

**İLİŐKI BİLİMİ**  
**KURAMDAN UYGULAMAYA**  
**ÇİFT İLİŞKİLERİNİ ANLAMA VE GELİŞTİRME**

**Editör**

Doç. Dr. Yağmur SOYLU

**İLİŐKI BİLİMİ**  
**KURAMDAN UYGULAMAYA**  
**ÇİFT İLİŞKİLERİNİ ANLAMA VE GELİŞTİRME**

**Editör**

Doç. Dr. Yağmur SOYLU

**Yazarlar:**

Ratibe ÖZDEMİR - İlkem BAŞARAN ŞAHAN - Dilara ATEŞ KOCATAŞ - İlayda ATICI

**ISBN:** 978-625-382-265-1

**E-ISBN:** 978- 625-382-266-8

**DOI:** 10.54637/vizetek.9786253822668

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Őirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın yazılı izni olmaksızın kitabın tamamı veya bir bölümü ile kapak tasarımı; elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap basılı ve elektronik ortamda yayımlanmaktadır.

Kitap içeriğine ilişkin her türlü bilimsel ve hukuki sorumluluk yazar(lar)a aittir.

**Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü:** Ferit RESULOĞULLARI

**Kapak Tasarımı & Mizanpaj:** Zeynep ERTUĞRUL

**Baskı:** Ankara | Mart, 2026



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

**Baskı:** Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Őti.

**Matbaa Sertifika No:** 47479

## ÖN SÖZ

Çift ilişkileri uzun bir süredir merakla çalıştığım, araştırdığım ve her bir ilişki hikâyesinde insanın özüne dair yeni bir şeyler keşfettiğim bitmek bilmez bir yolculuk benim için. Bu dinamik yapıyı anlamaya çalışmak, sadece akademik bir uğraş değil; aynı zamanda ilişkilerin iyileştirici gücünü anlama çabasıdır. İşte bu sebeple; kuramsal bilgilerden hareketle gündelik hayatın içindeki o canlı ve bazen fırtınalı ilişki pratiği arasında sağlam bir köprü kurmak hedefiyle bu çalışmayı hayata geçirmek beni hem heyecanlandırıyor hem de hayatıma anlam katıyor.

Çift ilişkileri doğası gereği hem evrensel dinamikleri barındıran hem de her çiftin kendine has öyküsüyle şekillenen çok boyutlu, yaşayan bir yapıdır. Bu yapıyı anlamlandırmak; sadece sezgilerle veya tesadüfi gözlemlerle değil, sağlam teorik zeminlere ve kanıt temelli yaklaşımlara dayanan sistematik bir bakış açısıyla mümkündür. Elinizdeki bu kaynak kitap "İlişki Bilimi" üst başlığı altında, ilgili literatürün ve alanın öncü yaklaşımlarının verilerini, gündelik hayatın pratik ihtiyaçlarıyla buluşturmayı amaçlamaktadır. Kitabın editörlüğünü üstlenirken temel motivasyonum, akademik bilgiyi sadece "bilinen" bir veri olmaktan çıkarıp, "uygulanan" bir beceriye dönüştürecek bir yapı kurgulamaktı. Bu amaçla kitap, birbirini besleyen üç temel sütun üzerine inşa edilmiştir: **(1) Kuramsal Çerçeve:** Alan yazındaki güncel veriler ışığında, ilişkinin görünmez dinamiklerini ve biyopsikososyal etkilerini bilimsel bir titizlikle ortaya koyar, **(2) Yansıtma Soruları:** Okuyucuyu pasif bir bilgi alıcısı olmaktan çıkararak, kendi ilişki geçmişi ve mevcut dinamikleriyle yüzleşen aktif, farkındalığı yüksek bir gözlemciye dönüştürür, **(3) Uygulama Önerileri:** Teorik bilgiyi "onarım girişimlerini" güçlendirecek, iletişimi derinleştirecek ve çatışmayı bir büyüme fırsatına dönüştürecek somut, kanıt temelli araçlara döker. Ayrıca, her bölümün sonunda yer alan "Editörün Notu" kısımlarında; profesyonel meslektaşlarım için klinik ipuçları ve uygulama stratejileri sunarak, teorinin uygulamaya ve gerçek hayata yansımalarına dair küçük birer pencere açmaya çalıştım.

**İlişki Bilimi: Kuramdan Uygulamaya Çift İlişkilerini Anlama ve Geliştirme** rehberinin; ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar için yapılandırılmış bir başvuru kaynağı, ilişkisini bilimsel bir farkındalıkla yeniden inşa etmek isteyen çiftler için ise güvenilir bir yol haritası olmasını temenni ediyorum. Bu kitap, sadece 'sorunlu' ilişkileri onarmak için değil, mevcut bağlarını derinleştirmek

ve ilişkinin bilimsel doğasını merak eden her birey için bir yol haritası niteliğindedir. Bilginin paylaştıkça çoğaldığına olan inancım; bu yolculukta emeği geçen ve heyecanımı paylaşan *İlkem Başaran Şahan, İlayda Atıcı, Dilara Ateş ve Ratibe Özdemir* olmak üzere bölüm yazarlığını üstlenen kıymetli meslektaşlarıma ve kendi ilişki hikayesini yeniden yazma cesareti gösteren tüm okuyuculara teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, bu satırların arkasındaki en büyük ilham kaynağına, 25 yıldır hayatı ve yol arkadaşlığını paylaştığım eşim *Can Okan Soylu*'ya teşekkür etmek isterim. Bu kitapta yer alan teorilerin birçoğu, bizim çeyrek asırlık ilişki yolculuğumuzda bizzat deneyimlediğimiz, birbirimizin elini tutarak ritmi yeniden ve yeniden bulduğumuz gerçek anların bilimsel izdüşümleridir. Teoriye gerçeğe dönüştürmedeki sabrı ve eşliği için kendisine minnettarım.

**Yağmur SOYLU**

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

Çift İlişkilerini Anlama ve Geliştirme: Tanımlar, Dinamikler ve Birey  
Üzerindeki Etkileri..... 1

*Uzman Psikolojik Danışman Ratibe ÖZDEMİR*

## 2. BÖLÜM

Çift İlişkilerini Anlama ve Geliştirme: AŞK ..... 17

*Uzman Psikolojik Danışman İlkem BAŞARAN ŞAHAN*

## 3. BÖLÜM

Çift İlişkilerini Anlama ve Geliştirme: Çift İlişkilerinde İletişim..... 73

*Uzman Psikolojik Danışman Dilara ATEŞ KOCATAŞ*

## 4. Bölüm

Çift İlişkilerini Anlama ve Geliştirme: Çift İlişkilerinde Çatışma Yönetimi  
..... 109

*Uzman Psikolojik Danışman / Klinik Psikolog İlayda ATICI*