

Article Arrival Date**08.11.2024****Article Published Date****20.12.2024****ISSIZ ADAM FİLMİNİN GOTTMAN ÇİFT TERAPİSİNE GÖRE FİLM ANALİZİ**
ANALYSIS OF ISSIZ ADAM MOVIE ACCORDING TO GOTTMAN COUPLE
THERAPY**Işıl ÜNÜVAR¹**¹Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, [ORCID:0009-0005-5340-4038](https://orcid.org/0009-0005-5340-4038)**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ²**²Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Bu makalede Issız Adam filmi üzerinden Gottman Çift Terapisi yöntemi kullanılmıştır. Filmde birbirlerine karşı yoğun duygular besleyen Ada ve Alper'in hikayesi anlatılır. Alper'in ilişkide yakınlaşmaya karşı korkuları vardır. Alper lüks ve gösterişli bir yaşam sürerken Ada ise terk edilme ve güven problemleri olan ve yaşam tarzı olarak Alper'in tam tersi mütevazı bir hayat yaşayan biridir. Bir gün Alper Ada'yı bir kitap dükkanında görür ve bu iki farklı kişilik arasında bir aşk filizlenir. Gottman Çift Terapisi çift terapisine deney yolu aracılığıyla bakan bir terapi yöntemidir. John Gottman "İlişkilerin devam etmesini sağlayan şey nedir?", "Kimin boşanıp kimin ilişkisine devam edeceğini tahmin edebilir miyiz?" gibi sorulara cevap vermek için "Aşk Laboratuvarı" adında bir laboratuvarda çalışmalar yapmıştır. Gottman'ın yaptığı bu çalışmalar zamanla boylamsal araştırmalara evrilmiş ve gözlem, öz bildirim ve fizyolojik verilerin incelenmesi gibi yöntemlerle hem çiftlerin ilişki tatmini hem de ilişki istikrarı hakkında başarılı bulgular elde edilmiştir. Hem Heteroseksüel ve homoseksüel çiftlerle yapılan çalışmada Levenson ve Gottman ilişki ustaları (masters of relationship) ve ilişki felaketleri (disasters of relationship) kavramlarını ortaya koymuştur. İlişki ustaları sağlıklı ve mutlu süren bir ilişkiyi belirtirken ilişki felaketleri mutsuz bir şekilde ilişkilerini devam ettiren çiftler için kullanılmıştır. İlişki felaketlerini ilişki ustalarından ayıran dört önemli özellik iki tarafın da negatif etkisinin birbirine karşı çok olması ve Mahşerin Dört Atlısı'nın (eleştirme, aşağılama, savunma, duvar örme) fazla görülmesidir. Bu çalışmada Issız Adam filmi Gottman Çift Terapisi açısından film analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda çalışmanın temel hedefi, Gottman Çift Terapisi'nin kuramsal bakış açısından yararlanarak film analiz yöntemiyle kuramın uygulanmasını örneklendirme amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Issız Adam Filmi, Gottman Çift Terapisi, Film Analizi**Abstract**

In this article, Gottman Couple Therapy method is used through the movie Issız Adam. The movie tells the story of Ada and Alper who have intense feelings for each other. Alper has fears against intimacy in the relationship. While Alper lives a luxurious and ostentatious life, Ada has abandonment and trust issues and lives a modest life, which is the opposite of Alper's lifestyle. One day Alper sees Ada in a bookstore and a love blossoms between these two different personalities. Gottman Couple Therapy is a therapy method that looks at couple therapy through experimentation. John Gottman conducted studies in a laboratory called "The Love Laboratory" to answer questions such as "What makes relationships last?" and "Can we predict who will divorce and who will continue their relationship?". Gottman's studies evolved into longitudinal studies over time and successful findings were obtained on both couples'

relationship satisfaction and relationship stability through methods such as observation, self-report and examination of physiological data. In a study conducted with both heterosexual and homosexual couples, Levenson and Gottman introduced the concepts of masters of relationship and disasters of relationship. While masters of relationship refers to a healthy and happy relationship, disasters of relationship refers to couples who continue their relationship in an unhappy way. The four important features that distinguish relationship disasters from relationship masters are that the negative effects of both parties against each other are high and the Four Horsemen of the Apocalypse (criticism, humiliation, defense, walling are seen more. In this study, the film analysis method was used to analyze the movie *Issız Adam* in terms of Gottman Couple Therapy. In this context, the main objective of the study is to exemplify the application of the theory with the film analysis method by utilizing the theoretical perspective of Gottman Couple Therapy.

