



EVLİLİK PSİKOLOJİSİ

Marriage Psychology

Oğuz ÇAM*

ÖZ

Evlilik, bireysel ve sosyolojik açıdan önem taşıyan bir hareketlilik. Bu hareketlilik çeşitli süreçleri (evlilik öncesi, esnası, sonrası gibi) beraberinde getirebilmektedir. İnsanlar evlilikle ilgili süreçlerde uygun ve etkili düşüncelerde bulunup gerekli davranışları gösterdikleri takdirde mutlu ve huzurlu olmaları açısından olumlu etkiler ve avantajlar sağlayabilirler. Aksi bir durum söz konusu olduğunda ise insanların hem psikolojik hem de sosyolojik yönden olumsuz etkilenecekleri düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında önemli bir toplumsal konu olan evlilikle ilgili bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, Nevzat Tarhan'ın kaleme aldığı *Evlilik Psikolojisi* isimli kitabı incelemektir. Bu çalışma kapsamında kitap incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Kişisel tercihten, kitap okuma ve inceleme eylemlerine ilgi duyulmasından dolayı bu yöntemin kullanımı tercih edilmiştir. İncelenen söz konusu kitabın evlilik noktasında olabildiğince önemli bilgiler barındırdığı düşüncesine ulaşılmıştır. İlgili kitap, toplumsal yaşamda değer taşıyan bir konu olan evliliğe farklı bakış açılarıyla yaklaşmasıyla kendini belli etmiştir. Bu da ilgili kitabın bilgi zenginliğinin ve derinliğinin yüksek olduğuna işaret etmiştir.

Anahtar Sözcükler: çift, düşünce, davranış, evlilik, psikoloji.

ABSTRACT

Marriage is an individual and sociologically important mobility. This mobility can bring along various processes (such as before, during and after marriage). If people have appropriate and effective thoughts and show the necessary behaviours in the processes related to marriage, they can provide positive effects and advantages in terms of being happy and peaceful. Otherwise, it is thought that people will be negatively affected both psychologically and sociologically. In the light of this information, a study on marriage, which is an important social issue, was carried out. The aim of this study is to examine the book titled *Marriage Psychology* written by Nevzat Tarhan. Within the scope of this study, book review method was used. The use of this method was preferred due to personal preference and interest in reading and reviewing books. It has been reached the opinion that the book in question contains as

* Bilim uzmanı, Kastamonu/Türkiye. E-posta: oguzcam911@gmail.com. ORCID: 0000-0003-3222-3367.

much important information as possible at the point of marriage. The related book has revealed itself by approaching marriage, which is a valuable subject in social life, from different perspectives. This indicated that the related book has a high level of information richness and depth.

Keywords: couple, thought, behaviour, marriage, psychology.

Tarhan, Nevzat (2010). *Evlilik Psikolojisi*. Timaş Yayınları, 160 sayfa.

Kitabın yazarı Nevzat Tarhan'dır ve eser beş temel bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm "Evlilik Dedikleri..." başlığını taşımakta olup evliliğin, ortak bir hayata adım atmak ve karşılaşılacak durum ve olaylara bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmak anlamına geldiği vurgulanmaktadır. Bu bölümde, evlilikten beklentilerin belirleyici bir rol oynadığı, bu beklentilerin yüksek düzeyde karşılanması durumunda ise evliliklerin daha mutlu ve huzurlu bir şekilde sürdürülebileceği ifade edilmektedir. Evliliklerde benzerlik ve farklılıkların, birlikteliğin seyrini olumlu ya da olumsuz biçimde etkileyebileceği belirtilmektedir. Söz konusu benzerliklerin ya da farklılıkların; yaşam tarzında değişim, bireysel istek ve ihtiyaçların farklılaşması, eşin günlük yaşantısına uyum sağlama arzusu gibi çeşitli alanlarda etkili olabileceği dile getirilmektedir. Bu nedenle çiftlerin bu hususlar üzerinde düşünmeleri ve tutumlarını buna göre şekillendirmeleri önerilmektedir. Ayrıca, bireylerin değişime açık olması gerektiği vurgulanmakta; yaş farkının az olması ve psikolojik olgunluk düzeyine ulaşılmış olunması, evliliğin sağlıklı başlaması ve sürdürülebilmesi açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Modern çağın getirdiği çeşitli sorunlar -evlilik dışı ilişkilerin yaygınlaşması, evlilik karşıtı söylemler, materyalist düşünce yapısı ve kapitalist sistemin etkileri- aile ve evlilik kurumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, bireylerin evliliklerini sürdürebilmek için bilinçli ve sorumlu davranmaları gerektiği ifade edilir. Aksi takdirde, boşanmayla sonuçlanan evliliklerde yalnızca eşler değil, varsa çocuklar ve dolaylı olarak toplum da bu sürecin olumsuz sonuçlarını yaşayabilir. Bu tür boşanmaların uzun vadede hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha büyük sorunlara yol açabileceği düşünülmektedir.

