

**FAIR PLAY FİLMİNİN GOTTMAN ÇİFT ve AİLE TERAPİSİ BAĞLAMINDA
İNCELENMESİ**
ANALYSIS of the MOVIE *FAIR PLAY* in the CONTEXT of GOTTMAN COUPLE and
FAMILY THERAPY

İmge Dilara SÜLLÜ

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü / Lefkoşa-KIBRIS
Dep. of Psychology, Fac. of Arts and Science, Near East Univ./ Nicosia-CYPRUS
e-posta: sulluimgedilara@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7710-3205>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Yakın Doğu Üniv., Fen Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü / Lefkoşa-KIBRIS
Dep. of Psychology, Near East Univ. / Nicosia-CYPRUS
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 31 Aralık 2024 / 31 December 2024

Kabul Tarihi / Date Accepted: 01 Haziran 2025 / 01 June 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025/ 02 December 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25/ Dec 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777048>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Süllü, İ. D., & Karaaziz, M. (2025). *Fair Play* filminin Gottman çift ve aile terapisi bağlamında incelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 102-112. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777048>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Öz:

Fair Play, hırs ve rekabetin merkezde olduğu ve aynı zamanda etik meseleleri de ele alan bir psikolojik gerilim filmidir. Film, bir finans şirketinde çalışan Emily ve Luck isimli çifti ele almaktadır ve Emily'nin terfi almasıyla ilişkilerinde oluşan çatışma sürecini inceler. Çalışmada kullanılacak olan Gottman Çift Terapisi yöntemi, Temelde bir ilişki terapisi ekolüdür. Daha çok sistemik terapi ve ilişki odaklı yaklaşımlar çerçevesinde yer alan Gottman Çift Terapisi, çiftler arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesi ve sorunların çözülmesi amacıyla geliştirilen, bilimsel temellere dayanan bir terapi modelidir. Dr. John Gottman ve Dr. Julie Schwartz Gottman tarafından oluşturulmuş olan yöntem, çiftlerin ilişkilerinde farkındalık kazanmasına, olumlu etkileşimlerini artırmasına ve uzun vadede kalıcı mutluluğu hedeflemesine yardımcı olur. Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden doküman analizi metoduyla oluşturulmuş olup *Fair Play* filminin Gottman çift terapisi bağlamında analiz edilmesi amacını gütmektedir.

Anahtar kelimeler: Gottman çift terapisi, *Fair Play* filmi, psikolojik gerilim.

Abstract:

Fair Play is a psychological thriller that centers on ambition and competition while simultaneously addressing ethical issues. The film focuses on Emily and Luke, a couple working at a financial firm, and examines the conflict dynamics that emerge in their relationship following Emily's promotion. The Gottman Method Couples Therapy, utilized in this study, is fundamentally a relationship therapy approach. Situated primarily within the framework of systemic therapy and relationship-oriented approaches, the Gottman Method is an evidence-based therapeutic model developed to strengthen couple relationships and resolve conflicts. Developed by Drs. John and Julie Schwartz Gottman, this method assists couples in gaining relationship awareness, increasing positive interactions, and aiming for sustainable long-term happiness. Employing the document analysis technique within the scope of qualitative research methods, this study aims to analyze the film *Fair Play* in the context of Gottman Method Couples Therapy.

Keywords: Gottman Method couples therapy, *Fair Play* movie, psychological thriller.

GİRİŞ

Gottman çift terapi yönteminin tarihi 1970'li yılların başında Dr. John Gottman tarafından başlatılan kapsamlı bir araştırma sürecine dayanmaktadır. Dr. Gottman, çiftlerin ilişkilerini incelemek amacıyla "*Aşk Laboratuvarı*" olarak bilinen araştırma merkezini kurarak, birden çok çiftin etkileşimlerini gözlemlemiştir (The Gottman Institute, 2024). Bu süreçte çiftlerin ilişkilerini güçlendiren veya zayıflatan dinamikleri anlamak için psikolojik, fizyolojik ve davranışsal veriler topladı. Dr. Gottman, çiftler arasındaki iletişim kalıplarının, tartışmaların yapılış biçiminin ve duygusal tepkilerin ilişki sağlığı üzerinde kritik bir rol oynadığını keşfetti. İlişkilerin uzun vadede başarılı olup olmayacağını tahmin edebileceği "*Mahşehirin dört atlısı*" adı verilen dört olumsuz davranış kalıbını belirledi: *eleştiri*, *savunmacılık*, *aşağılama* ve *duvar örme*. 1990'lı yıllarda Dr. Julie Schwartz Gottman ile birlikte Gottman Enstitüsü'nü kurarak, bilimsel temellere dayalı çift terapisi yöntemini geliştirmişlerdir. Bu model, çiftlerin daha sağlıklı bir iletişim kurmasını sağlamak, çatışmaları çözmek ve duygusal bağlarını derinleştirmeyi amaçlar. Gottman yöntemi, yıllar süren araştırmaların sonucunda ortaya çıkan etkili bir terapi türü haline gelmiş ve dünya genelinde birçok terapist tarafından kullanılmaktadır.

