekilde aşırı uyarıldıklarını, daha yavaş sakinleştikleri için geri çekilme, savunma ve duvar örme gibi kaçınma tepkileri gösterdiklerini, buna karşılık kadınların duygusal olarak daha hızlı yükselip daha hızlı sakinleştikleri için çatışmayı daha sık talep ettiklerini ve eleştiri ile küçümseme davranışlarını daha yoğun sergilediklerini belirtmişlerdir. İkinci olarak, sistemik ve stratejik terapi modelleri çerçevesinden bakıldığında bu davranışlar, çiftin ilişkideki dengeyi ve rol dağılımını koruma stratejisi olarak değerlendirilebilir. Erkeklerin geri çekilmesi, çatışmayı doğrudan yaşamamak anlamına gelse de Ackermann ve Johnson (2024) tarafından belirtildiği gibi, ilişkideki kontrolü dolaylı yoldan sürdürme biçimidir; yani görünürde kontrol karşı tarafa geçmiş gibi görünse de erkek partner kendi etkisini gizli biçimde devam ettirmektedir. Ayrıca daha önce tartışıldığı gibi, kadınların çatışmalarda daha fazla baskın gelmesi artan güç algılarıyla ilişkilendirilebilir. Yapılan son çalışmalar, kadınların artan eğitim seviyelerinin, ekonomik bağımsızlıklarının, öz güvenlerinin, kendilerini daha iyi ifade etmelerinin yanı sıra düşüncelerinin daha fazla arkasında durabilmelerinin, ilişkilerde daha baskın roller üstlenmesine zemin hazırladığını bildirmekte ve bunun da çatışmalara neden olduğunu, erkeklerin ise artık buna daha çok uyum sağlama eğiliminde olduğunu göstermektedir (Aldabbas ve diğerleri, 2024; Felmlee ve Faris, 2020; Johnson ve Kruger, 2021). Bu bağlamda, kadınların her anlamda kazandıkları gücün, kadın erkek rollerindeki bu önemli değişime neden olduğu ve bunun da ilişki dinamiklerini derinden etkilediği söylenebilir.

Aile Sistemi ve Sınırlar

Aile sistemi ve sınırlar teması kapsamında iki alt temaya yer verilmiştir. Bunlar, *çocuk sahibi olma ve ebeveynlik algısı*, *çekirdek aile ile kök aile etkileşimi ve sınırların korunması* alt temalarıdır. İlk olarak *çocuk sahibi olma ve ebeveynlik algısı* alt teması değerlendirilmiştir. Bu alt temada çiftlerin çocuk sahibi olup olmadıkları ve bu deneyime yönelik algıları değerlendirilmiştir. Çalışma bulgularında, katılımcı çiftlerin yarısının çocuk sahibi olmadığı görülmüştür. Bu çiftlerin büyük bir çoğunluğu Türkiye’de yaşamaktadır. Türkiye’de yaşayan 5 çiftten sadece biri çocuk sahibidir. Buna karşılık Almanya da yaşayan 5 çiftten sadece biri çocuk sahibi değildir. Bu farkın temel nedeninin Türkiye’deki katılımcı çiftlerin Almanya’daki çiftlere göre daha genç olmaları olduğu düşünülmüştür. Türkiye’deki katılımcı çiftlerin yaşlarının Almanya’daki çiftlere göre daha genç olması ve bu doğrultuda evlilik sürelerinin de daha kısa olması çocuk sahibi olma kararını henüz vermedikleri anlamına gelebilir. Bu da çiftlerin çocuk sahibi olma durumlarının içinde bulundukları yaşam evresine göre şekillendiğini göstermektedir.

Yine, aynı alt tema kapsamında çocuk sahibi katılımcıların deneyimlerine bakıldığında ise ebeveynliğin ilk dönemlerinde fiziksel yorgunluk, rollerin değişimi ve ilişkilerindeki dengelerin değişimine ayak uydurma gibi noktalarda çeşitli zorluklar yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Aile yaşam döngüsü kuramına göre (Duvall, 1988), her aile yaşam süreci boyunca belirli geçiş dönemlerinden geçer ve bu geçişler, ailenin yapısını, rollerini ve ilişkilerini yeniden yapılandırmasını gerektirir. Ebeveynliğe geçiş süreci, bu döngünün en kritik aşamalarından biridir ve "küçük çocuklu aileler evresi" olarak tanımlanır. Ebeveynliğe geçişte eşlerin rol değişimleri, sorumlulukların artması ve birlikte geçirilen vaktin azalması, çiftler için zorlayıcı olmakta ve çiftlerin evlilikten aldıkları doyumun azalmasına neden olmaktadır. Bu doyumun azalmasının temel nedeni; çiftlerin, karı-koca alt sistemi ile ebeveyn alt sistemi arasındaki sınırları korumakta zorlanmasıdır. Bu aşamada çiftlerin başarılı bir uyum sağlayabilmesi için, ebeveynlik rollerinin netleşmesi ve çift ilişkisine yatırım yapılması büyük önem arz eder (Carter ve diğerleri, 2013; Çamur Duyan, 2003; Lawrence ve diğerleri, 2008). Bu bağlamda, katılımcıların deneyimleri, hem kuramsal bilgilerle örtüşmekte hem de ebeveynliğe geçiş sürecinin aile dinamikleri üzerindeki etkilerini somut biçimde ortaya koymaktadır.

Öte yandan, bir kadın katılımcı eşinin babalık rolünü hemen algılayamadığını ve bu nedenle sorun yaşadıklarını dile getirmiştir. Bu durum, bir önceki paragrafta tartışıldığı gibi ebeveynliğe geçiş süreci bağlamında ele alınabilir ve babanın yeni rolüne adapte olmakta zorlandığı şeklinde değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra bu durum, değişen toplumsal cinsiyet rolleriyle de ilişkilendirilebilir. Yeniçağda kadınların iş hayatına yoğun katılımı, babaların daha fazla bakım verme rolüne ortak olmasına yol açmıştır. Babalığın çok boyutlu hale gelmesi hâlâ birçok babanın bu role adapte olmasını zorlaştırmaktadır (Cabrera ve diğerleri, 2000). Bu bağlamda, değişen cinsiyet rollerinin ebeveynliğe geçiş sürecini de etkilediği açıkça görülmektedir. Tüm bunların yanı sıra, uzun süredir evli olan iki çift, çocukların mutluluklarına ve aile olma hislerine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Margolis ve Myrskyl (2011), 86 ülkeyi kapsayan bir çalışmada çiftlerin mutluluğunun çocukla beraber azaldığını fakat ilerleyen yıllarda yeniden arttığını bildirmişlerdir. Bu bağlamda, çocuk sahibi olmanın çift ilişkileri üzerinde hem zorlayıcı hem de güçlendirici etkilerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca ebeveynliğe uyum sürecinin, kısa vadede ilişkisel zorluklara yol açsa da uzun vadede aile bağlarını güçlendiren bir unsur haline gelebildiği de söylenebilir.