Kitabın ikinci bölümü "Evlilik Öncesi Dönem" başlığını taşımaktadır. Bu bölümde, evlilik öncesi sürecin, evliliğin temellerinin atıldığı ve karşılıklı tanımanın gerçekleştiği kritik bir dönem olduğu vurgulanır. Çiftlerin bu dönemde birbirlerinin benzer ve farklı yönlerini tanımaya çalışmaları, karşısındaki bireyin ideal eş profiline ne derece uyduğunu değerlendirmeleri gerektiği ifade edilir. Bu sürecin özellikle flört ve nişanlılık dönemlerinde daha

belirgin hale geldiği belirtilir. Evlilik öncesinde çiftlerin ailelerinin ve yakın çevrelerinin evliliğe dair tutumlarının dikkate alınması önerilmektedir. Aile büyüklerinin ilişkiler konusundaki değerlendirmeleri, hem çiftin kararlarını daha sağlıklı vermesine yardımcı olmakta hem de olası uyumsuzlukların erken fark edilmesini sağlayabilir. Bu bağlamda, evlilik öncesi dönemde bireylerin birbirlerini mümkün olduğunca iyi tanımalarının, ilerleyen süreçte yaşanabilecek iletişim veya uyum sorunlarını en aza indirme açısından önemli olduğu vurgulanır. Çiftler arasında yaş farkının az olması, karşılıklı psikolojik olgunluk düzeylerinin yeterli olması ve benzer ilgi alanlarına sahip olunması da evlilik öncesi dönemin sağlıklı biçimde şekillenmesine katkı sunan faktörler arasında yer almaktadır. Tüm bu unsurlar ışığında, evlilik öncesi dönemin yalnızca duygusal bağ kurma süreci değil, aynı zamanda sağlıklı bir evliliğin temellerini atma süreci olduğu ifade edilmektedir. Bu dönemde mantık ve sevgiyi bir arada gözeten bilinçli bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiği dile getirilmiştir.

Üçüncü bölüm, “Eşler Arası İletişim” başlığı altında evlilikte iletişimin merkezi rolünü ele almaktadır. Evliliğin ilk dönemlerinde eşler arası beklentilerin karşılanamaması hayal kırıklıklarına yol açabilmekte ve bu durum ilişkinin erken döneminde ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Bireylerin evlilik öncesi dönemde daha özenli ve dikkatli davranırken, evlilik gerçekleştikten sonra bu özenin azalması, ilişkideki zayıflamaların temel nedenlerinden biri olarak değerlendirilir. Bölümde, iletişimde negatif duyguların (kıskançlık gibi) azaltılması ve pozitif duyguların (sevgi, saygı, güven, hoşgörü vb.) ön plana çıkarılması gerektiği savunulmaktadır. Evliliğin sürdürülebilirliği açısından güven, saygı ve sevgi duygularının merkezi önem taşıdığı belirtilirken; bu duyguların bireylerin kişilik gelişiminde de önemli rol oynadığı ifade edilmektedir. Tarhan, evlilik sürecini üç temel evrede ele almaktadır: İlk dönemde romantik duygular baskındır; ikinci dönemde kişilik çatışmaları öne çıkar; üçüncü dönemde ise bağlılık gelişir. Bu evrelerde, eşlerin olumlu duygulara yönelerek ılımlı ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Tartışmacı değil, uzlaşmacı bir tutumun benimsenmesi, hem bireyler hem de aile yapısı açısından olumlu katkılar sunacaktır. Eşler arası iletişimin sadece bireyler arası değil, aynı zamanda aile içi rolleri de kapsayan çok boyutlu bir süreç olduğu belirtilmektedir. Eşlerin birbirlerine, çocuklarına ve aile büyüklerine yeterli zaman ayırmaları, birbirlerini değerli hissettirmeleri, aile bütünlüğünün sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bunun yanında, evlilikte psikolojik gereksinimlerin karşılanmasının da sağlıklı bir iletişim ortamı yaratılmasına katkı

sağlayacağı ifade edilmektedir. Krizlerin doğru şekilde yönetilmesi, iletişim hatalarından kaçınılması ve bu süreçlerin fırsata çevrilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Tüm bu unsurlar dikkate alındığında, etkili iletişimin evliliğin sürdürülebilirliğinde temel belirleyicilerden biri olduğu anlaşılmaktadır.

