IJSSAR International Journal of Social Sciences and Academic Research

Original Article
Received/Accepted Dates
21.04.2026/14.05.2026
DOI:10.52096/issar.03.04.01

Gottman Çift Terapisi Yaklaşımının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Bir Derleme Çalışması

Sefa Bilgin Güner
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Orcid: https://orcid.org/0009-0008-2024-5474
E-mail: 20222534@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem Karaaziz
Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus,Mersin10,
https://orcid.org/0000-0002-0085-612X

Özet
Bu incelemenin hedefi, Gottman Çift Terapisi yönteminin çiftlerin ilişki tatmini nasıl etkilediğini araştırmaktır.John Gottman tarafından oluşturulan bu yöntem, çiftler arasındaki iletişim dinamiklerini, çatışma çözme yeteneklerini ve duygusal bağların güçlendirilmesine odaklanan stratejileri içermektedir. Araştırma kapsamında, Gottman Çift Terapisi'nin önemli unsurları olan "Mahşerin Dört Atlısı", sevgi haritaları, duygusal yakınlık ve etkili iletişim becerileri ele alınmaktadır.Bu unsurların ilişki tatmini üzerindeki etkileri mevcut literatür ışığında incelenmektedir.Araştırmalar, Gottman yöntemine dayanan terapilerin çiftler arasındaki olumsuz iletişim kalıplarını azalttığını, çatışma yönetimini geliştirdiğini ve ilişki tatminini artırdığını göstermektedir.Ayrıca, terapi sürecinin çiftlerin empati kurma yeteneklerini artırdığı ve duygusal bağlılığı teşvik ettiği de gözlemlenmiştir.Öte yandan, bazı çalışmalar, terapinin etkinliğinin çiftlerin motivasyon seviyeleri, ilişki süreleri ve bireysel psikolojik özellikler gibi değişkenlerden etkilenebileceğini ortaya koymaktadır.Sonuç olarak, Gottman Çift Terapisi yönteminin, çift ilişkilerinin güçlendirilmesi ve ilişki tatmininin artırılması konusunda etkili bir yöntem olduğu söylenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gottman Çift Terapisi, ilişki tatmini, çift terapisi, iletişim becerileri, evlilik tatmini, çatışma çözme

Examining the Effect of the Gottman Couple Therapy Approach on Relationship Satisfaction: A Review Study

Abstract

The aim of this review is to investigate how the Gottman Couple Therapy method affects relationship satisfaction in couples. Developed by John Gottman, this method includes strategies that focus on communication dynamics, conflict resolution abilities, and strengthening emotional bonds between couples. Within the scope of the research, the key elements of Gottman Couple Therapy—the "Four Horsemen of the Apocalypse"—love maps, emotional intimacy, and effective communication skills are examined; and their effects on relationship satisfaction are investigated in light of the existing literature. Studies show that therapies based on the Gottman method reduce negative communication patterns between couples, improve conflict management, and increase relationship satisfaction. Furthermore, it has been observed that the therapy process increases couples' ability to empathize and promotes emotional attachment. On the other hand, some studies suggest that the effectiveness of therapy may be affected by variables such as couples' motivation levels, relationship duration, and individual psychological characteristics. In conclusion, it can be said that the Gottman Couple Therapy method is an effective method for strengthening couple relationships and increasing relationship satisfaction.

Keywords: Gottman Couple Therapy, relationship satisfaction, couple therapy, communication skills, marital satisfaction, conflict resolution

GİRİŞ

Yakın ilişkiler, bireylerin psikolojik sağlığı, yaşam tatmini ve toplumsal uyumları açısından kritik bir rol oynamaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).Özellikle romantik ve evlilik bağları, bireylerin duygusal destek ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir yer tutmaktadır (Gottman ve Silver, 2015).Sağlıklı çift ilişkileri, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini artırırken, ilişkide karşılaşılan şiddetli çatışmalar ve iletişim sorunları psikolojik sıkıntıların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Fincham ve Beach, 2010).Bu sebeple, ilişki doyumu kavramı, aile ve çift terapisi alanında öne çıkan araştırma konularından biri olmaktadır(Bradbury ve Karney, 2010).

İlişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerinden elde ettikleri mutluluk, tatmin ve ilişkiye dair olumlu düşüncelerle tanımlanmaktadır (Hendrick, 1988).Yüksek ilişki doyumu; etkileşimsel iletişim, duygusal yakınlık, güven ve sağlıklı problem çözme yetenekleri ile bağlantılıdır (Markman, Stanley ve Blumberg, 2010).Ancak, iletişim sorunları, eleştirel tutumlar, empati yetersizliği ve çözülemeyen çatışmalar, ilişki doyumunun düşmesine sebep olabilir (Gottman, 1994).Araştırmalar, düşük ilişki doyumunun depresyon, kaygı ve stres seviyelerinde artışla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Whisman, 2007).

Çiftler arasında yaşanan sorunların çözümünde kullanılan terapi yöntemleri arasında Gottman Çift Terapisi önemli bir yer edinmektedir (Lebow ve diğ. , 2012). John Gottman tarafından oluşturulmuş bu model, yıllarca süren gözlem ve çalışmalara dayanmaktadır (Gottman, 1994).Gottman yaklaşımında, çiftlerin iletişim desenleri, çatışma çözüm yöntemleri ve duygusal etkileşimleri detaylı bir şekilde incelenmektedir (Driver ve Gottman, 2004).Terapi sürecinde çiftlerin olumlu iletişim becerilerini geliştirmeleri, duygusal bağlarını kuvvetlendirmeleri ve sağlıksız iletişim kalıplarını değiştirmeleri amaçlanmaktadır (Gottman ve Silver, 2015).

Gottman'ın araştırmalarında, ilişkilerde boşanmayı ve ilişki doyumsuzluğunu işaret eden bazı olumsuz iletişim davranışları tespit edilmektedir (Gottman, 1994). "Mahşerin Dört Atlısı" olarak adlandırılan eleştiri, küçümseme, savunma ve duvar örme davranışlarının çift ilişkileri üzerinde yıkıcı tesirler yarattığı ifade edilmektedir (Gottman ve Silver, 2015).Özellikle küçümseme davranışının ilişki doyumunu ciddi şekilde azalttığı ve boşanmanın belirgin nedenlerinden biri olduğuna vurgu yapılmaktadır (Carrère ve Gottman, 1999).Ayrıca, sevgi

haritaları oluşturulması, partnerin duygusal gereksinimlerinin anlaşılması ve olumlu etkileşimlerin artırılması gibi uygulamaların ilişki doyumunu yükselttiği belirtilmektedir (Driver ve Gottman, 2004).