Gottman çift terapi yöntemi, ilişkilerin dinamiklerini anlamaya ve olumlu etkileşimler yaratmaya odaklanır. Çiftlerin duygusal zekâ, empati, güven ve sevgi gibi temel unsurları geliştirmelerine yardımcı olur. Bunların yanında birkaç temel prensipler üzerinde durmaktadır. İlk olarak "*Mahşerin Dört Atlısı*" dediğimiz kavram içeriğinde; *eleştiri*, *savunmacılık*, *aşağılama* ve *duvar örme* olarak adlandırılan bu dört olumsuz davranış kalıbını barındırır. Bu kalıplar ilişkilerde önemli sorunlara yol açmaktadır. Gottman terapisi, bu olumsuz kalıpların farkına varılmasını ve yerine yapıcı davranışların geliştirilmesini hedefler. (Gottman ve Silver, 1995).

Bir diğer kavramımız "*Güçlü İlişki Evi*" dediğimiz modeldir. Başarılı ve başarısız ilişkileri kavramsallaştırmak için kullanılan bu model, ilişki gelişimindeki yedi bloktan oluşmaktadır. Bu modeldeki her blok ilişki işleyişinin belirli yönlerini temsil etmektedir. Bu bloklar aynı vakitte birbirleriyle karşılıklı olarak bulunan etkileşim içinde olan arkadaşlık sistemi, çatışma sistemi ve anlam sistemi ile de ilişkilidir (Navarra ve Gottman, 2018). Güçlü ilişki evi modeli, Mahşerin Dört Atlısı ve diğer işlevsiz iletişim kalıplarından kaçınmaya yönelik bileşenler sunmaktadır (Barnacle ve Abbott, 2009). Bu evin duvarlarını güven ve bağlılık oluşturmaktadır. Bu sayede diğer bloklar bir arada kalabilmektedir (The Gottman Institute, 2020a). Blokları inceleyecek olursak; *Sevgi Haritaları Oluşturma*, *İlgi ve Beğeniyi Paylaşma*, *Birbirine Yönelme*, *Olumlu Bakış Açısı*, *Çatışmayı Yönetme*, *Hayalleri Gerçekleştirme* ve son olarakta *Güven ve Bağlılığı* barındırmaktadır.

Duygusal Bağ; sağlıklı bir ilişki için güçlü bir duygusal bağ geliştirmek oldukça önemlidir. Bu süreçte çiftlerin birbirlerini anlamaları, empati kurmaları ve birbirlerine destek olmaları teşvik edilir. *İletişim Becerileri*; etkili iletişim kurmak, çatışmaları yönetmek ve duygusal becerileri geliştirmek bu aşamada temel konulardır. Çiftler sağlıklı bir diyalog kurmanın yollarını öğrenir ve bu becerileri ilişkilerinde nasıl kullanacaklarını uygular. *Çatışma Çözümü*; bu evrede çiftler, çatışmalarını en sağlıklı yoldan nasıl çözeceklerini öğrenirler. Sorunların ele alınma biçimi, ilişkinin dinamiklerini belirler. Çiftler, yapıcı

çatışma çözüm yolları geliştirerek ilişkilerinde dengeyi sağlamayı hedefler. *Pozitif Etkileşim*; ilişkinin sağlıklı kalabilmesi için çiftlerin birbirlerine sevgi ve takdir ifadelerini artırmaları teşvik edilir. Bu evrede, çiftlerin olumlu bir ilişki iklimi yaratmaları üzerinde çalışılır (Gottman, J. M., & Silver, N. ,2015). Gottman Çift Terapisi, üç ana süreçten oluşur: *Değerlendirme*; çiftlerin mevcut durumlarının kapsamlı bir şekilde analiz edilmesi ve ilişki dinamiklerinin anlaşılması sağlanır. *Eğitim ve Stratejiler*; çiftler, ilişki sorunlarına dair bilgi edinir ve etkili stratejiler öğrenir. *Uygulama*; öğrenilen beceriler, çiftlerin günlük hayatlarına entegre edilerek uygulanır. (Schwartz Gottman, J., & Gottman, J. M. ,2020)