Kitabın dördüncü bölümü, “Evlilikte Zor Anlar” başlığını taşır. Bu bölümde geçmişten günümüze evliliklerde küçük çaplı anlaşmazlıklardan büyük krizlere kadar çeşitli sorunların yaşanabileceği belirtilmektedir. Evlilikleri zorlayan temel meseleler arasında aldatma, boşanma, aile içi şiddet ve aile içi ilişkilerdeki bozulmalar öne çıkmaktadır. Aldatma, hem fiziksel hem psikolojik yönleriyle ele alınmakta ve evlilik ilişkisine ciddi zararlar verdiği ifade edilmektedir. Bu tür davranışların güven, sadakat, bağlılık ve sevgi gibi temel duyguları zayıflattığı, hatta zamanla tamamen ortadan kaldıracılabileceği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla aldatma, sadece bireysel bir kusur değil, evliliğin bütünsel yapısını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Boşanma konusu da evlilikte zor anlar kapsamında önemli bir başlık olarak ele alınmıştır. Boşanmanın yalnızca eşleri değil, varsa çocukları ve daha geniş bir bağlamda toplumu da etkileyen çok boyutlu bir süreç olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle boşanma kararının aceleci biçimde değil, duygusal ve sosyal etkileri titizlikle değerlendirilerek alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Boşanmanın bireyler üzerinde yaratabileceği mutsuzluk, yalnızlık ve duygusal yetersizlik gibi olumsuz etkiler üzerinde durulmaktadır. Aile içi şiddet, bölümde ayrı bir başlıkta değerlendirilmektedir. Fiziksel ve psikolojik şiddet biçimlerinde ortaya çıkan bu olgu, evlilik yapısını doğrudan sarsan, çiftler arasında duygusal kopuşlara ve çoğu zaman boşanmalara yol açan ciddi bir sorun olarak tanımlanır. Aile içi şiddetin hiçbir koşulda kabul edilemeyeceği ve bu tür davranışlardan uzak durulmasının evliliğin devamlılığı açısından yaşamsal olduğu ifade edilmektedir. Evlilikte zor anlar kapsamında ele alınan bir diğer konu ise aile içi ilişkilerin olumsuz seyretmesidir. Bu bağlamda, evlilikte ortaya çıkan sorunların kökenlerinin doğru biçimde tespit edilip çözülmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Aksi takdirde, yalnızca eşlerin değil tüm aile bireylerinin bu sorunlardan olumsuz etkilenme riski taşımakta olduğu belirtilmektedir. Özellikle gelin-kayınvalide ilişkisi gibi kültürel bağlamda hassas kabul edilen alanlarda, dengeli, ılımlı ve uzlaşmacı tutumların benimsenmesinin önemi vurgulanmaktadır. Bu tür sorunların medyada sıkça yer bulduğu ve kamuoyunda geniş yankılar uyandırdığına da değinilmektedir. Evlilikte yaşanan zor dönemlerin üstesinden gelinmesi noktasında, aile terapisi bir çözüm yöntemi olarak önerilmektedir. Ancak aile terapisinin etkili olabilmesi için terapistin, çiftin ait olduğu top-

lumun kültürel ve sosyolojik dinamiklerine hâkim olması gerektiği özellikle vurgulanmaktadır. Bu husus, yalnızca evlilik problemlerinin doğru anlaşılması açısından değil, aynı zamanda uygun ve sürdürülebilir çözümlerin geliştirilebilmesi açısından da kritik öneme sahiptir.