Literatürde Gottman Çift Terapisi'nin etkinliğini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır(Lebow ve diğ. , 2012). Yapılan araştırmalar, Gottman modeline dayanan müdahalelerin çiftler arasındaki iletişimi güçlendirdiğini, çatışma seviyesini azalttığını ve evlilik tatminini artırdığını ortaya koymaktadır (Babcock, Gottman, Ryan ve Gottman, 2013).Ayrıca, terapi sürecinin çiftlerin empati yeteneklerini geliştirdiği, duygusal yakınlığı artırdığı ve ilişkide kalma motivasyonunu desteklediği belirtilmektedir (Gurman ve Fraenkel, 2002).Bunun yanı sıra terapinin etkinliğinin, çiftlerin motivasyon düzeyi, ilişki süresi ve kişisel psikolojik özellikler gibi faktörlerden etkilenebileceği ifade edilmektedir (Halford, Snyder ve Snyder, 2012).

Bu derlemenin amacı, Gottman Çift Terapisi yönteminin ilişki doyumu üzerindeki tesirini literatür ışığında incelemektedir.Bu çerçevede, Gottman yaklaşımının temel kavramları açıklanacak, ilişki doyumu ile olan bağlantısı değerlendirilecek ve terapi uygulamalarının çift ilişkileri üzerindeki olumlu etkileri, araştırma bulguları doğrultusunda tartışmaktadır.

Gottman Çift Terapisi Yaklaşımının Kuramsal Temelleri

John Gottman'ın Kuramsal Yaklaşımı

John Gottman'ın teorik perspektifi, romantik ilişkilerin bilimsel bir biçimde incelemesine dayanan, deneysel ve gözlemsel verilerle güçlendirilmiş kapsamlı bir modeldir. Gottman, çiftlerin etkileşimlerini sadece öznel bildirimler üzerinden değil, davranışsal gözlemler, fizyolojik ölçümler ve uzun süreli araştırmalar aracılığıyla analiz ederek ilişki dinamiklerini aydınlatmaya çalışmaktadır. Bu yönüyle yaklaşım, klinik gözlemler ile deneysel psikoloji arasında sağlam bir köprü oluşturmaktadır (Gottman ve Levenson, 1992).

Gottman'ın teorisinin merkezinde, çiftler arasındaki etkileşim örüntülerinin ilişkideki memnuniyet ve süreklilik üzerindeki etkisi bulunmaktadır.Özellikle çatışma anlarında ortaya çıkan iletişim tarzları, ilişkinin geleceğini tahmin etmede kritik bir öneme sahiptir.Gottman, eleştiri, küçümseme, savunma ve mesafe koyma gibi "Dört Atlı" (Four Horsemen) olarak

tanımladığı olumsuz iletişim örneklerinin boşanma ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Gottman, 1994). Öte yandan, olumlu etkileşimlerin sıklığı ve niteliği, sağlıklı ilişkilerin temel faktörü olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda Gottman, işlevsel ilişkilerde olumlu/olumsuz etkileşim oranının yaklaşık 5:1 olması gerektiğini önermektedir(Gottman, 1994).

Teorik çerçevenin bir diğer önemli unsuru, duygusal süreçlerin düzenlenmesine yapılan vurgudur.Gottman'a göre insanlar, çatışma sırasında yoğun fiziksel uyarılma yaşayabilirler ve bu durum "duygusal taşkınlık" (flooding) olarak adlandırılır.Böyle bir durumda bilişsel işlem kapasitesi azalarak yapıcı iletişim zorlaşır.Bu nedenle model, bireylerin hem kendi duygularını hem de kendilerinin partnerlerinin duygularını yönetme yeteneklerine odaklanmaktadır (Gottman ve Gottman, 2015).

Gottman'ın yaklaşımı ayrıca bağlanma teorisi ile de güçlü bir ilişki içinde bulunmaktadır. Güvenli bağlanma, duygusal yakınlık, karşılıklı anlayış ve destek, sağlıklı ilişkilerin temel bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda Gottman, çiftlerin birbirlerinin içsel dünyalarını anlamalarına yardımcı olan "sevgi haritaları" (love maps) kavramını geliştirmektedir. Sevgi haritaları, partnerlerin birbirinin düşünce, duygu ve yaşam deneyimleri hakkında bilgi düzeylerini ifade eder ve ilişkinin duygusal altyapısını güçlendirmektedir (Gottman ve Silver, 1999).

Modelin yapısal temeli "Sound Relationship House Theory" (Sağlam İlişki Evi Teorisi) ile açıklanmaktadır.Bu teoriye göre sağlıklı ilişkiler; güven, bağlılık, duygusal yakınlık ve etkili çatışma yönetimi gibi katmanlardan oluşan bir yapı üzerine inşa edilir.Bu yapı, bilişsel ve duygusal süreçlerin entegrasyonunu içermekte olup, ilişkisel işlevselliğin sürdürülebilirliğini açıklamaktadır (Gottman ve Silver, 1999).

Sonuç olarak, Gottman'ın teorik yaklaşımı, ilişkileri çok boyutlu bir sistem olarak gören, davranışsal, bilişsel ve duygusal unsurları bir araya getiren bilimsel bir modeldir.Bu yaklaşım, çift ilişkilerinin hem değerlendirilmesi hem de terapötik müdahalelerle güçlendirilmesi açısından sağlam bir teorik ve uygulamalı çerçeve sunmaktadır.

Gottman Çift Terapisinin Temel İlkeleri

Gottman Çift Terapisi, John Gottman ve Julie Schwartz Gottman tarafından oluşturan ve çiftlerin ilişkilerini bilimsel gözlemlerle ele alan bir yöntemdir. Bu yaklaşımın ana prensipleri, "Sağlam İlişki Evi Kuramı" çerçevesinde detaylıca açıklanmaktadır ve ilişki memnuniyetini artırmaya yönelik düzenli bileşenleri içermektedir (Gottman and Silver, 1999).

Modelin ilk ana prensibi "sevgi haritaları oluşturmak"tır. Bu prensip, partnerlerin birbirlerinin içsel dünyası hakkında bilgi sahibi olmalarını ifade etmektedir Bireylerin eşlerinin duyguları, düşünceleri, yaşam tecrübeleri ve stres kaynakları hakkında bilgi edinmeleri, duygusal yakınlığı güçlendirmektedir (Gottman and Silver, 1999).Bu bağlamda sevgi haritaları, ilişkinin bilişsel ve duygusal temelini oluşturan kritik bir yapı taşını teşkil etmektedir.

İkinci prensip "hayranlık ve takdir gösterme" dir. Gottman'a göre, çiftlerin birbirlerine karşı olumlu hislerini sürdürmesi ve bu duyguları ifade etmesi, ilişkilerinin sağlamlığını artırmaktadır.Olumlu duyguların devamlılığı, özellikle tartışma anlarında ilişkinin olumsuz etkilenmesini önleyen koruyucu bir işlev görmektedir (Gottman, 1994).