Aile sistemi ve sınırlar temasında değerlendirilen bir diğer alt tema *çekirdek aile ile kök aile etkileşimi ve sınırların korunmasıdır*. Çalışma sonuçlarına göre, katılımcıların yarıdan fazlası (altı çift), kök aile ile çekirdek aile etkileşiminde sınırlarının sağlıklı bir şekilde korunduğunu ve bunun da ilişkilerini pozitif yönde etkileyerek daha güçlü hale getirdiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, Locke ve diğerlerinin (2001), iyi tanımlanmış sınırların ilişkilerde hem duygusal yakınlık hem de bireysel özgürlük ve esnekliği mümkün kıldığı yönündeki görüşüyle örtüşmektedir. Benzer şekilde Fu ve diğerleri (2023), yaptıkları çalışmada sağlıklı sınırların aile bağlarını ve esnekliği güçlendirerek evlilik doyumunu artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda, sağlıklı sınırların çiftlerin hem kök aileleriyle işlevsel bir ilişki sürdürebilmesini hem de çekirdek aile bütünlüğünü koruyabilmesini kolaylaştırdığı yorumu yapılabilir.

Tüm bunlara karşılık, bazı katılımcı ifadeleri sınırların her zaman sağlıklı bir biçimde korunamadığını yönündedir. Örneğin, eşinin ailesine karşı yaşanan bir sorunda eşinden yeterince destek göremediğini belirten bir kadın katılımcı, eşinin, kendi ailesiyle çekirdek aile arasında gerekli sınırı kuramadığını, eşinin kök ailesine yakın bir yerde oturduklarını ve bu durumun bazı sorunlara neden olduğunu ifade etmiştir. Bu durum,

kök aileyle yaşanan sınır ihlallerinin çekirdek aile içinde çatışmalara yol açabileceğini göstermektedir. Bowen'ın (1978) benliğin farklılaşması kavramı da bu noktada önemlidir. Benliğin farklılaşması yani bireyin kendi ailesinden psikolojik olarak ayıramaması, çift ilişkisine bir stres faktörü olarak yansıyabilmektedir. Nitekim Campos ve diğerleri (2007), bireyin benlik farklılaşması düzeyinin ilişkisel etkileşimleri nasıl şekillendirdiğini ortaya koyarken Peleg (2008) ile Polat ve İlhan'ın (2018) çalışmaları da benliğin yeterince farklılaşmamasının evlilikte doyumu azaltabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, yapılan çalışmadaki kök aileyle yaşanan sınır ihlallerinin çekirdek ailede sorunlara neden olabileceği bulgularıyla örtüşmektedir. Bunun yanı sıra, çiftin Türkiye'de yaşıyor olması, ilişkilerinin ve davranışlarının içinde bulundukları toplumun kültürel yapısından etkilenmesiyle açıklanabilir. Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde aile ve diğer otoritelere saygı gösterilmesi, hiyerarşik yapılara uyum sağlanması ve bireylerin kararlarını grup normları ve beklentileri doğrultusunda alması yaygın bir durumdur (Hofstede, 1980). Bu kültürel özellikler, çiftin aileler arası sınırları belirleme ve destek beklentilerini şekillendirmesinde rol oynamış olabilir.

Ortak Anlam Yaratma

Bu tema kapsamında; *ilişkinin anlamı ve bağlılık, ortak hedefler ve hayallerin desteklenmesi* olmak üzere iki alt temaya yer verilmiştir. Burada ilk olarak, *ilişkinin anlamı ve bağlılık* alt teması değerlendirilmiştir. Katılımcı çiftler, ortak bir yaşantı kurmanın sevgi, saygı, bağlılık ve karşılıklı anlayışla olacağını belirtmişlerdir. Ayrıca ortak bir yaşam kurmanın yalnızca fiziksel birliktelikten ibaret olmadığını, duygusal ve zihinsel düzeyde bir uyumu ve bağlılığı gerekli kıldığını da ifade etmişlerdir. Bu bulgular, Tran ve Simpson'ın (2021) araştırmasıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, karşılıklı anlayış ve duygusal desteğin yüksek olduğu ilişkilerde, bireylerin ilişkilerini daha anlamlı buldukları ve daha güçlü bir bağlılık geliştirdikleri vurgulanmaktadır. Benzer şekilde Knee ve diğerleri (2023), karşılıklı destek ve anlayış temelinde kurulan ilişkilerin hem uzun vadeli bağlılığı güçlendirdiğini hem de bireylerin psikolojik iyilik halini artırdığını vurgulamıştır. Bu bağlamda, ilişkiyi anlamlı kılan unsurların, hem duygusal yakınlıkla hem de bireylerin psikolojik ihtiyaçları ve ilişkisel doyumu ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Öte yandan, çiftlerin çoğunluğu (yedi çift) yüksek düzeyde bir bağlılık ifade etmişlerdir. Gottman ve Silver'a (2023) göre bağlılık, sadece duygusal bir yapı değil,

eşler arasındaki uzun vadeli yatırım, zorluklar karşısında ilişkiyi sürdürme kararlılığı ve ortak bir yaşam inşa etme iradesidir. Çalışma bulgularında da yüksek bağlılık bildiren katılımcıların, çalışmanın diğer temalarında ilişkilerine yönelik olumlu değerlendirmeler sunmaları, bu kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir. Ayrıca bu bulgular, bağlanma kuramı ile de ilişkilendirilebilir. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerde uzun süreli bağlılık gösterdikleri, duygusal dayanıklılık ve iş birliği düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, yüksek bağlılık bildiren katılımcıların güvenli bağlanma stiline sahip olmaları olasıdır. Bunun yanı sıra bazı katılımcılar, bağlılığı “alışkanlık” olarak nitelendirmiş ve bir kadın katılımcı da ilişki için yeterli çabanın gösterilmediğinden ötürü bağıın zayıfladığını ve ilişkinin arka planda kaldığını ifade etmiştir. Bu durum, Rusbult’un (1890) “Yatırım Modeli” ile ilişkilendirilebilir. Bu modele göre, bireylerin ilişkiye olan bağlılıkları, ilişkiye yaptıkları yatırımlara bağlıdır. İlişkiye yeterince çaba harcanmadığında yapılan yatırım azalır ve bağlılık zayıflar, bu da ilişkinin giderek arka planda kalmasına yol açar. Buna bağlı olarak, bağlılığın alışkanlıkla karıştırılmasının, duygusal yatırımın pasifleştiğine işaret ettiği söylenebilir. Johnson ve diğerleri (2020), ilişkide rutinleşmenin, partnerler arasındaki duygusal yakınlığı ve bağlılık duygusunu olumsuz etkilediğini, dolayısıyla ilişkinin kalitesinin düşmesine sebep olduğunu bildirmişlerdir. Tüm bunlar göstermektedir ki bağlılığın sürdürülmesi için sürekli ve bilinçli bir çaba gösterilmesi gerekmektedir.

