

Evlilik Uyumı: Çatışmasız Değil, Birlikte Çözümü Olan Bir İlişki

Eda Uçar Nezir

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Mutlu evlilik denince akla çoğu zaman hiç tartışmayan, her konuda hemfikir iki insan gelir. Oysa araştırmalar başka bir tablo çiziyor: uyumlu evlilikleri ayıran şey çatışmanın yokluğu değil, eşlerin farklılıklarını birlikte yönetebilmesidir. Evlilik uyumu dediğimiz şey de tam olarak bu ortak çabadır.

Aile, toplumun kültürel normlarını aktaran bir kurum olmanın ötesinde, bireylerin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı temel yapıdır. Psikoloji literatüründeki pek çok kuram, kişilik gelişiminde yaşamın ilk yıllarının ve ebeveynlerle kurulan ilişkinin belirleyici olduğunu vurgular. Sağlıklı bireylerden oluşan bir toplumun temeli aileyse, ailenin temeli de evliliktir. Evlilik aynı zamanda eşlerin yaşamdan aldığı doyumunu doğrudan etkiler; bu yüzden evlilik, evlilik doyumunu, eş seçimi ve mutlu evlilik kavramları uzun yıllardır sayısız araştırmaya konu olmuştur.

Araştırmacıların evliliğe bakışı da birbirinden farklıdır. Meezan ve Rauch (2005) evliliği bir ilişkinin toplum önünde meşrulaştırılması olarak tanımlarken, Fowers (1993) onu çiftlerin benliklerini birleştirdiği, kişiliklerini geliştirdiği ve mutluluğa eriştiği bir kurum olarak görür. Bird ve Melville (1994) ise evliliğin toplumsal bir kurum olarak getirdiği hak ve sorumlulukların altını çizer. Bu tanımların ortak noktası, evliliğin duygusal ve sosyal boyutları olan, pek çok bileşeni barındıran karmaşık bir yapı olmasıdır (Kublay ve Oktan, 2015).

Sürdürülebilir bir evlilik için eşlerin ev içi sorumluluklardan akraba ilişkilerine, ekonomik planlamadan çocukların bakımına, boş zamanların değerlendirilmesinden sorunların çözülmesine kadar pek çok konuda uzlaşması gerekir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Bu yazıda, işte bu uzlaşma becerisini, yani evlilik uyumunu ele alıyorum.

Evlilik uyumu nedir?

Evlilik uyumu, çiftlerin ilişkilerini sağlıklı ve doyum verici biçimde sürdürebilmesini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Spanier (1976) evlilik uyumunu, eşlerin evlilik süreci boyunca birbirlerinin yaşamlarına uyum sağlaması olarak tanımlar (Kublay ve Oktan, 2015). Evlilik, iki insanın fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşılamak üzere bir araya geldiği bir birliktelik olduğuna göre, bu gereksinimlerin ne ölçüde karşılandığı da uyumun belirleyicilerinden biridir.

Spanier'e göre evlilik uyumu durgun bir hal değil, dinamik bir süreçtir. Bu sürecin içinde eşler arasında sorun yaratan farklılıklar, kişiler arası bağların niteliği, bireysel kaygı düzeyleri, evlilik doyumu, çiftin birbirine bağlılığı ve önemli konularda görüş birliği gibi bileşenler yer alır. Bu bakış açısı, uyumu yalnızca çatışmanın olmaması olarak görmekten bizi uzaklaştırır; evlilik uyumu, işlevsel iletişimi ve karşılıklı doyumu içeren çok yönlü bir etkileşimdir.

Bu etkileşimin merkezinde iletişim vardır. Uyum, eşlerin birbirlerinin beklentilerini anlayabilmesi ve bu beklentilere uygun davranabilmesiyle mümkün olur (Tekin Çatal ve Kalkan, 2019). Sürekli etkileşim içinde olan, evlilikle ilgili konularda fikir birliğine varabilen ve karşılaştıkları sorunları iş birliği içinde, olumlu yollarla çözebilen çiftler, uyumlu evliliğin temel göstergelerini taşır.