Üçüncü ana prensip "birbirine yönelme" kavramıdır.Bu ilke, partnerlerin günlük yaşamda birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına nasıl yanıt verdiklerini içermektedir.Küçük ama düzenli etkileşimlerde partnerlerin olumlu yanıtlar vermesi, güven ve bağlılığın gelişimini teşvik etmektedir (Gottman and Levenson, 1992).

Dördüncü prensip, "olumlu bir bakış açısının korunması"dır.Bu ilkeye göre, bireylerin ilişkilerini genel olarak olumlu bir şekilde değerlendirmeleri, olumsuz iletişimlerin etkisini azaltmaktadır.Olumlu algılar, partnerlerin davranışlarını daha yapıcı bir şekilde anlamlandırmalarına olanak sağlamaktadır (Gottman, 1994).

Beşinci prensip, çatışma yönetimi becerilerinin geliştirilmektedir. Gottman yaklaşımı, çatışmaların kaçınılmaz olduğunu kabul etmekte fakat bunların uygun yöntemlerle yönetilebileceğini savunmaktadır. Bu kapsamda, eleştiri, küçümseme, savunma ve duvar örme gibi "Dört Atlı" olarak adlandırılan olumsuz iletişim biçimlerinden kaçınılması gerektiğinin altı çizilmektedir (Gottman, 1994).Bunun yerine açık iletişim, empati ve duygusal dengeleme becerilerinin geliştirilmesi teşvik edilmektedir (Gottman and Gottman, 2015).

Altıncı prensip, partnerlerin birbirlerinin yaşam hayallerine destek olmalarıdır.Bu ilke, bireylerin kişisel hedeflerinin ve değerlerinin ilişkide kabullenilmesi ve teşvik edilmesi anlamına gelir.Böylece ilişki, bireysel gelişimi destekleyen bir yapı oluşturmaktadır (Gottman and Silver, 1999).

Yedinci ve sonuncu prensip ise "ortak anlam oluşturmadır. "Bu ilke, çiftlerin paylaştıkları değerler, gelenekler ve yaşam hedefleri geliştirmesini kapsamaktadır.Ortak anlam sistemi, ilişkinin derinliğini artırarak uzun vadeli bağlılığı güçlendirmektedir (Gottman and Silver, 1999).

Sonuç olarak, Gottman Çift Terapisi'nin ana prensipleri, duygusal bağın güçlendirilmesi, olumlu etkileşimlerin artırılması ve çatışmaların yapıcı bir şekilde yönetilmesine odaklanmaktadır.Bu prensipler, hem teorik hem de ampirik olarak desteklenen bütünsel bir ilişki oluşturma çerçevesi sunmaktadır.

Sağlıklı ve Sağlıksız İlişki Dinamikleri

Romantik ilişkilerde sağlıklı ve sağlıksız dinamiklerin ayırt edilmesi, ilişkinin işleyişini ve sürdürülebilirliğini anlamak açısından oldukça önemlidir.John Gottman'ın teorik perspektifine göre, çiftler arasındaki etkileşim kalıpları ilişkinin özelliklerini belirleyen en önemli unsurlar arasında bulunmaktadır (Gottman, 1994).

Sağlıklı ilişkiler, özellikle karşılıklı saygı, güven, duygusal bağlılık ve etkili iletişimle tanımlanmaktadır.Bu tür ilişki içerisindeki bireyler, birbirlerinin hislerine duyarlı olurlar ve empati kurma yeteneği geliştirmektedirler.Ayrıca, olumlu etkileşimlerin sıklığı, olumsuz olanlara göre belirgin bir şekilde daha fazladır.Gottman, sağlıklı ilişkilerde olumlu ve olumsuz etkileşimlerin oranının yaklaşık 5:1 olması gerektiğini belirtmektedir (Gottman, 1994). Bu oran, ilişkinin duygusal dengesini sürdüren önemli bir ölçüt olarak görülmektedir.

Sağlıklı ilişkilere dair bir diğer kritik unsur, çatışmaların yapıcı bir şekilde yönetilmesidir.Çiftler, sorunlar ortaya çıktığında açık bir iletişim kurabilir, savunmacı davranışlardan kaçınabilir ve birlikte çözümler üzerinde durmaktadırlar.Bu aşamada duygusal düzenleme yetenekleri önemli bir rol oynamaktadır (Gottman ve Gottman, 2015).Ayrıca, partnerlerin birbirinin bireysel hedeflerini desteklemeleri ve ortak anlamlar yaratmaları da ilişkinin uzun süreli tatmin seviyesini artırmaktadır (Gottman ve Silver, 1999).

Diğer taraftan, sağlıksız ilişkiler ise işlevsiz iletişim yöntemleri ve olumsuz duygusal süreçlerle karakterizedir. Gottman, sağlıksız ilişkilerde sıkça görülen dört temel yıkıcı iletişim biçimini "Dört Atlı" olarak adlandırmaktadırr: eleştiri, alay etme, savunmacılık ve sessizlik (stonewalling) (Gottman, 1994). Bu iletişim kalıpları, zamanla ilişkideki duygusal bağı zayıflatarak çatışmaların sürekli hale gelmesine neden olmaktadır.

Ayrıca, sağlıksız ilişkilerde duygusal kopukluk, empati azlığı ve olumsuz düşünme süreçleri belirgin bir şekilde öne çıkmaktadır.Partnerler, birbirlerinin davranışlarını genellikle olumsuz niyetlerle yorumlama eğiliminde olur ve bu da ilişki tatmininin azalmasına yol açmaktadır.Sürekli eleştirel tutumlar ve olumsuz etkileşim döngüleri, ilişkinin genel algısını kötü yönde etkilemektedir (Gottman ve Levenson, 1992).

Bununla birlikte, sağlıksız ilişkilerde çatışma yönetimi genelde etkisizdir.Bireyler ya sorunlardan tamamen kaçınmakta ya da yoğun duygusal tepkilerle çatışmaları artırmaktadır.Bu durum, Gottman tarafından "duygusal taşkınlık" kavramıyla açıklanmakta ve bireylerin fizyolojik olarak aşırı şekilde uyarılmasıyla ilişkilendirilmektedir (Gottman ve Gottman, 2015).