Kitabın beşinci bölümü, “Ailede Yeni Bir Dönem: Hamilelik ve Çocuk Sahibi Olmak” adlı bölümdür. Hamilelik ve çocuk sahibi olmak çiftlerin yaşamında değişim ve yenilikleri beraberinde getirir. Çocuk sahibi olma kararının çiftler tarafından ortaklaşa ve rızaya dayalı şekilde alınmasının önemi vurgulanmaktadır. Özellikle sorunlu bir evlilik ilişkisinin çocuk sahibi olunarak düzeltilebileceğine dair yaygın inancın gerçekçi olmadığı ifade edilmektedir. Bu tür bir yaklaşım, hem ebeveynleri hem de dünyaya gelen çocuğu olumsuz etkileyebilecek sonuçlara yol açabilir. İstenmeden dünyaya gelen çocukların, bu durumu hissedebilecekleri ve bunun da onların psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu nedenle çocuk sahibi olmaya yönelik kararların sağlıklı, bilinçli ve duygusal olgunlukla alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Hamilelik ve doğum sonrası lohusalık dönemi, özellikle kadınlar açısından hem fiziksel hem psikolojik açıdan zorlu bir süreci ifade eder. Bu dönemlerde kadınların depresyon, sinirlilik, unutkanlık gibi çeşitli ruhsal ve davranışsal değişimler yaşamaları olağandır. Bu bağlamda, eşlerin ve yakın çevrenin anlayışlı, destekleyici ve sabırlı bir tutum sergilemeleri, kadınların psikolojik iyilik hâlleri açısından büyük önem taşımaktadır. Kadınların bu süreçte yalnız kalmamaları, maddi ve manevi destek alabilecekleri kişilerin çevrelerinde bulunması önerilmektedir. Böyle bir destek ağı, kadınların yalnızlık hissine kapılmalarını engellemekte ve bu geçiş sürecinin daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine katkı sağlamaktadır. Bölümde ayrıca, çocuk sahibi olan kadınların çalışma yaşamlarına dönüşlerine de değinilmektedir. Kadınların hem çalışma hayatını sürdürmeleri hem de çocuklarına gereken ilgiyi gösterebilmeleri gerektiği belirtilmektedir. Bu noktada çocuk bakımında sürekliliğin sağlanması önemli görülmekte, mümkünse çocuğun bakımını üstlenecek kişilerin tanıdık ve güvenilir bireyler arasından seçilmesi tavsiye edilmektedir. Bakıcıların sık sık değiştirilmesinin çocuğun gelişimi üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceği, bu nedenle istikrarın korunmasının önem taşıdığı ifade edilmektedir. Söz konusu bakıcılar, aile bireyleri olabileceği gibi profesyonel ücretli çalışanlar da olabilir.

Tarhan (2010: 10), kitabında “Yeni evliliklerin yaralanmadan yol alması için kritik öneriler sunma, sarsıntı geçiren evliliklere ise yaralarını saracak ipuçları verme” amacıyla olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşım, insan hayatında önemli bir yere sahip olan evlilik kurumunu hem genel hem de

özel bağlamda ele alarak; uygun düşünce ve davranış biçimlerinin geliştirilmesinin bireyler açısından fayda sağlayacağını ortaya koymakta ve bu yönüyle eseri değerli kılmaktadır. Geçmişten günümüze bireylerin yaşamında önemli bir yer tutan evlilik olgusu ve onun psikolojisine odaklanan bu eser, hem psikolojik hem de sosyolojik açıdan dikkate değer bir kaynak niteliğindedir. Evlilik kurumunu çok yönlü bir bakış açısıyla ele alan bu kitabın okunmasını önemle tavsiye ederim. Bu vesileyle, insan yaşamını derinden etkileyen evlilik ve evlilik psikolojisi konusuna katkı sunduğu için yazara teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Kitap, ele aldığı konu itibarıyla önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Metinlerde, psikoloji faktörünün evliliklerde belirleyici bir rol oynadığına dair çeşitli vurgulara yer verilmiştir. Bu durum, evlilikte psikolojik temelli yaklaşımların önemsenmesine ve bu tür eylemlerin ön plana çıkmasına katkı sağlamaktadır. Yazarın psikolojik kavramları ele alış biçimi yerinde, etkili ve işlevseldir. Özellikle bazı kavramlar üzerinden yapılan çıkarımların, okuyucuları geleceğe yönelik düşünmeye teşvik ettiği ve zihinsel bir canlanma sağladığı gözlemlenmektedir. Bu anlamda kitap, okuyuculara adeta bir beyin fırtınası ortamı sunmaktadır. Ayrıca eserde çok sayıda psikolojik kavram ve terime yer verilmesi, okuyucuların psikolojiye dair bilgi düzeylerinin artmasına da olumlu katkı sunmaktadır. Yazarın önerileri, uygulamada karşılık bulan ve etkili olduğu düşünülen önerilerdir. Söz konusu önerilerin farklı bakış açılarıyla sunulması, okuyucuların düşünsel gelişimine katkı sağlamakta ve onları çeşitli durumlar karşısında daha uygun davranış biçimleri geliştirmeye yönlendirmektedir.