Uyumu zorlaştıran etkenler

Evlilikle birlikte eşlerin sorumlulukları değişir, yeni bir sosyal yaşantıya alışmaları gerekir ve aile ilişkileri yeniden şekillenir. Toplumun dayattığı cinsiyet kalıpları da eklendiğinde, bu geçişin evliliğe uyumu zorlaştırdığı gözlemlenmektedir (Terzi İlhan ve Işık, 2019).

Toplumsal değişim de bu tabloya doğrudan yansır. Ailelerin çocukları için eş seçtiği görücü usulü evlilikler, zamanla çiftlerin birbirini tanıyıp seçtiği evliliklere yerini bırakmıştır. Bu süreçte kadının toplumdaki yeri de değişmiştir. Geçmişte ev işleri ve çocuk bakımı kadının, evin geçimi ise erkeğin sorumluluğunda görülürken, kadının çalışma yaşamına katılmasıyla bu iş bölümünün dengeleri değişmiştir. Ev ve çocuklarla ilgili sorumlulukların paylaşılması gerekliliği, beraberinde yeni uyum sorunları getirmiştir (Şendil ve Korkut, 2020).

Ekonomik koşullar da göz ardı edilemez. Çalışmalar, düşük sosyoekonomik düzeyin yarattığı psikolojik stresin evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir (Kinnunen ve Feldt, 2004). Evliliğin ilerleyen yıllarında ise çocuk sahibi olmakla gelen yeni sorumluluklar ve cinsel sorunlar uyumu zorlayan etkenler arasına eklenir (Jose ve Alfons, 2007).

Belki de en yaygın yanılgı, çatışmanın kendisinin evliliğe zarar verdiği düşüncesidir. Oysa evlilikten alınan doyum azaltan şey çatışmanın varlığı değil, eşlerin onu yönetememesidir. İletişim sorunları bu yönetimi daha da zorlaştırır; farklı beklenti ve değerler konuşulmadıkça, aile ve çevre baskıları paylaşılmadıkça, küçük anlaşmazlıklar büyük kopukluklara dönüşebilir. Kriz dönemlerinde ve çatışmanın çiftin kendi kaynaklarıyla yönetilemez hale geldiği durumlarda ise çift terapisi, bu döngüyü kırmak için değerli bir destek sunar.

Uyumu güçlendiren dört alan

Uyumu zorlaştıran etkenler kadar, onu besleyen beceriler de iyi tanımlanmıştır. Bunların hepsi öğrenilebilir ve geliştirilebilir olmaları bakımından danışma pratiği için umut verici bir zemin sunar.

Her şey iletişimle başlar. Etkili iletişim, eşlerin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açık ve anlaşılır biçimde ifade edebilmesini ve karşı tarafın mesajını doğru algılayabilmesini kapsar. Araştırmalar, iletişim becerileri gelişmiş çiftlerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu gösteriyor (Markman, Stanley ve Blumberg, 2010). Açık uçlu sorular sormak, suçlamadan konuşmak ve aktif dinlemek, bu becerinin yapı taşlarıdır.

Dinlemenin en derin biçimi ise empatidir. Kendini eşinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmak, çiftler arasındaki anlayışı ve duygusal yakınlığı artırır (Gottman, 1999). Empati kurabilen eşler birbirlerinin bakış açılarını daha kolay kavrar, çatışmaları daha yapıcı biçimde çözer ve ilişkiye karşılıklı saygıyı taşır.

Anlayışın zamana da ihtiyacı vardır. Birlikte geçirilen kaliteli zaman, eşlerin birbirini daha iyi tanımasını ve olumlu anılar biriktirmesini sağlar. Düzenli olarak birlikte zaman geçiren çiftlerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir (Hill, 2001). Gündelik yaşamın yoğunluğu içinde birbirine zaman ayırmak, bu yüzden bir lüks değil, ilişkinin bakımındır.