İlişki Doyumu Kavramı

İlişki Doyumunun Tanımı

İlişki doyumu, romantik ilişkilerde bireylerin ilişki deneyimlerini genel olarak ne ölçüde olumlu değerlendirdiklerini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri mutluluk, tatmin ve beklentilerinin karşılanma düzeyi ile yakından ilişkilidir (Harold Kelley and John Thibaut, 1978).Sosyal değişim kuramı çerçevesinde ilişki doyumu, bireyin ilişkiden elde ettiği ödüller ile katlandığı maliyetler arasındaki dengeye dayalı olarak açıklanmaktadır**.**

Aynı zamanda ilişki doyumu, bireyin mevcut ilişkisi ile beklentileri ve kıyaslama kriterlerinin ne kadar uyumlu olduğunu da içermektedir. Bu açıdan bireyler, ilişkilerini yalnızca içsel dinamikleri kapsamında değil, aynı zamanda alternatif ilişkiler ve toplumsal normlar açısından da değerlendirmektedir (Rusbult, 1980). Bu nedenle, ilişki doyumu, öznel değerlendirmeleri ve düşünsel karşılaştırmaları kapsayan dinamik bir yapıya sahip olarak ele alınmaktadır.

John Gottman'a göre, ilişki doyumu, çiftler arasındaki etkileşim biçimlerinin niteliği ile doğrudan ilişkili olmaktadır.Özellikle olumlu etkileşimlerin sıklığı, duygusal yakınlık ve etkili iletişim, yüksek düzeyde ilişki doyumunu belirleyen temel faktörler arasında yer almaktadır (Gottman, 1994).Olumsuz iletişim yöntemlerinin yoğun olduğu ilişkilerde ise doyum seviyesinin önemli ölçüde düştüğü belirtilmektedir.

Ayrıca ilişki doyumu, duygusal bağlılık, güven ve karşılıklı destek gibi unsurlarla da sıkı bir ilişkiye sahiptir.Partnerler arasında oluşan güvenli bağ, bireylerin ilişkide kendilerini daha rahat ifade edebilmelerine ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına zemin hazırlamaktadır.Bu da ilişki doyumunu artıran bir etken olmaktadır (Gottman ve Silver, 1999).

Bunun yanı sıra, ilişki doyumu durağan bir olgu değildir; zamanla değişebilen ve çeşitli bireysel ile ilişkisel faktörlerden etkilenen dinamik bir süreçtir.Hayat olayları, stres seviyeleri, iletişim becerileri ve çatışma çözme yöntemleri gibi faktörler, ilişki doyumunun artışına ya da azalmasına yol açmaktadır (Gottman ve Gottman, 2015).

Sonuç olarak, ilişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerini değerlendirme yollarını yansıtan, bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurları içeren çok yönlü bir kavramdır.Bu kavramın anlaşılması, hem ilişkilerin değerlendirilmesi hem de terapötik müdahalelerin hazırlanması açısından önemli teorik bir temel sunmaktadır.

İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

İlişki doyumu, bireysel, sosyal ve çevresel birçok unsurun etkileşimiyle oluşan çok yönlü bir yapıdır. Romantik ilişkilerdeki doyum seviyesi, sadece bireylerin kişisel niteliklerinden değil, aynı zamanda çiftler arasındaki etkileşim şekillerinden ve çevresel faktörlerden de etkilenmektedir (Rusbult, 1980).

İlişki doyumuna etki eden en kritik unsurlardan biri iletişim şekilleridir. John Gottman'a göre, çiftler arasındaki olumlu iletişim tarzları ilişki doyumunu artırırken, eleştiri, küçümseme, savunma ve duvar örme gibi olumsuz iletişim yöntemleri doyumu büyük oranda azaltmaktadır (Gottman, 1994).Özellikle olumlu ve olumsuz etkileşimler arasındaki dengenin, ilişkinin genel değerlendirmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir.

Bir diğer dikkat çeken unsur duygusal yakınlık ve bağlanmadır.Partnerler arasında güvenli bir bağlanmanın, karşılıklı destek ve duygusal paylaşımın varlığı, ilişki doyumunu artıran temel öğeler arasında sayılmaktadır.Duygusal ihtiyaçların karşılanması, bireylerin ilişkide kendilerini değerli ve anlaşılır hissetmelerine katkıda bulunmaktadır (Gottman ve Silver, 1999).

Çatışma çözme yetenekleri de ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir.Sağlıklı ilişkilere çatışmalar kaçınılmazdır, ancak bu çatışmaların nasıl ele alındığı oldukça önemlidir.Yapıcı problem çözme yöntemleri ve duygusal düzenleme becerileri, çatışmaların ilişkiye zarar vermesini engellerken; olumsuz çatışma biçimleri doyum seviyesini düşürmektedir (Gottman ve Gottman, 2015).

Bireylerin özellikleri de ilişki doyumunu etkileyen önemli değişkenlerdir.Kişilik özellikleri, özsaygı, stres seviyesi ve ruhsal iyi oluş gibi faktörler, bireylerin ilişkilerini algılama ve değerlendirme şekillerini etkilemektedir.Örneğin, yüksek stres seviyesi ya da düşük özsaygı, ilişkide daha fazla çatışma ve negatif değerlendirmelere yol açabilmektedir (Karney ve Bradbury, 1995).

İlişki doyumu, sosyal ve çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Ekonomik koşullar, iş yeri stresi, aile ve sosyal destek sistemleri gibi dışsal etkenler, çift ilişkilerinin işleyişini dolaylı yoldan şekillendirmektedir. Bu tür stres kaynakları, çiftlerin etkileşim kalitesini düşürerek ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir(Karney ve Bradbury, 1995).

Son olarak, ilişkilerdeki beklentiler ve karşılaştırma süreçleri de doyum seviyesinde önemli bir rol oynamaktadır.Sosyal değişim teorisine göre, bireyler ilişkilerini mevcut beklentileri ve alternatif seçeneklerle karşılaştırarak değerlendirmektedir.Beklentilerin karşılanması doyumu artırırken, karşılanmadığında doyum azalmaktadır (Rusbult, 1980).

Çift İlişkilerinde İletişimin Önemi

Çift ilişkilerinde iletişim, ilişkinin işlevselliğini, sürekliliğini ve doyum düzeyini belirleyen en temel süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir. İletişim, yalnızca bilgi aktarımı değil; aynı zamanda duyguların ifade edilmesi, ihtiyaçların paylaşılması ve karşılıklı anlayışın inşa edilmesi sürecidir (Harold Kelley & John Thibaut, 1978). Bu bağlamda etkili iletişim, sağlıklı ilişkilerin temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

John Gottman'ın araştırmaları, çiftler arasındaki iletişim örüntülerinin ilişki doyumu ve ilişki sürekliliği üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Gottman'a göre, ilişkilerde olumlu iletişim davranışlarının (empati, aktif dinleme, duygusal destek) baskın olması, ilişki doyumunu artırırken; olumsuz iletişim biçimleri ilişkiyi zayıflatmaktadır (Gottman, 1994). Özellikle eleştiri, aşağılama, savunmacılık ve duvar örme gibi "Dört Atlı" olarak tanımlanan iletişim örüntülerinin, ilişkilerin bozulmasında güçlü yordayıcılar olduğu belirtilmektedir (Gottman, 1994; Gottman & Levenson, 1992).