Gottman Terapisi, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeye yönelik somut araçlar ve teknikler sunar. Hedef, sağlıklı iletişim, derinlemesine anlayış ve duygusal bağın güçlendirilmesi ile mutlu ve tatmin edici bir ilişki kurmaktır. *Fair Play* filminde Gottman çift terapi yönteminin bazı unsurları yer alıyor. Gottman'ın ilişkiler üzerinde yaptığı çalışmalar, çiftler arasındaki iletişimi, duygusal bağı ve çatışma çözme becerilerini geliştirmeye odaklıdır. Filmde Gottman terapi yönteminin temel prensiplerinden olan "*Mahşerin Dört Atlısı*" kavramı da oldukça belirgindir.

İlk olarak "*Eleştiri*"; Gottman, eleştirinin ilişkilere zarar verdiğini ve yerine şikâyetin kullanılmasını önerir. Filmde çiftler arasında ev işleri ve sorumluluklarla ilgili yaşanan çatışmalarda, bu eleştirinin nasıl ifade edildiği, partnerler arasındaki iletişim şekli bu kavramla ilişkilendirilebilir.

İkincisi "*Savunmacılık*"; Gottman, çatışmalar sırasında savunmacı tepkiler vermenin yapıcı olmadığını ve partnerlerin savunma yerine empati geliştirmesi gerektiğini söyler. Filmdeki çiftler, iş bölümü üzerine anlaşmazlık yaşarken savunmacı tutum sergiliyorlar, bu yüzden bu kavram incelenebilir. Filmde savunmacı bir yaklaşım yerine çözüm odaklı bir yaklaşım geliştiğinde, ilişki dinamiklerinin nasıl değiştiğini gözlemlemek mümkündür.

Üçüncü olarak "*Duvar Örne*"; Bu kavram, partnerlerden birinin çatışma esnasında tamamen geri çekilip iletişimi kesmesi anlamına gelir. *Fair Play* filminde, çiftlerden birinin sorumluluklar veya iş bölümü konusunda geri çekildiği ve iletişimden kaçındığı durumlar Gottman'ın " duvar örme" kavramı ile örtüşebilir.

Dördüncü olarak da "*Aşağılama*"; Filmdeki çiftler, İlişki dinamiklerinin zedelenmesi ve iş bölümünde çıkan kriz yüzünden birbirlerine dinlemeyip, doğru iletişim kurmayarak birbirlerini küçümseme ve aşağılama durumunu sergilemektedirler.

Gottman'ın "*Duygusal bağ*" kavramında ise Gottman, partnerlerin duygusal zekâlarının ve empati kurma becerilerinin ilişkiyi güçlendirdiğini belirtir. Film de karakter birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarının iş yükünden kaynaklı farkında değiller. Bu durumda da Gottman'ın duygusal ve empati kavramlarıyla bağlantılıdır. Gottman'ın "*Çatışma çözümü*" kavramında ise Gottman, tartışmalar sırasında partnerlerden birinin sorunu çözmek veya yatıştırmak amacıyla yaptığı onarım girişimlerini önemli bulur. Filmde çatışma yaşandığında, partnerlerin birbirlerine yönelik onarım girişimlerinde bulunup bulunmadıkları, bu girişimlerin ilişkinin gidişatını nasıl değiştirdiği gözlemlenebilir.

Filmdeki çiftin iş ve sorumluluk paylaşımı bağlamında nasıl iletişim kurdukları, sorunları nasıl ele aldıkları ve birbirlerine karşı ne tür duygusal

tepkiler verdikleri, Gottman kavramlarıyla analiz edilebilir. Bu kavramlar, çiftler arasındaki dengeyi ve adaleti sağlama çabalarının ilişkiye olan etkisini anlamak için güçlü bir çerçeve sunar.