Ve son olarak destek. Eşlerin birbirini duygusal, psikolojik ve sosyal olarak desteklemesi güven duygusunu artırır, bağlılığı güçlendirir ve güçlüklerle baş etmeyi kolaylaştırır (Cutrona, 1996). Özellikle zor zamanlarda verilen destek, evlilik uyumunun en önemli belirleyicilerinden biridir. Birbirinin başarılarını takdir eden ve hedeflerine ulaşması için cesaret veren eşler, ilişkide olumlu bir atmosfer yaratır.

Uyumlu bir evlilik, sağlıklı bir yaşam

Evlilik uyumunun etkisi ilişkinin sınırlarında kalmaz. Araştırmalar, mutlu ve uyumlu evliliklerin bireylerin hem ruh sağlığı hem de fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını gösteriyor (Yalçın, 2010; Duru, 2007). Mutlu evliliklerin temelinde etkili iletişim, empati, karşılıklı saygı, güven ve duygusal destek yer alır (Çiftçi ve Taşgın, 2007). Karataş (2012), bu tür ilişkilerde eşlerin hem birbirlerinin bireysel gelişimine katkı sağladığını hem de birlikte yaşamdan tatmin olduğunu vurgular.

Madalyonun öbür yüzü de bir o kadar dikkat çekicidir. Uyumsuz evliliklerde depresyon, kaygı bozuklukları ve stres gibi psikolojik sorunların daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Yalçın, 2010). Duru (2007) ise ilişkide yaşanan sürekli çatışma ve iletişim sorunlarının bağışıklık sistemini zayıflattığını ve kalp-damar hastalıkları riskini artırdığını ortaya koymuştur.

Tüm bunlar bizi başladığımız noktaya geri getiriyor. Evlilik uyumu, hiç sorun yaşamamak değil; sorunları konuşabilmek, birbirini dinleyebilmek, birlikte zaman ayırabilmek ve zor günlerde yan yana durabilmektir. Bu beceriler öğrenilebilir olduğu için, evlilik öncesi ve evlilik sürecindeki rehberlik çalışmaları büyük bir fark yaratabilir. Sağlıklı ve mutlu bir evlilik, bireyin yaşam doyumunu artırırken uzun vadede psikolojik dayanıklılığını ve bedensel sağlığını da korur. Yani uyuma yapılan her yatırım, aynı zamanda sağlığa yapılmış bir yatırımdır.

Eda Uçar Nezir

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Evlilik Uyumu

Ekim 2026

Kaynakça

- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications.
- Çiftçi, S., ve Taşğın, Ö. (2007). Evlilik doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 69–78.
- Duru, E. (2007). Romantik ilişkilerde yaşanan sorunların fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 45–53.
- Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
- Hill, E. J. (2001). Work-family facilitation and conflict, working fathers and mothers, work-family stressors and support. *Journal of Family Issues*, 22(6), 717–735.
- Karataş, Z. (2012). Evlilik ilişkilerinde uyum ve çatışma çözme becerileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2423–2442.
- Kublay, D., ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25–35.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., ve Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage: A deluxe revised edition of the classic best-seller for enhancing marriage and preventing divorce*. Jossey-Bass.
- Şendil, G., ve Korkut, Y. (2020). *Evli çiftlerde çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi.
- Tekin Çatal, M., ve Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179–186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>
- Terzi İlhan, S., ve Işık, Ş. (2019). Evliliğin ilk yıllarında evlilik yaşamı deneyimi ve evliliğe ilişkin algılar: Sorunlar, zorluklar ve ihtiyaçlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1430–1448. <https://doi.org/10.14689/enad.24.8>
- Yalçın, İ. (2010). Evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 207–228.