İletişimin bir diğer önemli boyutu, duygusal ifade ve duygusal anlama süreçleridir.Partnerlerin duygularını açık ve anlaşılır biçimde ifade edebilmesi ve karşı tarafın duygularını doğru şekilde anlayabilmesi, ilişkide güven ve yakınlığın gelişmesini sağlamaktadır (Gottman & Silver, 1999).Bu süreç, duygusal bağlanmanın güçlenmesine katkıda bulunurken, yanlış anlamaların ve çatışmaların azalmasına yardımcı olmaktadır.

Çift ilişkilerinde iletişim aynı zamanda çatışma yönetimi ile doğrudan ilişkilidir. Etkili iletişim becerilerine sahip çiftler, anlaşmazlık durumlarında daha yapıcı stratejiler kullanmakta ve sorun çözme süreçlerinde iş birliği yapabilmektedir. Buna karşılık, yetersiz iletişim becerileri çatışmaların tırmanmasına ve kronik hale gelmesine neden olmaktadır (Gottman & Gottman, 2015). Bu durum, zamanla ilişki doyumunun azalmasına ve duygusal uzaklaşmaya yol açmaktadır.

İletişim süreçleri, bilişsel değerlendirmeler ve atıf süreçleriyle de yakından ilişkilidir.Partnerler, birbirlerinin davranışlarını nasıl yorumladıklarına bağlı olarak farklı tepkiler geliştirmektedir.Olumlu atıf eğilimleri, partner davranışlarının daha yapıcı şekilde değerlendirilmesini sağlarken; olumsuz atıflar, iletişimde yanlış anlamalara ve çatışmalara nedenolmaktadır (Bradbury & Fincham, 1990).

Ayrıca iletişim, ilişki doyumunun sürdürülmesinde önemli bir düzenleyici işlev görmektedir.Açık, dürüst ve destekleyici iletişim, partnerler arasında güven duygusunu pekiştirirken, ilişkinin uzun vadeli istikrarını desteklemektedir.Buna karşın iletişim kopuklukları, duygusal mesafenin artmasına ve ilişkinin zayıflamasına yol açmaktadır (Karney & Bradbury, 1995).

Gottman Çift Terapisi Müdahaleleri

Sevgi Haritaları

Sevgi haritaları (love maps), John Gottman tarafından geliştirilen ve çift ilişkilerinde duygusal yakınlığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen önemli bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin partnerlerinin iç dünyasına ilişkin sahip oldukları bilişsel temsilleri ifade etmektedir. Sevgi haritaları; partnerin duygu, düşünce, yaşam deneyimleri, değerleri, hedefleri ve günlük yaşantısına dair bilgileri kapsamakta ve ilişkinin bilişsel altyapısını oluşturmaktadır (Gottman and Silver, 1999).

Gottman'a göre sağlam sevgi haritalarına sahip olan çiftler, birbirlerinin içsel deneyimlerini daha iyi kavrayarak duygusal bağlarını güçlendirmektedir.Partnerlerin karşı tarafın hayatındaki önemli ayrıntileri bilmesi, empatiyi artırmakta ve ilişkide güven duygusunun pekişmesine yardımcı olmaktadır (Gottman and Silver, 1999; Gottman, 1994). Bu noktada sevgi haritaları, sadece bilgi düzeyini değil, aynı zamanda duygusal bağlılık ve ilgi düzeyini de göstermektedir.

Sevgi haritalarının gelişimi, çiftler arasındaki iletişim süreçleriyle doğrudan bağlantılı olmaktadır.Açık ve içten iletişim, partnerlerin birbirlerini daha iyi tanımasına fırsat tanırken; iletişim eksikliği, bu haritaların zayıflamasına neden olabilmektedir (Gottman and Levenson, 1992).Özellikle günlük yaşamda meydana gelen küçük etkileşimler ve duygusal paylaşımlar, sevgi haritalarının güncellenmesi ve çeşitlenmesi için son derece önemlidir.

Sevgi haritaları, aynı zamanda ilişki tatmini de etkileyen bir faktördür.Partnerlerin birbirlerini anlama derecesi arttıkça, ilişkideki yanlış anlamalar azalmakta ve çatışmalar daha yapıcı bir şekilde ele alınabilmektedir.Bu durum, ilişki tatmininin artmasına yardımcı olmaktadır (Gottman and Gottman, 2015).Öte yandan, zayıf sevgi haritalarına sahip çiftlerde partnerler, birbirlerinin ihtiyaçlarını ve duygularını anlamakta güçlük çekmekte ve bu durum duygusal mesafeye ve tatminin azalmasına yol açmaktadır.

Gottman'ın "Sağlam İlişki Evi Kuramı" çerçevesinde, sevgi haritaları ilişkinin temel yapı taşını oluşturmaktadır.Bu teorik yapı içinde, güçlü bir ilişki kurabilmek için öncelikle partnerlerin birbirlerinin içsel dünyasını tanıması gerektiği vurgulanmaktadır.Sevgi haritaları olmadan, diğer ilişki becerilerinin sürdürülebilir olması zorlaşmaktadır (Gottman and Silver, 1999).

Ayrıca sevgi haritaları, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada ilişkilerin dayanıklılığını artıran bir unsur olarak da değerlendirilmektedir.Partnerlerin birbirlerinin stres kaynaklarını ve bunlarla nasıl başa çıktıklarını bilmeleri, zor zamanlarda daha etkili destek sunmalarını sağlamaktadır.Bu durum, ilişkinin sıkıntılı dönemlerde korunmasına yardımcı olmaktadır (Gottman, 1994).

Mahşerin Dört Atlısı

Gottman Çift Terapisi'nin önemli kavramlarından biri olan "Mahşerin Dört Atlısı", çiftler arasında ilişki tatminini olumsuz etkileyen zararlı iletişim kalıplarını tanımlamaktadır. Bu kalıplar, eleştirmek, küçümsemek, savunma mekanizması geliştirmek ve duvar örmek gibi davranışlardan oluşmaktadır. Gottman'ın uzun süreli gözlem çalışmaları, bu tür davranışların ilişki çekişmelerini artırdığını, duygusal bağı zayıflattığını ve ilişki tatmini azalttığını ortaya koymaktadır. Özellikle küçümseme davranışının, ilişki sürekliliğini tehdit eden en önemli unsurlardan biri olduğu vurgulanmaktadır. Gottman Çift Terapisi, çiftlerin bu olumsuz iletişim kalıplarını tanımalarını ve bunların yerine daha yapıcı iletişim becerileri olan yumuşak başlangıçlar, takdir ve onay ifadeleri, sorumluluk üstlenme ile fizyolojik rahatlama gibi yöntemler geliştirmelerini amaçlamaktadır. Böylelikle, çiftlerin çatışmaları daha etkin bir şekilde yönetmeleri, duygusal bağlarını güçlendirmeleri ve ilişki tatminlerini artırmaları hedeflenmektedir (Gottman ve Silver, 2015; Gottman ve Gottman, 2017).