Değerlendirilen bir diğer alt tema ise *ortak hedefler ve hayallerin desteklenmesi* teması olmuştur. Bulgular, katılımcıların çoğunluğunun (sekiz çift) birbirlerinin hayallerini büyük ölçüde bildiklerini ve desteklediklerini fakat yalnızca yarısının ortak hedeflerden bahsettiğini göstermektedir. Ortak hedeflerden bahseden çiftlerin ifadeleri, bu hedefleri açık biçimde konuştukları, bireysel hayallerini birbirleriyle paylaştıkları ve bu süreci birlikte yönettikleri yönündedir. Bu çiftlerin, "Sevgi Haritaları" teması çerçevesinde de birbirlerini iyi tanıdıkları ve birlikte zaman geçirdikleri görülmüştür. Buna karşılık, ortak hedef belirlemeyen çiftlerden biri daha önce “Sevgi Haritaları” temasında bir değişim yaşadıklarını ve bu değişimin ilişkilerine olumsuz yansıdığını ifade etmişlerdir. Tüm bunlar, sevgi haritalarını sağlam bir şekilde oluşturmanın ve bunları güncel tutmanın önemini bir kez daha göstermektedir. Stanley ve diğerleri (2006), çiftlerin ortak aktiviteler ve deneyimler yoluyla bağlarını güçlendirdiklerini, bu süreçlerin de ortak hayal kurma ve hedef belirlemeye yardımcı olduğunu vurgulamıştır.

Diğer yandan, ortak hedef belirtmeyen çiftler ise *İlişkinin Anlamı ve Bağlılık* alt temasında daha sınırlı ortak yaşantılardan ve daha düşük düzeyde duygusal bağlılıktan bahsetmiş, ayrıca *Tartışma Yönetimi* temasında da daha sık çatışma yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bu bulgular, alan yazınındaki mevcut araştırmalarla da örtüşmektedir. Markman ve diğerleri (2010), ortak hedeflere sahip olan çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu, ilişkilerinde daha az çatışma yaşadıklarını ve problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu belirtmiştir. Lavner ve diğerleri (2012) ise ortak hedeflere sahip olan çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olmasının yanı sıra uzun vadede boşanma oranlarının da daha düşük olduğunu bildirmiştir. Tüm bunlar göstermektedir ki ortak hedeflerin oluşumu, ilişkinin sağlam bir zemine oturmasına bağlıdır ve bu da ilişkilerin uzun vadede sürdürülebilirliğini ve uyumu desteklemektedir. Benzer şekilde Gottman ve Silver (2023), çiftlerin ortak hedefler oluşturmasının ilişkide bir "biz bilinci" geliştirdiğini, bunun da çiftler için ortak bir yaşam vizyonu yaratarak ilişkilere derinlik ve anlam kattığını vurgulamaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sürecinde toplanan veriler kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlar kısaca ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra araştırma bulguları ve yapılan tartışmalar esas alınarak araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılara yönelik olarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Yapılan araştırma sonucunda *Evlilikte Birbirini Tanıma, Sevgi ve Hayranlığın Paylaşımı, Güven ve Sadakat, Çatışma Yönetimi, Aile Sistemi ve Sınırlar ve Ortak Anlam Yaratma* olmak üzere 6 ana tema ortaya çıkmıştır. Bu ana temalara bağlı olarak ise 15 alt tema elde edilmiştir. Bu alt temalar sırasıyla ilk tema için *evlilik şekli ve sevgi haritaları*; ikinci tema için *sevgi ifadeleri, takdir ve minnettarlık ifadeleri ve paylaşımların sıklığı*; üçüncü tema için *eşine güven, destek algısı ve sadakat algısı*; dördüncü tema için *güç dengesi, çatışmaların sıklığı ve yoğunluğu ve çatışma çözme stratejileri*; beşinci tema için *çocuk sahibi olma ve ebeveynlik algısı, çekirdek ve kök aile etkileşimi ve sınırların korunması*; altıncı tema için ise *ilişkinin anlamı ve bağlılık, ortak hedefler ve hayallerin desteklenmesi* şeklindedir. Araştırma bulgularına bakıldığında ilk olarak, günümüzde artan evlenme yaşı ile birlikte bireylerin tanıştırlarak evlenmeyi tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, geleneksel anlamda kullanılan “görücü usulü” kavramının dönüşüm geçirdiğine ve yerini bireylerin karar süreçlerinde daha aktif rol aldıkları “modern görücü usulü” anlayışına bıraktığına işaret etmektedir. Bu eğilim, çiftlerin birbirlerini tanıma ve sevgi haritalarını oluşturma süreçlerini desteklese de söz konusu haritaların dinamik bir yapı sergilediği, sürekli güncellenmesi gerektiği ve bunun da çiftlerin birlikte kaliteli zaman geçirmeleri ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

Bunun yanı sıra, çiftlerin birbirlerine yönelik hayranlık ve takdir ifadelerinde kültürel farklılıklar dikkat çekmektedir. Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde, Almanya gibi bireyci kültürlere kıyasla duygu ve düşüncelerin daha az sıklıkla ve daha dolaylı yollarla ifade edildiği göze çarpmıştır. Ayrıca çiftlerin birbirlerine sundukları duygusal, bilişsel ve davranışsal desteklerin karşılıklı güven ve bağlılığı artırdığı ve bu tür

destekleyici davranışların kültürel farklardan bağımsız olarak evrensel bir nitelik taşıdığı da bulgular arasındadır.

Çalışmanın öne çıkan bir diğer bulgusu ise kadınların değişen toplumsal konumudur. Kadınların artan eğitim düzeyi, iş gücüne katılımı ve yükselen sosyal statülerinin çift ilişkileri üzerinde etkileri olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, bireylerin içinde bulundukları aile sistemleri ve bu sistemler arasındaki sınırlar incelenmiş, çiftlerin ebeveynlik rollerine geçiş süreçlerinde kısa vadeli uyum sorunları yaşadıkları ancak uzun vadede ebeveynliğin bireysel ve çift olarak mutluluk düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Kök ailelerle olan ilişkiler açısından değerlendirildiğinde, çoğu çiftin sağlıklı sınırlar kurabildiği ancak bazı çiftlerin bu sınırları koruyamaması nedeniyle çeşitli sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir.

Son olarak ise çiftlerin ortak anlam yaratma becerileri incelenmiştir. Çoğu çiftin ilişkilerine yüksek düzeyde bağlılık gösterdiği ve birlikteliklerini çeşitli anlam boyutlarında tanımladığı belirlenmiştir. Ancak bazı çiftlerin ortak hayaller kurma ve ilişkilerini ortak bir çerçevede anlamlandırma konusunda yetersizlikler yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu eksikliklerin, yeterince sağlam temellere oturtulamayan ve güncel tutulmayan sevgi haritalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca ortak anlam geliştirebilen çiftlerin çatışma yönetiminde daha başarılı oldukları da çalışmanın dikkat çeken sonuçlarından.