Yöntem

Fair Play filminin Gottman Çift Terapisi (GCT) nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilen bilimsel bir araştırma yöntemidir. (Ahmed, 2010) Analiz süresince film, araştırmacı tarafından farklı zamanlarda iki defa seyredilmiş, elde edilen bulgular GCT'nin psikolojik kavramlarına göre sınıflandırılmıştır.

***Fair Play* Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri**

Film, Emily ve Luke adındaki çiftin hikâyesini anlatır. İkisi de aynı finans şirketinde çalışmaktadır. Aralarındaki ilişki iş yerinde bir sır olarak saklanmaktadır. Emily'nin beklenmedik bir terfi almasıyla, Luke'un kariyer hırsınız ve özgüvenini sarsar. Bu terfi hem iş hayatında hem de ilişkilerindeki dinamiği önemli ölçüde değiştirir. Başlangıçta Luck, Emily'nin başarısını destekliyor gibi görünse de zamanla bu durum ilişkilerine zarar verir. Emily'nin yükselmesini sindiremeyen Luck, kıskançlık ve güvensizlik duymaya başlar. Emily ise hem iş yerindeki profesyonel baskı ile başa çıkmak hem de Luke'un tepkileriyle baş etmek zorunda kalır. Film boyunca Emily ve Luck'un ilişkileri daha gergin ve çekilmez bir hale sürüklenir. Hem iş hayatında ki gerilim hem de aralarındaki gizli rekabet gün geçtikçe daha çok artar. Kariyer ve kişisel hayat arasındaki bu çatışma, onların ilişkisini büyük bir sınavdan geçirir. Film, sonunda güç ve iktidar mücadelesinin bir ilişkiyi nasıl dönüştürebileceğine dair dramatik bir bakış sunar.

Tablo 1. *Fair Play* Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen: Chloe Domont
Senarist: Chloe Domont
Yapım Yılı: 2023
Tür: Psikolojik gerilim, drama
Yapım Ülkesi: Amerika Birleşik Devletleri
Dil: İngilizce
Süre: 113 dakika
Oyuncular: Phoebe Dynevor, Alden Ehrenreich

Araştırma ve Yayın Etiği

Araştırma ve Yayın Etiği Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur.

Etik Kurul İzni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Bulgular

Sevgi Haritaları Oluşturma: Partnerlerin, birbirlerinin iç dünyalarını anlayabilmeleri ve birbirlerini yakından tanıyıp arkadaş olabilmeleri için açık uçlu sorular sormasıdır. (Gottman ve Silver, 2015).

Filmdeki baş karakterler, Emily ve Luke, ilişkilerinde evlenmeye doğru ilerleyen bir çifttir. Luke'un bir partinin lavabosunda evlenme teklifi etmesiyle hikayeleri başlamıştır (04'35"). Bu iki partner birbirlerine olan sevgileri ve güvenleriyle birbirlerini iyi tanıyor gibi görünür; ortak şakalar yapar, birbirlerinin günlük hayatına dair bilgi sahibidirler (07'15"). Bu ikili aynı iş yerinde çalışıp ilişkilerini gizlemektedirler (08'30"). İş arkadaşları Queen'in işten kovulmasıyla koltuğa birinin oturması beklenir ve Emily'nin ofisteki çalışanlardan duyduğu kadarıyla bu kişide Luck'tur (14'01"). Emily sevinçle bunu Luck'a söyler ve bu ilişkilerindeki dinamiği daha da güçlendirmektedir (15'05"). Gece gelen bir telefona kadar iş arkadaşlarından Rory, Emily'i arayıp bir kafede buluşmak ister kafede müdürleri Campbell, Emily'i karşılar (19'43"). Campbell Emily'i yönetici olarak seçmiştir. Bu tüm dinamikleri bozmaya yetmiştir. Eve dönen Emily'i olanları Luck'a bildirmiştir. Luck'tan beklediği tepkiyi aldığını düşünen Emily aslında yanıliyordur (23'23"). Luck onun için sevindiğini söylemektedir ama yüzündeki ifade bunu yansıtmamaktadır. Luke'un kendini değersiz hissettiği ve kıskançlık duygularının arttığı görülür (32'08"). Luck, Emily'nin ona terfi olmasında yardım etmesini istemez tam tersi hırs yapmaya başlamış ve kendi kendine başarmak istediğini söylemektedir (32'14"). Bu hisler Luke tarafından Emily'ye net bir şekilde ifade edilmediği için, Emily de Luke'un bu duygusal ihtiyaçlarını göremez hale gelir. İlişkinin başında güçlü olan sevgi haritaları, kariyer dengesindeki değişimle birlikte zayıflar.