Çatışma Yönetimi

Gottman Çift Terapisi yaklaşımında çatışmalar, ilişkilerde kaçınılması gereken olumsuz durumlar olarak değil, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımalarına ve ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olan doğal süreçler olarak görülmektedir. Gottman'a göre, çiftler arasındaki sorunların büyük bir kısmı çözüme kavuşturulabilir nitelikteyken, bazıları kişilik farklılıkları, yaşam tarzları veya temel değerlerden doğan sürekli problemler olarak devam edebilmektedir. Bu nedenle, terapinin amacı, tüm çatışmaları ortadan kaldırmak değil, çiftlerin çatışmaları sağlıklı ve yapıcı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır.

Gottman Çift Terapisi'nde etkin çatışma yönetimi sağlamak için yumuşak başlangıç, aktif dinleme, empati kurma, sorumluluk alma ve partnerin duygularını onaylama gibi becerilerin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Araştırmalar, çatışma esnasında kullanılan iletişim tarzının ilişkinin geleceğini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Özellikle eleştiri, küçümseme,

savunmaya geçme ve duvar örme gibi olumsuz iletişim biçimlerinin ilişki tatminini azalttığı; buna karşın saygılı iletişim, duygusal destek ve iş birliğinin ilişki kalitesini artırdığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda Gottman Çift Terapisi, çiftlerin çatışma anlarında birbirlerine daha anlayışlı ve yapıcı yaklaşmalarını teşvik ederek ilişki tatmini ve ilişki sürekliliğini güçlendirmeye katkıda bulunmaktadır.

Duygusal Bağ ve Yakınlık Geliştirme

Gottman Çift Terapisi yaklaşımında duygusal bağlantı ve yakınlık, sağlıklı ve tatmin edici ilişkilerin önemli unsurları arasında bulunmaktadır. Gottman'a göre, çiftlerin birbirlerinin iç dünyasını anlamaları, duygu ve düşüncelerine ilgi göstermeleri ve karşılıklı bir anlayış ortamı yaratmaları, ilişkinin duygusal altyapısını güçlendirmektedir. Bu bağlamda terapi sürecinde "sevgi haritaları" kavramı öne çıkmakta ve partnerlerin birbirlerinin yaşam hikayeleri, hayalleri, endişeleri ve ihtiyaçları hakkında bilgi edinmeleri teşvik edilmektedir. Çiftlerin birbirlerine karşı duydukları ilgi ve meraklarını sürdürmeleri, duygusal yakınlığı artırmakta ve ilişki tatminini olumlu yönde etkilemektedir (Gottman and Silver, 2015).

Gottman Çift Terapisi, partnerler arasındaki olumlu iletişimi artırmaya da odaklanmaktadır. Günlük hayatta takdir etme, destek sağlama, sevgi gösterme ve partnerin duygusal gereksinimlerine duyarlı olma gibi eylemler, çiftler arasındaki duygusal bağı güçlendirmektedir. Gottman'ın çalışmaları, olumlu etkileşimlerin olumsuz etkileşimlerden daha fazla olduğu ilişkilerde çiftlerin daha yüksek bir tatmin ve bağlılık düzeyine ulaştığını ortaya koymaktadır (Gottman and Gottman, 2017). Bu nedenle terapi sürecinde çiftlerin birbirlerine yönelik olumlu hislerini ifade etmeleri ve duygusal yakınlığı artıran davranışlar sergilemeleri teşvik edilmekte, böylelikle güven, bağlılık ve ilişki tatmini güçlendirilmektedir. Bu durum ilişkinin uzun vadeli devamlılığını desteklemektedir (Gottman and Silver, 2015).

İlgili Araştırmalar

Gottman Çift Terapisi yönteminin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar, bu yaklaşımın çiftler arasındaki iletişimi iyileştirme, anlaşmazlıkları çözme yeteneklerini geliştirme ve duygusal bağı güçlendirme açısından önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Gottman ve Levenson'un 1992'deki uzunlamasına araştırmaları, çiftlerin iletişim şekillerinin ilişki doyumu ve evliliğin sürekliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya

koymaktadır. Araştırmacılar, olumlu etkileşimlerin olumsuz olanlara göre daha fazla olduğu ilişkilerin, çiftlerin daha yüksek bir ilişki doyumu bildirdiğini vurgulamaktadırlar.

Gottman, Coan, Carrere ve Swanson'un 1998'de yeni evli çiftlerle yaptığı çalışmada, çiftlerin etkileşim şekillerinin evlilik doyumu ve evliliğin devamlılığı yönünde önemli göstergeler olduğu bulunmaktadır. Araştırmanın bulguları, partnerlerin birbirlerine olumlu duygusal tepkiler vermeleri ve destekleyici iletişim davranışlarının ilişki kalitesini artırdığına işaret etmektedir. Benzer bir şekilde, Driver ve Gottman 2004'te duygusal bağlılığın yanı sıra günlük olumlu etkileşimlerin uzun süreli ilişki doyumunu belirleyen önemli unsurlar arasında olduğunu belirtmektedirler.

Gottman ve Silver, 2015 yılında Gottman Çift Terapisi'nin temel müdahale alanları olarak sevgi haritaları oluşturmayı, takdir ve hayranlık sistemini güçlendirmeyi, partnerlerin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmayı ve yapıcı çatışma yönetimi becerilerini geliştirmeyi, ilişki doyumunu artırıcı faktörler olarak ifade etmişlerdir. Ayrıca, Gottman ve Gottman 2017'de terapi sürecinde çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirerek, karşılıklı anlayışlarını geliştirerek ve olumsuz iletişim alışkanlıklarını azaltarak ilişki kalitesinde önemli iyileşmeler elde ettiklerini belirtmektedir.

Karakurt ve Silver (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Gottman yaklaşımına dayalı ilişki eğitimi programlarının çiftlerin ilişki doyumu ve iletişim becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları, programa katılan çiftlerin çatışma çözme becerilerinde gelişme gösterdiğini ve ilişki doyumlarında anlamlı düzeyde artış meydana geldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlayabildikleri ve ilişkilerinde daha olumlu etkileşimler sergiledikleri belirlenmiştir.