Sonuç olarak, yapılan çalışmada Almanya ve Türkiye’de yaşayan Türk çiftlerinin Gottman modeline dayalı ilişkisel uyumlarını karşılaştırmak amaçlanmıştır. Bulgular, çiftlerin büyük ölçüde benzer özellikler gösterdiğini ve farklılıkların yalnızca üç tema ile sınırlı kaldığını ortaya koymuştur. Bu durum, Gottman modelinin temelini oluşturan davranış örüntülerinin kültürel farklılıklardan ziyade çiftlerin etkileşim yapısına dayandığını ve bu sebeple farklı topluluklarda da benzer sonuçlar verebileceği görüşünü desteklemektedir (Gottman ve Gottman, 2015). Bu nedenle, iki ülkede yaşayan Türk çiftleri arasında geniş kapsamlı kültürel farklar görülmemesi beklenen bir sonuçtur. Çalışmada belirlenen sınırlı sayıdaki farklılıkların ise daha çok çevresel koşullar, günlük yaşam pratikleri ve bağlamsal stres kaynaklarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Genel olarak sonuçlar, Türk çiftlerinin yaşadıkları ülke değişse bile ilişkisel dinamiklerinde büyük ölçüde benzer örüntüler sürdürdüklerini göstermektedir.

Araştırmacılara Öneriler

- ✓ Yapılan çalışmada daha sınırlı yaş ve sosyoekonomik düzey aralığı ile çalışılmıştır. Bu sebeple gelecek araştırmalarda farklı kültürel yapılardan, sosyoekonomik düzeylerden ve evlilik süresi değişkenliği gösteren çiftlerin katılımı sağlanabilir. Bu sayede, evlilik ilişkilerinin bağlamsal değişkenlere göre nasıl şekillendiği daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilebilir.
- ✓ Çalışma sürecinde bazı katılımcılar sorulan sorulara beklenenden farklı veya konu dışı yanıtlar vermiştir. Araştırmacı bazı görüşmeler esnasında bu durumu yönetmekte zorlanmıştır. Gelecek çalışmalarda araştırmacılar görüşmeleri planlarken bunu göz önünde bulundurabilir ve özellikle pilot görüşmelerden sonra daha detaylı planlamalar yapılabilir.
- ✓ Görüşmeler boyunca özellikle erkek katılımcıların soruları cevaplarken zorlandıkları ya da kısa cevaplar verdikleri gözlemlenmiştir. Bu noktada, gelecek çalışmalarda araştırmacılar katılımcıların kendilerini açmaları için daha teşvik edici olabilmek adına ek sorular sorabilir.
- ✓ Yapılan çalışmanın sonuçları arasında sevgi haritalarının güncel tutulmasının önemi ön plana çıkmıştır. Evlilik dinamiklerinin zamansal değişimlerini gözlemleyebilmek amacıyla boylamsal araştırmalar yapılabilir. Böylece sevgi haritalarının nasıl evrildiği, bağlılık düzeylerinin nasıl değiştiği ve ortak anlam yaratma süreçlerinin sürdürülebilirliği daha net bir şekilde ortaya konabilir.
- ✓ Bu çalışmada toplumsal cinsiyet rollerindeki değişim ve bu değişimin çift ilişkilerinde özellikle güç dengesinin kadınlar yönünde olmasına ve erkeklerin çatışmalardan kaçınmasına sebep olabildiği gözlemlenmiştir. Toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşümün çiftlerin çatışma çözme stratejileri üzerindeki etkisi daha detaylı incelenebilir. Böylece, kadınların güç kazanımı ve erkeklerin uyum stratejilerindeki değişimin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

- ✓ Yapılan çalışmada ortak anlam yaratma ve duygusal yatırım konusunda iyi olan çiftlerin çatışma yönetiminde de iyi oldukları gözlemlenmiştir. Ortak anlam yaratma ve duygusal yatırımın çatışma yönetimine etkilerini incelemek amacıyla deneysel çalışmalar yürütülebilir. Bu tür çalışmalar, ilişkisel sürdürülebilirlik için hangi faktörlerin kritik olduğunu belirlemede yol gösterici olacaktır.
- ✓ Yapılan çalışmada Almanya’da yaşayan Türklerin kaçınıcı kuşak oldukları dikkate alınmamıştır. Gelecek çalışmalarda kuşaklar arası karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Ruh Sağlığı Çalışanlarına Öneriler

- ✓ Yapılan bu çalışmada özellikle Türkiye’de yaşayan çiftlerde sevgi, takdir ve minnettarlık ifadelerinde eksiklikler olduğu göze çarpmıştır. Buna yönelik olarak çiftlerin evlilik öncesi ve sonrası dönemlerine yönelik yapılandırılmış psikoeğitim programları hazırlanıp uygulanabilir. Bu programlar aracılığıyla çiftler, sevgi dillerini tanıma, açık iletişim kurma ve sağlıklı çatışma çözme becerileri geliştirme konusunda desteklenebilir.
- ✓ Elde edilen bulgular, eşlerin birbirlerini tanıma süreçlerinin evlilik şekli, kültürel arka plan ve iletişim yöntemleri gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Gottman’ın sevgi haritaları kavramı, bu süreçte önemli bir rehberlik sunmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, farklı kültürel bağlamlarda sevgi haritalarının nasıl oluşturulduğunu ve sürdürüldüğünü inceleyerek çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeye katkı sağlayabilir.
- ✓ Yapılan çalışmada, evliliklerinde çatışma yaşayan çiftlerin ilişkilerine yaptıkları yatırımların azlığı dikkat çekmiştir. Bu sebeple, danışmanlık süreçlerinde “duygusal banka hesabı” kavramının etkin biçimde kullanılmasının önemli olacağı düşünülmüştür. Takdir, minnettarlık ve destek ifadeleri gibi olumlu etkileşimlerin artırılması, ilişkinin duygusal rezervini güçlendirerek bağlanmayı destekleyecektir.
- ✓ Yapılan çalışmada özellikle Türkiye’de yaşayan erkek bireylerin duygularını ifade etmeleri konusunda daha fazla eksiklik yaşandığı göze çarpmıştır. Buna yönelik olarak, erkek eşlerin danışmanlık ve grup çalışmaları yoluyla

desteklenmeleri gerekmektedir. Çünkü toplumsal normlar nedeniyle bastırılan duygular, ilişki içi iletişimi ve duygusal yakınlığı olumsuz etkileyebilmektedir.

- ✓ Çalışmada bazı çiftlerin kök aile ile sınır sorunları yaşadıkları ve bunun, onların ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği kanaati oluşmuştur. Çiftlere kök aile ile sağlıklı sınırlar oluşturma ve bu sınırları sürdürülebilir şekilde koruma becerilerine yönelik çalışmalar yapılabilir. Böylece çekirdek ailenin bütünlüğü korunabilir ve aile içi çatışmaların önüne geçilebilir.
- ✓ Çalışmada bazı çiftlerin ebeveynliğe geçiş sürecinde bazı uyum sorunları yaşadıkları görülmüştür. Buna yönelik olarak, çiftlerin karşılaşılabilecekleri rol değişimleri, beklenti farklılıkları ve zaman yönetimi gibi zorluklara yönelik önleyici danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Bu müdahale, uzun vadede ebeveynliğin ilişkisel doyum üzerindeki olumlu etkilerini artıracaktır.