Keywords: *Issız Adam* Movie, Gottman Couple Therapy, Film Analysis

Giriş

1970’lerde Gottman çiftlerin ilişki istikrarının nasıl uzun sürdüğü, neyin bir arada tuttuğu, kimin boşanabileceğini tahmin edebilir miyiz gibi sorular üzerine meslektaşısı Robert Levenson ile çiftleri sistematik olarak gözlemlemeye başlamıştır (Anlatan, 2021). Aşk Laboratuvarı adını koydukları bu laboratuvarında ilk olarak 130 evli çifti incelemişlerdir. Çiftler burada günlük aktivitelerini yaparken kameralarla izlenmiş ve her tuvalete girdiklerinde stres hormonlarını inceleyebilmek için idrar örneği alınmıştır (Gottman, Schwartz Gottman, Abrams ve Carlton Abrams, 2019). Bireylerin beden dilleri, yaşamsal faaliyetleri, mimikleri izlenerek kodlanmıştır. Bunlar haricinde her gün çiftlerle özel olarak görüşülmüş, çiftlerin nasıl tanıştığı ve tanıştiklarında nasıl hissettikleri, beraber yapmaktan hoşlandıkları hobiler, zor zamanlarla nasıl başa çıktıkları gibi sorular sorulmuştur. Bu teknikler sayesinde hangi çiftin boşanıp hangi çiftin ayrılacağını %94 oranında yordayabilmişlerdir. Sonraki yıllarda farklı üniversiteler de aynı deneyi laboratuvar ortamında denemiş ve aynı sonuca ulaşılmıştır. Örneğin Iowa Devlet Üniversitesi’nde yapılan çalışmada çiftlerin kavga esnasında fizyolojik tepkilerine bakılmış ve evliliklerinin gelecekleri hakkında başarılı yordamalar yapılmıştır (Anlatan, 2021). Uzun süre boyunca çalışmalarda yeni evliler, çocuk yapmayı düşünenler, çocuklu olanlar ve 40’lı 60’lı yaşlarda olan çiftler incelenmiştir. Levenson ve Gottman’ın başlattığı bu ilk araştırmalar, zamanla boylamsal çalışmalara dönüşmüş ve gözlem, öz bildirim ve fizyolojik verilerin analizi gibi yöntemler aracılığıyla hem çiftlerin ilişki tatmini hem de ilişki sürekliliği hakkında oldukça etkili bulgular elde edilmiştir.

Gottman çift terapisi bireylerin video kayıtları, elektrokardiyografi (EKG) izlemeleri gibi ölçüm araçları kullanılarak elde olan verilerin gözlemlenip mutlu ve mutsuz çiftlerin belirlenmesini sağlayan ilkeleri oluşturur. Bu ilkelerin temelini oluşturan nokta ise “Sağlıklı İlişki Evidir” (Aydın, Balcıoğlu, 2021). Bu model ilişki ilerlemesinde yedi basamaktan oluşmaktadır ve her blok ilişkinin ilerleyişinde belirli tarafları ifade eder. Bu bloklar aynı zamanda arkadaşlık sistemi, çatışma sistemi ve anlam sistemiyle bağlantılıdır (Navarra ve Gottman, 2018). Sağlıklı ilişki evi modeli, Mahşerin Dört Atlısı ve diğer işlevsiz iletişim biçimlerinden uzak durmaya yönelik unsurlar sunmaktadır (Barnacle ve Abbott, 2009). Bu kavrama göre evin duvarları güven ve bağlılık olmaktadır yani sağlıklı ve mutlu bir ilişkide güven ve bağlılık ilişkiyi ayakta tutan önemli unsurlardandır (The Gottman Institute, 2020a). Mahşerin Dört Atlısıysa eleştiri, küçümseme, savunmaya geçme ve duvar örmedir. Bunlar bir ilişkide alışkanlık haline geldiği zaman sağlıklı ilişkiden söz edilemez. Bu durumu fark etmek için Sağlıklı ilişki evi modelindeki ilkeleri kullanarak Mahşerin Dört Atlısından kaçınılmalıdır.