Kitapta, yazım ve anlam açısından az sayıda hata bulunmaktadır. Bu tür hataların yazım ve redaksiyon sürecinde gözden kaçmış olabileceği değerlendirilmektedir. Öte yandan, kitapta kaynak kullanımının sınırlı olması hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle dikkat çekmektedir. Bir yandan bu durum, eserin özgünlük düzeyinin yüksek olduğunu ve yazarın alana dair derin bilgiye sahip olduğunu gösterirken; diğer yandan, ifade edilen bilgilerin doğruluğu, desteklenmesi ve bilimsel bağlamda zenginleştirilmesi açısından bazı eksiklikleri gündeme getirebilmektedir.

Sosyal bilimler literatürü açısından değerlendirildiğinde, bu kitap zengin bilgi içeriği ve ele aldığı konuların önemi bakımından nitelikli bir eser olarak öne çıkmaktadır. Evlilik ve evlilik psikolojisi bağlamında okuyucuya önemli bilgiler sunması, bireylerin düşünce ve davranışlarını yönlendirme açısından kayda değer bir katkı sağlamaktadır. Evlilik ve psikoloji temalarını bütüncül bir yaklaşımla ele alması sayesinde, okurlar hem mevcut hem de

muhtemel sorunlarına yönelik çözüm önerileri bulma imkânına kavuşmaktadır. Bu çözüm önerilerinin açıklamalar, örnekler ve çeşitli bağlamlarla desteklenmesi, kitabın hem kuramsal hem de pratik yönünü güçlendirmektedir. Ayrıca, bu önerilerin güncel sorunlara işaret ettiği ve etkili çözümler sunduğu da metnin genelinde açıkça hissedilmektedir. Kitabın uygulamaya yönelik katkıları da dikkate değerdir. Özellikle beşinci bölümün sonunda yer alan testler, bireylerin evlilik ve psikoloji bağlamında kendi konumlarını değerlendirmelerine olanak tanımakta, bu sayede kişisel sorgulamalara ve bilgi edinimine sağlam bir zemin hazırlamaktadır.

Birinci temel bölümde, evlilikten beklentiler, aile olma süreci ve bireysel farklılıklar çerçevesinde uzlaşma konularına odaklanılmıştır. Bu temalar, evliliğe ilgi duyan ya da evlenmeyi planlayan bireylerin, karar alma sürecinde ihtiyaç duyabilecekleri bilgileri önceden edinmeleri açısından önem arz etmektedir. Böylece bireyler, evlilik öncesi süreçte karşılaşılabilecekleri durumlara karşı daha hazırlıklı hale gelmektedir. İkinci bölümde ise evlilik öncesi döneme dair konular ele alınmaktadır. Kendini ve eş adayını tanıma, sevgililik ve nişanlılık süreçlerinin evliliğe hazırlık bağlamında değerlendirilmesi gibi temalar, bireylerin bilinçli kararlar almasını teşvik etmektedir. Bu yönüyle kitap, bireysel gelişime ve sağlıklı evlilik hazırlıklarına önemli katkılar sunmaktadır. Üçüncü bölüm ise eşler arası iletişim konularına ayrılmıştır. Bu bölümde iletişime dair çeşitli durumlara dikkat çekilmiş; olumlu düşünce ve duyguların önemi vurgulanmış, hatalı söylem ve davranışlardan kaçınılması gerektiği ifade edilmiştir. Mevcut olumsuzluklara karşı ise yapıcı ve uzlaşmacı bir tutumun benimsenmesi önerilmektedir. Bu yaklaşımlar, eşler arasındaki sağlıklı iletişimin korunması ve geliştirilmesine, dolayısıyla evliliğin uzun ömürlü ve doyum verici bir ilişki biçimine dönüşmesine katkı sunmaktadır. Kitabın dördüncü temel bölümü, evliliklerde karşılaşılabilecek sorunlara odaklanmaktadır. Bu bölümde boşanma, aldatma, fiziksel ve psikolojik şiddet, olumsuz ilişkilerde arabuluculuk, aile terapisine başvurma gibi konular ele alınmakta; bu çerçevede okuyuculara önemli ve işlevsel yönlendirmeler sunulmaktadır. Söz konusu yönlendirmeler, bireylerin bu tür durumlara ilişkin farkındalıklarını artırmakta ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle eser, kuramsal temelleri pratik uygulamalarla bütünleştirerek sahaya yönelik değerli katkılar sunmaktadır. Beşinci temel bölüm ise hamilelik ve çocuk sahibi olma süreçleriyle ilgilidir. Evliliklerin bu dönemlerde özel bir hassasiyet kazandığı, hamilelik psikolojisinin çiftlerin ilişkisini doğrudan etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Bu süreçte özellikle erkek bireyin iş ve özel yaşam den-