Politika Yapıcılara Öneriler

- ✓ Çiftlerin yaşadıkları sorunları daha bilinçli bir şekilde çözebilmeleri için kamu destekli evlilik ve aile danışmanlığı hizmetlerinin erişilebilirliği artırılmalı, bu hizmetlerin özellikle genç çiftlere yönelik olarak evlilik öncesi ve sonrası dönemleri kapsayan yapılandırılmış programlar şeklinde sunulması sağlanmalıdır.
- ✓ Çiftlerin ebeveynliğe geçiş sürecinde yaşadıkları zorlukları hafifletmek amacıyla doğum öncesi ve sonrası danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalı, aynı zamanda esnek ebeveyn izni politikaları ve bakım destek hizmetleri geliştirilmelidir.
- ✓ Aile içi rol paylaşımı konusunda farkındalık oluşturacak sosyal kampanyalar ve eğitim programları düzenlenmelidir. Bu sayede, hem ev içi iş bölümünde adalet sağlanabilir hem de ilişkisel doyum ve bağlılık güçlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Ackermann, S., & Johnson, L. N. (2024). Power dynamics in couple relationships: A review and applications for systemic family therapists. *Family Process*, 63(4), 1703–1720.
- Akgün Boylu, Y. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Aldabbas, H., Gernal, L., Ahmed, A. Z. E., & Elamin, A. M. (2024). Building bridges: how women's relational empowerment is linked to wellbeing and community embeddedness. *Frontiers in Sociology*, 9, Article 1466161. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1466161>
- Aldabbas, H., Gernal, L., Ahmed, A. Z. E., & Elamin, A. M. (2024). Building bridges: how women's relational empowerment is linked to well-being and community embeddedness. *Frontiers in Sociology*, 9, Article 1466161. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1466161>.
- Alizadeh, Z., Dokaneifard, F., Andabil, A. F. (2024). Predicting Marital Adjustment by Self-Compassion and Marital Self-Regulation. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 194-200. Doi: [10.61838/kman.afjt.5.4.21](https://doi.org/10.61838/kman.afjt.5.4.21)
- Alp, A. (2024). Toplumsal değişim kısılacında “aile”. *Bitig Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 43-60.
- Aluş, Y., & Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD)*, 1(2), 151-175.
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of family issues*, 24(5), 602-626.
- Amlaşı, R. S., Zombiodi, S., Razavi, S.M (2018). The effectiveness of Gottman-based couple therapy on emotion regulation in married women. *Second International Conference on Psychology, Consultatiton, Education*. Mashaad, İran.
- Anderson, K. L. (2010). Conflict, power, and violence in families. *Journal of marriage and family*, 72(3), 726-742.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>

- Arpita, L. (2006). *Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, depression, monitoring/blunting style, adherence to treatment and quality of life in patients with chronic lung disease*. (Yayınlanmamış doktora tezi). The Ohio State University, USA.
- Atak, H., Erten Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3), 204-227. doi:10.18863/pgy.238184.
- Aydın, O., & Baran, G. (2010). Toplumsal değişme sürecinde evlenme ve boşanma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 117-126.
- Badger, S. (2005). *Ready or not? Perceptions of marriage readiness among emerging adults* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Brigham Young University.
- Barnacle, R. E. S., & Abbott, D. A. (2009). The Development and Evaluation of a Gottman-Based Premarital Education Program: A Pilot Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(1), 64–82. doi:10.1080/15332690802626734
- Bayar, Ö., Haskan, Ö., Koç, M. (2018). Erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi ölçeği'nin (ETCRSÖ) geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18(1), 57-76. Doi: 10.17240/aibuefd.2018.-371876.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712.
- Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 2(2), 52-66.
- Boss, P. G., Doherty, W. J., LaRossa, R., Schumm, W.R., Steinmetz, S.K. (1993). *Sourcebook of Family Theories and Methods A Contextual Approach*. Springer US.
- Bouchard, G. (2006). Cohabitation versus marriage: The role of dyadic adjustment in relationship dissolution. *Journal of Divorce & Remarriage*. 46(1/2), 107–117.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the practice of psychotherapy*. P. Guerin (Ed), Family therapy: theory and practice. Gardner Press.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>.

- Buehlman, K. T., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1992). How a couple views their past predicts their future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of family psychology*, 5(3-4), 295.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017) *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Pegem Akademi.
- Cabrera, N., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child development*, 71(1), 127-136.
- Carter, E. A., Garcia Preto, N., McGoldrick, M. (2013). *The expanded family life cycle: individual, family, social perspectives*. (Fourth ed.) Pearson.
- Chapman, G. (2012). *Beş Sevgi Dili: Sevgi Dolu Bir İlişimin Sırrı*. Koridor Yayınları.
- Chen-Charpentier, B., Garza-Hume, C. E., & Jorge, M. D. C. (2020). A continuous model of marital relations with Stochastic Differential Equations. *Mathematical and Computational Applications*, 26(1), 3-17.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihan Güngör, H., İlhan, T. (2008). Evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 10(4), 97-106. doi: <https://doi.org/10.21560/spcd.10743>.
- Cihan, F. (2020). Aile yaşam döngüsü. *Konuralp Tıp Dergisi*, 12(2), 313-315.
- Clery, E. (eds.) British Social Attitudes: the 24th Report. London: SAGE Publications Ltd.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644– 663.
- Combrinck-Graham, L. (1985). A Developmental Model for Family Systems. *Family Process*, 24(2), 139–150. doi:10.1111/j.1545-5300.1985.00139.x
- Crane, D. R., Allgood, S. M., Larson, J. H., & Griffin, W. (1990). Assessing marital quality with distressed and nondistressed couples: A comparison and equivalency table for three frequently used measures. *Journal of Marriage and the Family*, 87-93.
- Creswell, J.(2017). *Araştırma deneseni: nitel, nicel, ve karma yöntem yaklaşımları*. (3. Baskı). Eğiten Kitap.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child*

- Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31–63. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00003>.
- Çamur Duyan, G. (2003). Aile yaşam döngüsü ve gelişimsel farklılıklar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 14(2), 33-41.
- Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşılarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çobanoğlu, A. (2020). Türk aile yapısında ve kültüründe yakın gelecekte önem kazanacağı öngörülen değişimler. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(2), 68-80.
- Davoodi, Z., Fatehizade, M., Ahmadi, A., & Jazayeri, R. (2019). Culture and power: How do culture and power influence Iranian couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(4), 353-365.
- Davudvandi, M., Nejad, Ş. N., Farzad, V. (2018). Examining the effectiveness of gottman couple therapy on improving marital adjustment and couples' intimacy. *Iranian Journal of Psychiatry*. 13(2), 136-142
- Duncan, S., & Phillips, M. (2008). New families? Tradition and change in partnering and relationships.
- Durat, G., Özdemir, K., Çulhacık, G.D. (2018). Dyadic Adjustment and Hopelessness Levels Among Infertile Women. *Cukurova Medical Journal*, 43, 1-6, doi:10.17826/cumj.381228.
- Duvall, E. M. (1988). Family development's first forty years. *Family Relations*, 127-134.
- Eagly, A. H. (2009). The his and hers of prosocial behavior: An examination of the social psychology of gender. *American Psychologist*, 64(8), 644–658. <https://doi.org/10.1037/a0015881>
- Egelioğlu Cetişli, N., Top Ören E.D., Kaba, F. (2019) İnfertil Çiftlerde Çift Uyumu ve Umutsuzluk. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 3. 422–426.
- Ekici, Y. F. (2014). Türk aile yapısının değişim ve dönüşümü ve bu değişim ve dönüşüme etki eden unsurların değerlendirilmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 30 209-224, doi.org/ 10.9761/JASS2594.
- Ercan, L. (2020). *Aile sisteminin temel kavramları*. S. Nazlı (Ed.), *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı (1st Edition)* içinde (s.1-22). Ankara: Anı yayıncılık.
- Erkol, M., Şahin, M., & Avcı, Ş. (2021). Toplumsal değişimin bir göstergesi olarak gençlerin evliliğe yönelik tutumları. *Universal Journal of History and Culture*, 3(1), 57-78.

- Ersanlı, K. (1990). Aile içi ilişkilerin dayandığı psikolojik temeller. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 5(1), 51-54.
- Eurostat.(2023). *Mean age at first marriage by sex*. European Comission, Access adress: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00014/default/table?lang=en>.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39–55. doi:10.1111/1475-6811.00003.
- Fışıloğlu, H., Demir, A. (2000). Brief Report. Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for Measurement of Marital Quality with Turkish Couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214–218. doi:10.1027//1015-5759.16.3.214.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>.
- Fleck, S. (1980). Family functioning and family pathology. *Psychiatric Annals*, 10(2), 17-35.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13(2), 124–136. doi:10.1037/h0091114
- Fu, L., Zheng, H., Zhou, Y., Cheng, J., Zhou, T., & Yi, C. (2023). Intergenerational family boundaries and adult children's marital satisfaction: The roles of family cohesion and adaptability. *Journal of Child and Family Studies*, 33(5), 1647–1655. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02672-3>
- Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C. (2017). Results of Gottman method couples therapy with gay and lesbian couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 674–684. doi:10.1111/jmft.12276
- Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2015). *Evli çiftlerin evlilikteki bağlılıkları ve bağlanma stillerinin çift uyumunu yordaması*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Glenn, N. D. (1991). The Recent Trend in Marital Success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2), 261. doi:10.2307/352897
- Goldenberg, I., Goldenberg H.(2008). *Family therapy: An overview*. Thomson Brooks Cole.
- Goldscheider, F. K. (2000). Men, children and the future of the family in the third millennium. *Futures*, 32(6), 525-538.

- Goldscheider, F. K. (2000). Men, children and the future of the family in the third millennium. *Futures*, 32(6), 525-538.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*, 7(1), 57.
- Gottman, J. M. ve Gottman, J. (2015). Gottman Couple Therapy. A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* içinde (s. 138–164). New York: The Guilford Press.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26.
- Gottman, J. ve Silver, N. (2023). *Aşk nasıl sürdürülür. Aşk laboratuvarından sırlar.* (çev. S.S. Gül). Varlık Yayınları.
- Gottman, J. ve Silver, N. (2023). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi.* (çev. E. Deniz). Varlık Yayınları.
- Goyal, H., Nakra, M. T. (2024). Self-esteem and marital adjustment- a correlational study. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(4), 2610–2620. DOI: 10.25215/1104.244
- Gökce, H. (2017). Dünü, bugünü, yarını ile aile. *Sosyoloji Notları*, 1(1), 50-63.
- Gurman, A.S., Lebow, J. L., Snyder, D. K. (2015). *Clinical handbook of couple therapy*. The Guildford Press.
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 46-61.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Hicks, M. W., McWey, L. M., Benson, K. E., & West, S. H. (2004). Using what premarital couples already know to inform marriage education: Integration of a Gottman model perspective. *Contemporary family therapy*, 26, 97-113.
- Hortaçsu, N. (1999). The first year of family- and couple-initiated marriages of a Turkish sample: A longitudinal Investigation. *International Journal of Psychology*, 34, 29-41.
- Irvine, T. J., Peluso, P. R., Benson, K., Cole, C., Cole, D., Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2024). A pilot study examining the effectiveness of Gottman method couples therapy over treatment-as-usual approaches for treating couples dealing with infidelity. *The Family Journal*, 32(1), 81-94.

- Irvine, T.J. (2022). *Validating the effectiveness of a Gottman method couples therapy intervention, the trust reveal method, for affair recovery: a randomized control trial*. (Doktora Tezi). Florida Atlantic University. Florida.
- Jalalvand, D., Goodarzi, K., Karimi, J., Yaghoobi, A. (2023). The effectiveness of integrative-behavioral couple therapy and gottman couple therapy on marital burnout and resilience of conflicted couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. 12(2), 1-36.
- Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., & Moreno, C. (2017). Parent–child relationships and adolescents' life satisfaction across the first decade of the new millennium. *Family Relations*, 66(3), 512-526
- Johansson, T., & Klinth, R. (2014). Caring fathers: The ideology of gender equality and masculine positions. *Men and Masculinities*, 16(1), 42–61.
- Johnson, M. D., & Kruger, D. J. (2021). *Economic independence and relationship power: A longitudinal study of gender role shifts*. *Journal of Marriage and Family*, 83(4), 1052–1070.
- Johnson, M. D., & Kruger, D. J. (2021). Economic independence and relationship power: A longitudinal study of gender role shifts. *Journal of Marriage and Family*, 83(4), 1052-1070. <https://doi.org/10.1111/jomf.12751>.
- Johnson, S. M., Lee, A., & Ridley, C. A. (2020). The impact of relationship routines on emotional closeness and commitment. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 46(3), 439-453.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73–85. doi:10.1080/00926230600998573
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. Evrim Yayınları.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyumu üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Kamp Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24-29.
- Keklik, İ., Yıldırım, İ. (Editörler). (2022). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. (5. Baskı) Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