Film terapisi son beş yılda teknolojinin de etkisiyle popülerlik kazanmış bir terapi şeklidir. Genellikle filmler gerçek hayata kolay uyarlanabildiği için konular hastanın kendi hayatını çok fazla yansıtmaktadır. Filmler genelde terapide konuşulan konu hakkında bir fikri desteklemek amacıyla ve danışanın duygularının ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Şimşek, 2003). Film terapisinde bibliyoterpi tekniği kullanılmaktadır. Film terapisinin uygulandığı alanlar genellikle ruh sağlığı, çift terapisi, grup terapisi gibi alanlar yer almaktadır (Bayram, 2013). Film terapisinde danışana ev ödevi olarak izlemesi gereken bir film önerilir ve film yoluyla yaşanan deneyimlerin terapi esnasında konuşulması gibi aşamalardan oluşur (Sharp, Smith ve Cole, 2002). Burada amaç danışanın kendi yaşadığı sorunlardan film sayesinde başka açıdan bakmasını sağlamaktır (Gençöz, 2008). Hesley ve Hesley (2001) filmlerin terapist ve danışan arasında güçlü bir bağ oluşturduğunu ve danışanın duygularını yoğunlaştırıcı ve farkındalık sağlayan bir yöntem olduğunu ileri sürmüştür. Dermer ve Hutchings (2000) ise filmlerin eğitimde, problemleri normalleştirmede ve sorunlara farklı açılardan bakabilme gibi yararları olduğunu ileri sürmüştür (Durak, Fışıloğlu, 2007).

2008 yılında yayımlanan İssız Adam filmi film sektöründe büyük ilgi görmüş ve “En İyi Film” ödülünü almıştır. Filmi kısaca özetleyecek olursak Alper çok başarılı gurme bir aşçıdır ve hayatını gününbirlik anlamsız ilişkilerin çevresinde geçirmektedir. Son derece yalnız bir hayatı vardır genel olarak hayatı işi ve anlamsız ilişkilerle çevrilidir. Ada ise Alper’in tam tersi mütevazı bir hayat yaşayan Taksim’de çocuk kostümleri dikip satan bir dükkanda çalışır. Bir gün Ada Beyoğlu’nda bir kitapçıya girer ve Alper onu görür ve bu sayede iki çok farklı hayatı olan insanların hikayesi başlar.

Yöntem

“İssız Adam” filminin Gottman Çift Terapisi bağlamında analiz edildiği bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi bir araştırmadaki elimizde olan bilgilerin ilk kaynağı olan dokümanların incelenmesi, analiz edilmesi ve araştırılmasıdır (Sak, Şendil ve ark., 2021). Analiz sürecinde film araştırmacı tarafından farklı zaman dilimlerinde beş kere izlenmiştir.

İssız Adam Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

İssız Adam Filmini kısaca özetleyecek olursak Alper çok başarılı gurme bir aşçıdır ve hayatını gününbirlik anlamsız ilişkilerin çevresinde geçirmektedir. Son derece yalnız bir hayatı vardır genel olarak hayatı işi ve anlamsız ilişkilerle çevrilidir. Ada ise Alper’in tam tersi mütevazı bir hayat yaşayan Taksim’de çocuk kostümleri dikip satan bir dükkanda çalışır. Bir gün Ada Beyoğlu’nda bir kitapçıya girer ve Alper onu görür ve bu sayede iki çok farklı hayatı olan insanların hikayesi başlar.

“İssız Adam” filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1 İssız Adam Filmi Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Çağan Irmak

Oyuncular: Melis Birkan, Cemal Hünel, Serif Bozkurt, Yıldız Kültür, Aslı Aybars, Gözde Kansu, Veda Yurtsever, Goncağül Sunar, Sevinç Üçok, Necla Fide, Sezgin Erdemir, Tarık Ündüz, Ayşegül Devrim, Sarp Aydınoğlu, Pınar Şenol, Basri Albayrak