Babcock, Gottman ve Ryan (2013) tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise Gottman yöntemine dayalı çift müdahalelerinin uzun dönem etkileri değerlendirimektedir. Çalışma sonucunda terapiye katılan çiftlerin ilişki doyumlarını korudukları, olumsuz iletişim örüntülerinde azalma yaşadıkları ve partnerlerine yönelik olumlu davranışlarında artış olduğu bulunmaktadır. Araştırmacılar, Gottman yaklaşımının çiftlerin ilişki kalitesini destekleyen koruyucu bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir.

Gottman Çift Terapisi'nin etkinliğini inceleyen daha yeni araştırmalar mevcuttur. Garanzini, Yee ve ekibi (2017), 106 eşcinsel ve lezbiyen çift üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, Gottman Çift Terapisi'nin ilişki tatmini üzerindeki etkilerini değerlendirmişlerdir. Elde edilen bulgular, terapi sürecine katılan çiftlerin ilişki tatmininde önemli bir artış yaşandığını ve bu artışın tedavi sonrasında da devam ettiğini göstermiştir. Bununla birlikte, çiftlerin iletişim yetenekleri ve duygusal yakınlık seviyelerinde kayda değer iyileşmeler gözlemlenmektedir.

Rajaei ve ekibinin yürüttüğü yarı deneysel bir çalışmada, sorun yaşayan evli çiftlere uygulanan Gottman temelindeki çift terapisinin evlilik uyumu ve ilişki tatmini üzerindeki etkileri araştırılmaktadır. Sonuçlar, terapinin uygulandığı çiftlerde çatışma seviyelerinde azalma ve evlilik uyumunda anlamlı artış sağlandığını ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, Gottman yaklaşımının özellikle yapıcı iletişim becerilerinin geliştirilmesinde faydalı olduğunu ifade etmektedir.

Davoodvandi ve ekibi tarafından yapılan bir çalışmada ise Gottman Çift Terapisi'nin evlilik uyumu ve çiftler arası yakınlık üzerindeki etkileri incelenmektedir. Çalışmanın sonuçları, terapi sonrası çiftlerin hem duygusal yakınlık hem de ilişki kalitelerinde anlamlı iyileşmeler yaşadığını ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, Gottman yaklaşımının partnerler arasında anlayış ve empati düzeylerini artırdığını vurgulamaktadır.

İhanet sonrası terapiye başvuran çiftlerle yapılan randomize kontrollü bir çalışmada Irvine, Peluso, Benson, Cole, Gottman ve Gottman (2024), Gottman Çift Terapisi'ni geleneksel çift terapisi yöntemleriyle karşılaştırmaktadır. Araştırmanın sonuçları, Gottman yönteminin güven inşası, çatışma yönetimi, ilişki tatmini ve cinsel yaşam kalitesi açısından daha başarılı sonuçlar sağladığını göstermektedir. Bu bulgular, Gottman yaklaşımının ilişki sorunları yaşayan çiftler için önemli faydalar sağlayabileceğini göstermektedir.

Ayrıca Babcock, Gottman, Ryan ve Gottman (2013) tarafından yapılan bir yıllık takip çalışmasında, Gottman temelli kısa süreli ilişki eğitim programlarına katılan çiftlerin ilişki tatminlerini korudukları ve iletişim becerilerinde kalıcı gelişmeler gösterdikleri bulunmaktadır. Araştırmacılar, Gottman modelinin kısa dönemli etkilerinin yanı sıra uzun dönemli ilişki sağlığı üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğunu belirtmektedirler.

Literatürde Gottman yaklaşımının etkililiğini değerlendiren deneysel çalışmalar da mevcuttur. Ryan, Gottman ve Murray 2013'te, Gottman temelli müdahalelerin çiftlerin iletişim becerilerini artırdığını, çatışma düzeylerini azalttığını ve ilişki doyumunu yükselttiğini bildirmektedirler. Ayrıca, Williamson, Altman, Hsueh ve Bradbury 2016'da olumlu iletişim davranışlarının ilişki doyumunu desteklediğini ve çiftlerin stresle başa çıkmalarında koruyucu bir işlev üstlendiğini açıklamaktadılar. Bu bulgular, Gottman Çift Terapisi'nin yalnızca iletişim becerilerini geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda ilişkinin duygusal yönünü güçlendirerek çiftlerin genel ilişki doyumunu artırdığına işaret etmektedir.

Tartışma

Bu derleme çalışmasında Gottman Çift Terapisi yaklaşımının ilişkideki tatmin üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler, Gottman metodunun çiftler arasındaki iletişimi artırdığı, duygusal bağı güçlendirdiği ve çatışma çözme yeteneklerini geliştirdiği için ilişki tatminine olumlu bir katkı sağladığını göstermektedir. Bu bulgular, ilişki tatmininin yalnızca bireysel özelliklere değil, aynı zamanda çiftlerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğuna da bağlı olduğunu ortaya koyan önceki çalışmalarla uyumludur (Karney ve Bradbury, 1995; Fincham ve Beach, 2010).Kaynaklarda ilişki tatmininin en önemli belirleyicilerinden birinin etkili iletişim olduğu vurgulanmaktadır. Çiftlerin birbirlerini dinlemeleri, duygularını net bir şekilde ifade etmeleri ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmeleri, ilişki kalitesini artırmaktadır (Markman, Stanley, ve Blumberg, 2010). Bu durum, Gottman Çift Terapisi'nin ana hedeflerinden biri olan sağlıklı iletişim becerilerini geliştirme amacını desteklemektedir. Ayrıca, iletişim sorunlarının evlilik tatmininin azalması ve ilişki çekişmelerinin artmasıyla bağlantılı olduğu gösterilmektedir (Fincham ve Rogge, 2010).Bağlanma teorisi açısından değerlendirildiğinde, güvenli bağlanma özelliklerine sahip bireylerin partnerleriyle daha tatmin edici ilişkiler kurabildikleri gözlemlenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Gottman yaklaşımında öne çıkan duygusal yakınlık, empati ve partnerin ihtiyaçlarına duyarlılık gibi özelliklerin güvenli bağlanmanın temel unsurlarıyla örtüştüğü söylenmektedir. Özellikle duygusal destek seviyesinin yüksek olduğu ilişkilerde çiftlerin daha yüksek tatmin bildirdikleri ifade edilmektedir (Collins ve Feeney, 2004).