- Keleş, S. (2019). *Aile yaşam döngüsü içerisinde evlilik doyumunun incelenmesi: istanbul örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yalova.
- Kelly, E. L., & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 27–40. doi:10.1037/0022-3514.52.1.27
- Knee, C. R., Patrick, H., & Lonsbary, C. (2023). Supportive relationships and self-determined motivation: Implications for relationship well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(1), 145–162. <https://doi.org/10.1037/pspi0000396>
- Kronmüller, K. T., Backenstrass, M., Victor, D., Postelnicu, I., Schenkenbach, C., Joest, K., & Fiedler, P. (2010). Quality of marital relationship and depression: Results of a 10-year prospective follow-up study. *Psychiatry Research*, 179(3), 202–206. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.07.009>
- Kwan, H. Y. C. (2020). *Dysfunctional Communication Among Chinese Couples in Hong Kong: Emotional Blackmail and the Four Horsemen of the Apocalypse*. Alliant International University, Kaliforniya
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2012). *Do cold feet warn of trouble ahead? Premarital uncertainty and four-year marital outcomes*. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 42–47. <https://doi.org/10.1037/a0026728>
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27(1), 19-28.
- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of social issues*, 32(1), 21-47.
- Liang, L., Lin, S., Zhang, Z. (2015). Effect of the family life cycle on the family farm scale in Southern China. *Agricultural Econom – Czech*, 61, (9): 429–440. doi: 10.17221/68/2014-AGRICECON
- Locke, D. C., Myers, J.E., Herr, E.L. (2001). *The handbook of counseling*. Sage Publication.

- Locke, H. J., & Williamson, R. C. (1958). Marital Adjustment: A Factor Analysis Study. *American Sociological Review*, 23(5), 562. doi:10.2307/2088913
- Locke, H. J., Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Murphy, P. E., & Staples, W. A. (1979). A modernized family life cycle. *Journal of consumer research*, 6(1), 12-22.
- Navarra, R. J. ve Gottman, J. M. (2018). Sound relationship house in Gottman method couples therapy. In J. L. Lebow, A. L. Chambers ve D. C. Breunlin (Ed.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* içinde (s. 2753–2755). Cham, Switzerland: Springer.
- Özbacacı, N. (Editör). (2019). *Evlilik ve yakın ilişkiler*. Pegem Akademi.
- Özbacacı, N., Erkan, Z. (2020). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. (5.baskı). Pegem Akademi.
- Özdemir, D. D. Ş., Vatandaş, D. D. C., & Torlak, P. D. Ö. (2009). Sosyal Problemleri Çözmede Aile Yaşam Döngüsünün (AYD) Önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 16(16), 7-18. <https://doi.org/10.21560/spcd.39361>
- Özdemir, Ş., Ö. Torlak ve C. Vatandaş (2013). *Aile Yaşam Döngüsü ve Tüketimi*. Sekam Yayınları.
- Özgüven, İ. E., (2020). *Evlilik ve aile terapisi*. Nobel Yayıncılık.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction. *The Family Journal*, 15(4), 359–367. doi:10.1177/1066480707303754
- Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388–401.
- Peleg-Koriat, I., Weimann-Saks, D., & Ben-Ari, R. (2018). The relationship between power perception and couple's conflict management strategy. *Journal of couple & relationship therapy*, 17(3), 227-249.
- Peleg-Koriat, I., Weimann-Saks, D., & Ben-Ari, R. (2018). The relationship between power perception and couple's conflict management strategy. *Journal of couple & relationship therapy*, 17(3), 227-249.
- Polat, G. (2022). *Evlilikte algılanan sorun çözme becerisi ile benliğin ayrılaşmasının evlilikte çift uyumu ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

- Polat, K., İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 87-115.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Ribbens McCarthy, J., Edwards, R., Gillies, V., (2003). *Making Families: Moral tales of parenting and step-parenting*. Routledge.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M. (2022). Marital Quality, Self-compassion and Psychological Distress in Women with Primary Infertility. *Sexuality and Disability*, 40(1), 167-177. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11195-021-09708-w>
- Saemi, H., Besharat, M. A., & Asgharnezhad Farid, A. (2020). Comparison of the effectiveness of Gottman couple therapy and emotionally focused couples therapy on emotion regulation in couples. *Research in clinical psychology and counseling*, 10(1), 87-104.
- Sakallı, N., Türkoğlu, B., Kuzlak, A. (2018). How are women and men perceived? structure of gender stereotypes in contemporary Turkey. *Nesne Psikolojisi Dergisi*. 6(13), 309-336.
- Sakmar, E., & Fışıloğlu, H. (2016). The dyadic association among affect, negative life events, and marital adjustment. *International Psychological Applications Conference and Trends*
- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyumu üzerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy* (Revised edition). Science and Behavior Books.
- Sethi, M. K. (2024). Marital adjustment and life satisfaction among young and old married couples. *International Journal of Science and Research Archive*, 11(01), 23–30. Doi: [10.30574/ijrsra.2024.11.1.1100](https://doi.org/10.30574/ijrsra.2024.11.1.1100)
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling Psychology*, 47(2), 229.

- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235.
- Smart, C. (2004). Changing landscapes of family life: Rethinking divorce. *Social Policy and Society*, 3(4), 401-408.
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International journal of sociology of the family*, 6(1)121-146.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review of the Seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825. doi:10.2307/351827
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and The Family*, 38(1), 15–28.
- Sweeting, H., Bhaskar, A., Benzeval, M., Popham, F., & Hunt, K. (2014). Changing gender roles and attitudes and their implications for well-being around the new millennium. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49, 791-809. DOI 10.1007/s00127-013-0730-y
- Şafak-Öztürk, C. & Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şentürk, S. (2013). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tepeli Temiz, Z., & Bilican, F. I. (2022). Romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 142-156. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000062>
- The Gottman Institute. (2024). *What is the Sound Relationship House*. 13 Kasım 2024 tarihinde <https://www.gottman.com/blog/what-is-the-sound-relationship-house/> adresinden erişildi.
- Timothy A. Gruppen, M.A. (2011). *Marital disillusionment across the family lifecycle*. (Doktora tezi). Wheaton Collage. Wheaton, Illinois.
- Tiryaki Göksu, Y. (2023). *Evli bireylerde kök aile ilişkileri ve çift uyumu arasındaki ilişki: benliğin ayrılaşması ve nesne ilişkilerinin aracı rolü*. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Aile Yapısı Araştırması. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813>

- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Cinsiyete göre ortalama ilk evlenme yaşı. Erişim adresi: <https://www.tuik.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Evlilik süresine göre boşanmaların oranı. Erişim adresi: <https://www.tuik.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Yıllara göre ortalama hanehalkı büyüklüğü. Erişim adresi: <https://www.tuik.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024) Evlenme ve boşanma istatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>.
- Tüysüz Doğan, H. (2021). *Duygusal zekanın boşanma göstergeleri ve romantik ilişki doyumuyla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583. doi:10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x
- U.S. Census Bureau. (2021). *Marriage and divorce publications*. Access adress: <https://www.census.gov/topics/families/marriage-and-divorce/library/publications.html>.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality. *Social Forces*, 84(1), 493-511.
- Yağmur, M. B. (2020). *Evli bireylerde irrasyonel inanışların boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı gücü*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (12. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4), 48-57. <https://doi.org/10.21560/spcd.45262>
- Young, B., & Seedall, R. B. (2024). Power dynamics in couple relationships: A review and applications for systemic family therapists. *Family Process*, 63(4), 1703-1720.
- Yöntem, M. K. (2017). *Kök ebeveynlik biçimlerinin boşanma göstergeleri üzerindeki yordayıcı gücü*. (Doktora Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

- Yöntem, M. K., & İlhan, T. (2018). Boşanma göstergeleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(41), 339–358. doi: 10.21560/spcd.vi.460646
- Yöntem, M.K., Adem, K., İlhan, T., Kılıçarslan, S. (2019). Divorce prediction using correlation based feature selection and atifical neural networks. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi. SBE dergisi*. 9(1), 259-273.
- Zahl-Olsen, R., Thuen, F. (2024). The effectiveness of the in-person and online Gottman Seven Principles Couple Enhancement Program: A propensity score matching design. *Journal of Marital and Family Therapy*. 50(4). doi: 10.1111/jmft.12726.