Yayın Yılı: 2008

Türü: Romantik, Drama

Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bulgular

Gottman Çift Terapisi John Gottman ve arkadaşı Robert Levenson’la beraber ilişkiler üzerine araştırma yapmak için bir laboratuvar kurmuşlardır. Bu laboratuvarın adını “Aşk Laboratuvarı” koymuşlar ve burada bireyler üzerinde deneyler yapmışlardır. Bu deneylerde 130 evli çift bulunmaktadır ve bu çiftlere ev ortamı ayarlanmış kameralarla geçirdikleri vakitler, mimikleri, sözcükleri ve hareketleri incelenmiştir. Aynı zamanda bireyler her tuvalete gittiklerinde idrar örneği alınmış ve stres hormonları analiz edilmiştir (Gottman, Schwartz Gottman, Abrams ve Carlton Abrams, 2019). Ek olarak her akşam bireylerden kan örneği alınmış ve hormonlarda olan değişikliklere de bakılmıştır. Laboratuvardan elde edilen sonuçlar sonucunda sağlıklı bir ilişkide olması gereken ilkeler belirlenmiş ve bunlara “Güçlü İlişki Evi” denmiştir (Yöntem, İlhan, 2018). Güçlü İlişki Evi yedi tuğladan oluşur bunlar:

Sevgi Haritaları Oluşturma: Bu karşıdaki kişinin iç dünyası ile ilgili açık uçlu sorular sorarak yapabileceğimiz bir yöntemdir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Buna örnek olarak filmde Alper’in Ada’ya yemek yaptığı bölümü ele alabiliriz (35’48). Yemek yerken bol bol sohbet ederler, birbirlerinin fikirlerini, hoşlandıkları şeyleri, birbirlerini ilk gördüklerinde ne düşündüklerini konuşurlar. Yani bir nevi sevgi haritası çıkarırlar.

İlgi ve Beğeniyi Paylaşma Anlık zamanlarda kişiye verdiğiniz değeri ifade edin. Bu kavram tartışmada karşı tarafın yaptığı hataları bulmak yerine olumlu ve doğru davranışlarını bulmaya çalışmak ve karşı tarafa olumlu duygular göstermekle alakalıdır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Filmde Ada ve Alper’in beraber yemek yemeleri (35’48) birbirlerine hediye almaları (34’40) beraber ilgi alanları oluşturup vakit geçirmeleri (52’03) bu kavrama uygundur. Bu sahnelerde Ada ve Alper’in birbirlerine karşı olan aşkları çok yoğundur ama zamanla bu azalır ve kavgalarda eleştiriler ön plana çıkar.

Birbirine Yönelme: Partnerinizden uzaklaşmak yerine onu anlamaya çabalayın (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Çiftler tartışmada birbirlerine olumsuz tepkiler vermek yerine olumlu tepkiler vermesi kişiler arasındaki bağı güçlendirir (Navarra ve Gottman, 2018). Filmde Ada Alper’e duygusal destek olmaya çalışır ve derin konular konuşurlar (1’03’20) ancak Alper içsel çatışmaları nedeniyle bağlanma konusunda sıkıntılar çeker ve Ada’nın duygusal desteğini kabul etmez ve Ada’nın Alper’e yönelmesi karşılıksız kalır.

Olumlu Bakış Açısı: Partnerinizle olan tartışmanızı ya da bir hareketini kişisel algılamayın, olayların olumlu taraflarından bakmaya çalışın. Ada ve Alper’in ilişkide romantik anlar yaşadığı sahneler bu duruma örnektir. Mesela Alper’in Adayla dışarı çıktığı sahne (50’20) Gottman’ın olumlu bakış açısı kavramına örnektir. Çift dışarı çıkıp birbirleriyle vakit geçirdikçe özel bağ kurarlar ve bu zor zamanlarda bile güçlü bir bağ kurabileceklerini anlamalarını sağlar. Ancak zamanla büyük kavgalarda olan eleştiri, suçlamalar bu kavramı gölgede bırakır.

Çatışmayı Yönetme: Tartışmada partneriniz ile karşılık sağlıklı iletişim kurmaya, problemi anlamaya yönelik konuşma yapın. Filmde Ada’nın Alper’in üzerine kahve döktüğü sahne (21’09), Alper’in Ada’ya soğuk davrandığı sahne (44’44) ve ayrılık sahnesi (1’31’48) buna örnek verilebilir. Filmde Alper’in içe kapanık olması ve sorunları görmezden gelmesi küçük problemleri büyütür. Alper’in iş yükü ve kişisel sorunları sebebiyle Ada’ya soğuk davrandığı sahnede (44’44) mahşerin dört atlısı olan savunma ve eleştiri çokça görülür. Ada Alper’in soğuk tavırlarından rahatsız olduğunu dile getirir ama Alper gelen eleştiriye kabul etmek ve anlayışlı

bir tavır takınmak yerine savunmaya geçer ve kendini haklı çıkarmaya çalışır. Gottman'a göre bu ilişkiye en çok zarar veren durumlardandır. Alper'in ilişkiyi bitirme kararı ise bize ilişkide güven ve bağlılık duygularının güçlü olmadığını gösterir. Ada güven sorunlarını Alper'le geçirdiği sürede aşmış olsa da Alper hala sıkıntı çekmektedir ve bağlılığa olan korkusu güven probleminin en büyük sebebidir. Bu noktada Alper'in bu içsel sıkıntıları yenememesi ilişkinin devam edemeyeceğini gösterir.