Çatışma yönetimi konusuna bakıldığında, yapılan araştırmalar çatışmanın varlığından ziyade nasıl yönetildiğinin ilişki tatminini etkilediğini göstermektedir (Johnson, 2004). Duygu Odaklı Çift Terapisi ve Gottman Çift Terapisi gibi yöntemler, çiftlerin çatışma anında birbirlerinin duygusal gereksinimlerini anlamalarına yardımcı olmayı ve böylece ilişki kalitesini artırmayı

hedeflemektedir. Meta-analizler de çift terapilerinin genel olarak ilişki tatminine orta ve yüksek düzeyde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Lebow ve ark. , 2012).Ancak mevcut literatürde bazı kısıtlamalar bulunmaktadır. Araştırmaların çoğu Batı toplumlarında gerçekleştirilmiştir ve farklı kültürel bağlamda yapılan çalışmalar sınırlıdır. Kültürel değerler, cinsiyet rolleri ve aile yapılarındaki farklılıklar çiftlerin ilişki dinamiklerini etkilemektedir (Halford ve Snyder, 2012). Bu nedenle Gottman yaklaşımının farklı kültürlerdeki etkisini inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç duymaktadır.

Sonuç olarak, mevcut bulgular Gottman Çift Terapisi yaklaşımının ilişki tatminini artırmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. İletişim becerilerinin geliştirilmesi, duygusal yakınlığın artırılması ve çatışmaların yapıcı bir şekilde yönetilmesi, çiftlerin ilişkilerinde daha fazla tatmin yaşamalarına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, gelecekteki çalışmaların farklı kültürlerden ve çeşitli örneklem gruplarından elde edilen bulgularla alanı zenginleştirmesi önerilmektedir.

Sonuç

Bu çalışma, Gottman Çift Terapisi yönteminin ilişkideki tatmin üzerindeki etkilerini incelemektedir. Literatürde yer alan araştırmalar değerlendirildiğinde, bu yaklaşımın çiftler arasındaki iletişimi güçlendirmede, duygusal yakınlığı artırmada ve çatışmaların daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine yardımcı olduğu görülmektedir. Özellikle çiftlerin birbirlerinin hislerine ve ihtiyaçlarına duyarlı olmaları, olumlu iletişim becerileri kazanmaları ve karşılıklı anlayışı teşvik eden davranışlar sergilemeleri, ilişki tatmininin artmasına yardımcı olan önemli faktörlerden biri olmaktadır.

Gözden geçirilen araştırmalar, ilişki tatmininin yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda çiftlerin birbirleriyle olan etkileşim tarzlarından da etkilendiğini göstermektedir. Bu çerçevede Gottman Çift Terapisi, çiftlerin ilişkilerinin güçlü yönlerini tanımalarına, olumsuz iletişim kalıplarını değiştirmelerine ve daha sağlıklı ilişki becerileri kazanmalarına destek olmaktadır. Bu yaklaşımın sunduğu teknikler ve müdahaleler, çiftler arasında güven, bağlılık ve duygusal yakınlığı artırarak ilişkinin kalitesini yükseltmektedir.

Sonuç olarak Gottman Çift Terapisi yaklaşımının ilişki doyumunu artırmada etkili ve uygulanabilir bir yöntem olduğu söylenmektedir. Çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmelerine, çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmelerine ve duygusal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı

olan bu yaklaşım, hem önleyici hem de iyileştirici ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir yere sahip olmaktadır. Gelecekte farklı kültürel özelliklere sahip örneklemlerle gerçekleştirilecek çalışmaların, Gottman Çift Terapisi'nin etkililiğine ilişkin daha kapsamlı bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Öneri

Gottman Çift Terapisi yönteminin ilişkilerin tatmin düzeyini artırma etkilerini daha geniş bir şekilde analiz edebilmek adına değişik yaş grupları, sosyoekonomik durumlar ve kültürel özellikler barındıran çiftlerle yeni çalışmalar yapılmasının önerildiği belirtilmektedir. Özellikle Türkiye'deki örneklemde yapılacak deneysel ve boylamsal araştırmaların literatüre önemli katkılarda bulunacağı düşünülmektedir.

Gelecek araştırmaların Gottman Çift Terapisi'nin diğer çift terapi yöntemleriyle karşılaştırmalı bir şekilde incelenmesinin, bu yaklaşımın güçlü ve zayıf yönlerinin daha ayrıntılı bir şekilde ortaya konmasına yardımcı olabileceği önerilmektedir. Ayrıca, terapi uygulamalarının uzun soluklu etkilerini değerlendiren takip çalışmalarına daha fazla yer verilmesi gerektiği ifade edilmektedir.

Uygulama açısından bakıldığında, aile danışmanları, psikolojik danışmanlar ve klinik psikologların çiftlerle sürdürdükleri çalışmalarda Gottman Çift Terapisi uygulamalarını kullanmaları tavsiye edilmektedir. Özellikle iletişim sorunları, çatışma yönetimi zorlukları ve duygusal mesafe yaşayan çiftler için bu yaklaşımın etkili bir çözüm yolu olarak değerlendirildiği belirtilmektedir.

Ayrıca, evlilik öncesi danışmanlık programları ve evlilik ile ilişki eğitimlerinde Gottman yöntemine dayanan iletişim, empati ve çatışma çözme yeteneklerinin öğretilmesi, muhtemel ilişki sorunlarının önlenmesine yardımcı olmaktadır. Çiftlerin sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik önleyici çalışmaların yaygınlaştırılması, ilişki tatmininin artırılması ve aile birliğinin korunması açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy, 35*(3), 252–280.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529.

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin, 107*(1), 3–33.

Carrère, S., & Gottman, J. M. (1999). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family Process, 38*(3), 293–301.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(3), 363–383.

Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process, 43*(3), 301–314.

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.

Fincham, F. D., & Rogge, R. D. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review, 2*(4), 227–242.

Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. Simon & Schuster.

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*(1), 5–22.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *10 principles for doing effective couples therapy*. W. W. Norton & Company.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017). *The natural principles of love*. Routledge.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(2), 221–233.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family, 62*(3), 737–745.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work* (Revised ed.). Harmony Books.

Gurman, A. S., & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process, 41*(2), 199–260.

Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). *Couple therapy for depression: A clinician's guide to integrative practice*. Guilford Press.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*(1), 93–98.

Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34.

Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.

Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*(1), 145–168.

Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage* (3rd ed.). Jossey-Bass.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

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.

Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(3), 638–643.

Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2016). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(1), 85–98.

Davoodvandi, M., Navabi Nejad, S., & Farzad, V. (2018). Examining the effectiveness of Gottman couple therapy on improving marital adjustment and couples' intimacy. *Iranian Journal of Psychiatry, 13*(2), 135–141.

Irvine, T. J., Peluso, P. R., Benson, K., Cole, C., Cole, D., Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (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), 32–43.

Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy, 35*(3), 252–280.