EKLER

EK 1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Kişisel Bilgiler

Yaş:

Cinsiyet:

Eğitim durumu:

Meslek:

Sorular

1. Eşinizle nasıl tanıştınız ve nasıl evlenmeye karar verdiniz?
-Eşinizin hangi özellikleri evlenmeye karar vermenizde etkili oldu?
2. Ne kadar süredir evlisiniz?
3. Eşinizi (kişilik özelliklerini, zevklerini, gelecek planlarını, korkularını, arkadaşlarını, düşmanlarını, çocukluğunu vb.) yeterince tanıdığınızı düşünüyor musunuz? Birbirinizi tanımak için neler yaptınız/ yapıyorsunuz?
- Eşiniz sizi yeterince tanıyor mu? Neden?
- Eşinizin “hala bunu bilmiyor muşum” dediğiniz yönleri var mı?/ Varsa neler?
- Eşinizin evlilik sürecinde değişen yönleri var mı? Varsa bu durum ilişkinizi nasıl etkiliyor?
4. Güven sizin için ne anlam ifade ediyor?
5. -Eşinize ne kadar güvenirsiniz?
- “Eşim/partnerim beni kollar, her zaman benim yanımdadır, beni düşünür.”
Düşüncesine ne kadar inanırsınız? İlişkinizde bunu destekleyen ne gibi şeyler var?

- Eşinize sadakat konusunda ne kadar güvenirsiniz? İlişkinizde bu inancınızı destekleyen ne gibi şeyler var?
- 6. Siz ve eşiniz ilişkinize ne kadar bağlısınız? Birbirinize ve ilişkinize olan bağlılığınızla ilgili neler söylemek istersiniz?
 - İlişkinizin ne kadar süreceği ile ilgili tahmininiz nedir? Tahmininizi güçlendiren şeyler nelerdir?
- 7. Kök aileniz ile çekirdek aileniz arasında sınırlarınız (açık-belirgin, iç içe geçmiş, katı-kopuk) nasıldır?
 - Bu sınırların çift olarak ilişkinize ne gibi yansımaları var?
- 8. Birbirinize sevgi, şefkat, şükran ve takdirinizi hangi yollarla ifade edersiniz?
 - Bunu siz ve eşiniz ne sıklıkla yaparsınız?
- 9. Çocuğunuz var mı? Varsa bu kaç tane?
 - Ebeveyn olmak karı koca ilişkinizi nasıl etkiledi?
- 10. Eşinizle kararları nasıl alırsınız?
 - Aranızda bir güç mücadelesi olur mu ? Olursa bu mücadeleyi daha çok kim kazanır ? Neden?
- 11. Eşinizle tartışır mısınız? Eğer tartışıyorsanız daha çok hangi konularda olur?
- 12. Tartışmalarınız nasıl başlar ve sonuçlanır?
 - Tartışmalarınız yükseldiğinde siz ve eşiniz nasıl davranırsınız?
 - Normale ne kadar sürede ve nasıl dönersiniz?
- 13. Tartışma yönetimi ve çözümünde kendinizi ve eşinizi değerlendirseniz neler söylersiniz?
- 14. Birbirinizin hayallerini kim ne kadar bilir? Kendinizin ve eşinizin hayallerini gerçekleştirme konusunda neler yaparsınız?/ yapıyorsunuz?
- 15. Evliliğinizde iş yaşamı, para, değerler, cinsellik, birlikte vakit geçirme, gelecek planları, çocuk yetiştirme ve aile olma gibi konularda uyumunuz nasıl?

EK 2. Onam Formu**BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖRÜŞME ONAM FORMU**

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı, Gottman modeli çerçevesinde evli çiftlerin evlilik uyumlarını incelemektir.

Tarih: __/__/2025

Cinsiyet: K() E()

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans tez danışmanı Prof. Dr. Tahsin İLHAN ve yüksek lisans öğrencisi Burcu AKARSU tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı, Gottman modeli çerçevesinde evli çiftlerin evlilik uyumlarını incelemek ve Almanya ile Türkiye’de yaşayan çiftler arasında kültürel farklılıkları anlamaya çalışmaktır. Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve katılımcılara maddi ve manevi herhangi bir zarar vermeyecektir.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Görüşmeye katılmayı reddedebilir ya da görüşme sırasında veya sonrasında herhangi bir zamanda gerekçe göstermeksizin katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulacak, görüşme kayıtları yalnızca araştırmacı tarafından dinlenecek ve çözümlenecektir. Elde edilen veriler yalnızca akademik amaçlarla kullanılacak, üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Görüşmeler sırasında verilen bilgiler raporlanırken hiçbir şekilde kimliğinizi belirleyici ifadeler yer almayacaktır. Eğer bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen formu imzalayınız.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

İmza

Ek 3. Etik Kurul Onayı

T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU KARARLARI

KARAR TARİHİ	OTURUM NO	KARAR SAYISI
26.12.2023	20	01-68

Üniversitemiz Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nail YILDIRIM Başkanlığında toplandı.

KARAR 20.04- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 27.11.2023 tarih ve 366444 sayılı yazısı görüşüldü.

Aşağıda bilgileri yer alan araştırmacıların yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

ÇALIŞMANIN TÜRÜ	Yüksek Lisans Tezi
BAŞLIK	Gottman Boşanma Göstergeleri Açısından Boşanmış ve Evli Çiftler Üzerine Nitel Bir Çalışma
TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ/ YAZARI	Prof. Dr. Tahsin İLHAN Burcu AKARSU (Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı)
RAPORTÖR GÖRÜŞÜ	OLUMLU

Prof. Dr. Nail YILDIRIM
Etik Kurul Başkanı
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ
Başkan Yardımcısı
(İmza)

Prof. Dr. Emine ÖĞÜK
Üye
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet KARGÜN
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Muhittin DEMİRAY
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Tuğba KILIÇER
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Hüseyin Baha ÖZTUNÇ
Üye
(İmza)