Hayalleri Gerçekleştirme: Birbirinizin ortak hayallerini gerçek hayata geçirmeye çabalayın. Ada Alper'le güzel uzun bir ilişki hayali kurduğu ve bunu dile getirdiği sahnede (1'07'19) Alper bağlanma problemi yüzünden bu hayali paylaşamaz ve Ada'ya kötü bir tepki verir. Bu durum Ada'nın ilişkiyi tekrardan değerlendirmesine ve ilişkilerine mesafe koymasına sebep olur.

Ortak Anlam Yaratma: Beraber küçük ritüeller oluşturarak ortak görüş ve fikirler oluşturun (Gurman, 2008). Ortak anlam yaratma çiftlerin derin bir bağ inşa etmeleriyle ilgilidir. Filmin başında bu çokça görülse de sonlara doğru Alper ve Ada'nın ilişkileri hakkında konuştukları sahnede (1'33'27) Alper Ada'nın ortak bir anlam yaratma çabasına yanıt vermez. İlişkide Ada'nın çabasına rağmen karşılıklı olarak ortak bir anlam oluşmaz ve bu durum ilişkinin bitmesine sebep olur.

Gottman Çift terapisindeki bir diğer önemli kavram ise *Mahşerin Dört Atlısı*'dir. Gottman çiftlerin ilişkilerini olumsuz olarak en çok etkileyen kavramlara bu adı vermiştir. Mahşerin dört atlısı eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örmedir (Gottman ve Silver, 1995).

Eleştiri: Eleştiri kişinin sürekli olarak partnerindeki kişilik özelliklerini ve hareketlerini olumsuz bir şekilde dile getirmektir (Schwartz Gottman ve Gottman, 2015). Bu kavramın panzehiri ben dilidir. Filmde örnek verecek olursak Alper'in Ada'ya soğuk davrandığı sahnede (44'44) Ada Alper'i çokça eleştirmiştir. Ada'nın bu tavır Alper'in direkt olarak davranışı ve kişiliğine olan bir eleştiri olduğu için ilişkide gerginlik olur.

Aşağılama: Aşağılama partnerlerin birbirlerini küçümsemesi ve saygı duymamasından dolayı ortaya çıkan bir durumdur (Hooper, Spann, McCray ve Kimberly, 2017). Aşağılama kişinin kendini karşıdaki kişiden daha üstün görmesi, karşıdaki kişi ile alay etmesi, küçük düşürmesi gibi durumları içerir. Aşağılamanın panzehiri ise partnerlerin birbirlerine saygı duyması ve takdir göstermesidir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015). Filmde Alper mahşerin dört atlısından aşağılamayı kullandığı sahne annesi geldikten sonra Ada ile konuştuğu sahnedir (1'14'6). Burada Ada Alper'e kaygılarından bahsediyor ve Alper Ada'ya küçümseyici cevaplar veriyor. Ada'nın kaygılarını önemsizmiş gibi hissettiriyor ve umursamıyor. Aşağılama ilişkilere büyük ölçüde zarar verir ve karşıdaki kişiyi değersiz hissettirir.

Savunma: İlişkide bir tarafın aşağılama yapması üzerine diğer taraf da savunma tepkisi ortaya koyar ancak bu durum tartışmayı daha kötü bir hale sokar. Savunmada kişi tartışmada hiçbir sorumluluk almaz, karşı taraf rahatsız olduğu şeyi belirtse bile bahaneler üretir, karşı tarafa şikayetlerde bulunur (Gottman ve Silver, 1995). Savunma durumunda yapılması gereken şey ufak da olsa sorumluluk almaktır. Filmde Ada'nın Alper'in davranışını eleştirdiği sahnede (44'44) Alper de eleştiriye karşı savunma tepkisi vermiş, tartışmada hiçbir sorumluluk almamış ve kendisinin hiçbir suçu olmadığını ve kendinin haklı olduğunu düşünmüştür.