gesine daha fazla özen göstermesi gerektiği, kişilerarası ilişkilerde psikolojik kırılganlıkların artabileceği ve özellikle gelin-kayınvalide ilişkilerinde çeşitli çatışmaların ortaya çıkabileceği belirtilmektedir. Hamilelik öncesi, süreci ve sonrasına ilişkin bu değerlendirmeler, döneme özgü duygusal yoğunluğun bireyleri ne şekilde etkilediğini anlamaya yardımcı olmaktadır. Bölümde ayrıca hamilelik ve çocuk sahibi olma süreçlerine ilişkin olarak sunulan önerilerin bireyler açısından rehber niteliği taşıdığı görülmektedir. Örneğin; sorunlu bir evliliği düzeltmek amacıyla çocuk sahibi olmanın sağlıklı bir yaklaşım olmadığı, bu durumun yalnızca çiftler açısından değil, çocuk açısından da olumsuz sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır. Bu tür değerlendirmeler, okuyucuların konuları daha derinlikli şekilde kavramalarına olanak tanımakta, onları düşünsel düzlemde yönlendirmektedir. Tüm bu yönleriyle kitabın uygulamaya yönelik somut katkılar sunduğu rahatlıkla söylenebilir.

Kitapta az sayıda anlatım ve yazım hatasına, tekrar ifadelere (bk. sayfa 58’de “Neden Önce İyi İlişki?” alt başlığı altında yer alan paragrafta bir “güven” kavramının -gözden kaçırılmış olsa gerek- “sevgi” olarak verildiği görülmektedir), akademik dil kullanımına uygun olmayan durumlara rastlanılmaktadır. Diğer yandan kitap içeriğinin akademik standartlara uygunluk bakımından biraz geliştirilmesi gerekmektedir. Özellikle bilimsel araştırma süreçleri kapsamında izlenmesi gereken yollara ve bu yollara ilişkin verilmesi gereken temel birtakım bilgilere dikkat edilmesinde fayda vardır. Söz konusu bilgilerde birtakım eksiklik ve hataların bulunduğunu söylemek mümkündür.

Kitap çeşitli başlıklara ayrılarak bölümlendirilmiştir. Metinlerde zaman zaman düşünceyi geliştirme yollarına yer verilmesi, anlatımı hem zenginleştirmekte hem de okuyucunun ilgisini canlı tutmaktadır. Bu yöntemlerin yoğun kullanımı, eserin didaktik niteliğini artırmakta ve anlatılan bilgilerin daha kolay kavranmasını sağlamaktadır. Ayrıca kitapta dikkat çeken önemli bir unsur da, temel bilgilerin veya vurgulanmak istenen ifadelerin kutucuklar içerisinde sunulmasıdır. Bu yöntem, hem görsel açıdan sayfa düzenine dinamizm katmakta hem de okuyucunun bu bilgileri daha kalıcı şekilde zihninde tutmasına yardımcı olmaktadır.