Duvar örme: Duvar örme ilişkideki eleştiri, aşağılama ve savunmacılığın yarattığı biriken negatif etkiyle ilişkinin son anlarında ortaya çıkar ve ilişkinin bitişe çok yakın olduğunu gösteren bir işarettir. Duvar örmede kişi karşıdaki kişiden uzaklaşır herhangi sağlıklı bir iletişim kurmaz ya da hiç iletişim kurmaz, karşı tarafı önemsenmemiş hissettirir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015; Gottman ve Silver, 2015). Filmde Alper'le Ada'nın ayrıldığı sahnede (1'29'43) Alper duygusal olarak tamamen Ada'dan uzaklaşmış ve iletişimi bırakmıştır. Ada'nın ilişkiyle

ilgili sorularına asla cevap vermez ve kendini kapatır. Bu davranışı ilişkiye büyük hasar verir ve ayrılırlar.

Sonuç

Bu çalışmada Gottman çift terapisinin “Güçlü İlişki Evi” kavramları ve “Mahşerin Dört Atlısı” kavramları açıklanmış ve kavramların vurgulanması amacıyla *İssız Adam* film analizi yapılmıştır. Bu sayede filmde ilişkilerde büyük etkisi olan eleştiri, duvar örme, aşağılama, savunmacılık ve güçlü ilişki evi kavramları film aracılığıyla örneklendirilmiştir. Elimizde bulunan bilgiler çerçevesinde Gottman çift terapisi kavramlarının filmde ilişki sorunlarında önemli bir yerinin olduğu ve bu davranışların sağlıklı bir ilişki oluşturduğu görülmektedir. Bu araştırmanın Gottman çift terapisi bakış açısından örnek olduğu ve yaklaşımın terapi açısından anlaşılır kılması sebebiyle çift terapistlerine destek olacağı düşünülmekte ve bu çalışma ile ilgili daha çok araştırma olması önerilir.

Kaynakça

Anlatan Ö., (2021), Deneye Dayalı Bir Yaklaşım: Gottman Çift Terapisi, *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 74-93.

Aydın BN, Balcıoğlu İ. Aile ve çift terapileri. Öztürk E, (Ed.). *Aile Psikopatolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.111-7.

Barnacle, R. E. S. ve 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

Durak E. Ş., Fışiloğlu H., 2007, Film Analizi Yöntemi ile Virginia Satir Aile Terapisi Yaklaşımına Bir Bakış, *Türk Psikoloji Yazıları*, 10 (20), 43-62

Gençöz, F. (2008). Sinema filmlerinde intihar: Araştırma, eğitim ve sinematerapi. *Kriz Dergisi*, 16(2), 1-10. doi:10.1501/Kriz_00000000272

Gottman, J. M., Murray, J. D., Swanson, C. C., Tyson, R. ve Swanson, K. R. (2002). *The Mathematics of Marriage: Dynamic Nonlinear Models*. London: The MIT Press

Gottman, J. M. ve Schwartz 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. M., Schwartz Gottman, J., Abrams, D. ve Carlton Abrams, R. (2019). *Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Workman Publishing

Gottman, J. M. ve Silver, N. (1995). *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon & Schuster.

Gottman, J. M. ve Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books.

Hooper, A., Spann, C., McCray, T., & Kimberly, C. (2017). Revisiting the basics: Understanding potential demographic differences with John Gottman’s four horsemen and emotional flooding. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 25(3), 224–229. doi:10.1177/1066480717710650

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

Sak, R., Sak Şahin, İ., T., Şendil Öneren, Ç., Nas, E., (2021), Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi, *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-250. <http://doi.org/10.33400/kuje.843306>

Sharp, C, Smith, J. V., ve Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counseling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276. doi:10.1080/09515070210140221

Şimşek E. U., 2003, *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Ve Rol Değiştirme Tekniğiyle Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşüncelere Ve İyimserliğe Etkisi*, [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Ankara Üniversitesi

The Gottman Institute. (2020a). What is the Sound Relationship House. 13 Aralık 2020 tarihinde <https://www.gottman.com/blog/what-is-the-sound-relationship-house/> adresinden erişildi

Yöntem, M.K., İlhan, T., (2018), *Boşanma Göstergeleri Ölçeğinin Geliştirilmesi*, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*,