Kitap toplam 160 sayfadan oluşmaktadır. Ancak bölümler arasındaki sayfa dağılımı, içerik dengesini zedeleyen bir görüntü çizmektedir. Temel bölümlerin sayfa sayılarının birbirine eşit veya en azından yakın olması, yapısal bütünlük ve okur algısı açısından daha sağlıklı bir izlenim oluşturabilirdi. Mevcut durumda ise bölüm uzunluklarının belirgin şekilde farklılık göstermesi (örneğin, üçüncü bölüm 40 sayfayı aşkınken birinci bölüm yalnızca

15 sayfa sürmektedir) içerik planlamasında yeterli denge ve tutarlılığın gözletilmediği izlenimini doğurmaktadır. Kitabın sonunda, yalnızca bir sayfalık bir kaynakça (s. 160) yer almakta olup, bu kaynakçada ağırlıklı olarak yabancı literatüre ve kitaplara yönelim olduğu görülmektedir. Bu durum, yerli literatürün göz ardı edildiği ya da yeterince temsil edilmediği izlenimini güçlendirmektedir. Kaynakça çeşitliliğinin artırılması ve yerli kaynaklara daha fazla yer verilmesi, kitabın bilimsel niteliğini ve içerik derinliğini artırabilecek önemli bir gelişme olabilirdi. Bunun yanı sıra, metin düzeninde zaman zaman gereksiz boşluklara rastlanmakta, bu da sayfa yerleşimini olumsuz etkileyerek düzensiz bir görsel yapı ortaya çıkarmaktadır. Bu tür tipografik sorunlar, kitabın profesyonellik düzeyine dair algıyı zayıflatmakta ve okuma deneyimini olumsuz yönde etkilemektedir.

Evlilik, bireyin yaşamında önemli bir sosyal kurum ve değer olarak öne çıkmaktadır. Kişisel tercihlere bağlı olarak bireyler evlenme ya da evlenmeme yönünde karar alabilmekte; bu kararlar ise bireyin yaşamını derinlemesine etkilemektedir. Evlilikle birlikte bireyler yalnızca hukuki bir birliktelik değil, aynı zamanda duygusal, psikolojik ve sosyal sorumluluklar da üstlenmektedir. Bu bağlamda evlilik sürecinde yaşanan olayların psikolojik temelleri ve bireylerin bu süreçteki duygusal gelişimleri göz ardı edilmemelidir. Psikolojik faktörlerin evlilikteki uyuma katkısı oldukça belirgindir. Nitekim Tuzcu (2017), evlilikteki sağlıklı işleyişin psikolojik unsurlarla doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Şendil ve Korkut (2008) da çiftler arası uyumda psikolojik farkındalığın ve duygusal zekânın önemli rol oynadığını belirtmektedir. Bu görüşler, evlilik bağlamında psikolojik sağlığın yalnızca bireysel bir mesele değil, aynı zamanda çift ilişkileri açısından da belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir.

Öte yandan, sağlıklı ve uzun soluklu evliliklerin sürdürülebilirliği için çiftlerin gerektiğinde özür dileme, empati kurma ve uzlaşmacı bir tutum sergileme becerileri geliştirmeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Bu noktada Taysi'nin (2010) çalışması da uzlaşmacı iletişim biçimlerinin evlilik doyumu üzerindeki olumlu etkilerine işaret etmektedir. Bu tür davranışlar, evlilik ilişkilerinde oluşabilecek çatışmaların yapıcı biçimde çözülmesine katkı sunmakta ve ilişkisel sağlamlığı artırmaktadır. Sonuç olarak, evlilikte yaşanan olumlu ya da olumsuz durumların psikolojik boyutları dikkate alınmadan sağlıklı bir evlilik zemininin kurulması güçleşmektedir. Evlilik psikolojisine yeterince önem verilmemesi, çiftler arasında uyumsuzluklara, ilişkisel yıpranmalara ve nihayetinde boşanmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle,

evliliği sadece toplumsal ya da hukuki bir kurum olarak değil, aynı zamanda derinlemesine psikolojik bir süreç olarak ele almak gerekmektedir.

Kaynakça

- Şendil, Gül ve Korkut, Yeşim (2008). “Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi”. *Psikoloji Çalışmaları*, 28: 15-34.
- Tarhan, Nevzat (2010). *Evlilik Psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Taysi, Ebru (2010). “Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65): 40-52.
- Tuzcu, Ahsen (2017). *Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi.

“COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri” çerçevesinde aşağıdaki beyanlara yer verilmiştir:

Etik Kurul Belgesi: Bu çalışma için etik kurul belgesi gerekmemektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Bu makalenin araştırması, yazarlığı veya yayınlanmasıyla ilgili olarak yazarın potansiyel bir çıkar çatışması yoktur.

The following statements are made in the framework of “COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors”:

Ethics Committee Approval: *Ethics committee approval is not required for this study.*

Declaration of Conflicting Interests: *The author has no potential conflict of interest regarding research, authorship or publication of this article.*