İlgi ve beğeniyi paylaşma: Partnerlerin birbirlerinin hatalarını aramak yerine doğru yaptığı şeyleri bulma ve beğeni gösterme, takdir etme, şefkat ve saygı duyma ile ilgilidir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Filmde Emily'nin terfi alması sonrasında Luke'un duyguları karmaşık hale gelir (22'48"). Luck, Emily'nin başarısını desteklemek yerine kıskançlık ve güvensizlik geliştirmeye başlar (23'25"). Emily ise Luke'un duygusal ihtiyaçlarına kayıtsızdır, terfisini ilişki açısından bir tehdit olarak görmez (26'02"). Ama gidişata bakıldığında Luck'un kendini değersiz hissettiği ve kıskançlık duygularının arttığı görülür (32'08"). Bu durum, ilişkide şefkat ve hayranlık sisteminin zayıflamasına neden olur. Emily'nin terfi sonrası işine daha fazla odaklanması ve Luke'un ihtiyaçlarını göz ardı etmesi, bu zayıflığı derinleştirir (33'39"). Çiftin birbirine hayranlığı azalır ve şefkat yerine eleştiri ve aşağılama duyguları ön plana çıkar.

Birbirine yönelme: Duygusal olarak bağ kurmayla ilişkili olan temel kavramlarından biri "duygusal banka hesabıdır". Partnerler birbirlerine negatif karşılıklar vermek ya da birbirlerini tamamen görmezden gelmek yerine duygusal olarak birbirlerine yönelirler (Navarra ve Gottman, 2018). Filmde çift, ilişki boyunca birbirine yönelmek yerine uzaklaşmayı tercih eder. Emily kariyerine odaklanırken Luck olumsuz duygular içine kapılmaya başlar ve karamsal ve kıskançlık duyguları besler. Emily Luck'a karşı statü olarak üstün olduğu için emir verici konuşur (33'09"). Bu durum içinde Luck iyice Emily'e karşı kin beslemeye başlamıştır (33'44"). Luck artık Emily'nin önceliği değildir. Emily ekip arkadaşlarıyla dışarıda çıkıp eğlenmeye ve vakit

geçirmeye başladıkça Luck'u ihmal etmeye başlar (33'35"). Luck'un Emily'e karşı olan hem cinsel hem de duygusal hislerinde azalmalar başlar (39'54"). Emily bir şeyler yaşamak istediğinde Luck "geç oldu" diyerek Emily'i geçiştirmeye başlar (39'58"). Artık çift bağlanma yerine birbirlerinden kopma davranışları sergilerler. Çiftin bağlanma ve duygusal destek eksikliğini açıkça görmektedir.

Olumlu Bakış Açısı: Partnerler mizah duygusuna sahiptir, çatışma çözmede daha başarılıdır, negatif etkileşimleri onarabilirler ve birbirlerine karşı bakış açıları olumludur (Gottman ve Schwartz Gottman, 2017; Navarra ve Gottman, 2018). Filmin başlarında Luck Emily'nin terfi almasını negatif karşılamayıp sevindiğini göstermişti. Emily Luck'u umutlandığı için 'çok üzgünüm' derken (23'11") Luck tam tersi tepki vererek 'senin adına çok sevindim' demişti (23'19"). Luke'un Emily'nin başarısına gösterdiği takdir, olumlu bir ilişkinin önemli bir işaretidir. Çift, bu anı birlikte kutlayarak duygusal bağlarını güçlendirir. Emily ve Luck birlikte barda oturup konuşurlar ve Luck Emily'e 'seninle gurur duyuyorum' der (30'09"). Emily'ye destek olmaktadır. Olumlu bakış açısı, ilişkinin daha dayanıklı hale gelmesini sağlayan bir araç olarak kendini gösterir.

Çatışmayı yönetme: Mutlu ilişkilerde partnerler çatışma esnasında naziktirler, birbirlerini suçlamaktan kaçınırlar, birbirleri üzerindeki etkileri kabul ederler, pozitif ve negatif etki arasındaki 5:1 oranını korurlar, negatif etkileşimler üzerinde uzlaşma ve onları onarma yoluna giderler (Navarra ve Gottman, 2018). Güç dengesindeki değişim, çift için uzlaşması zor bir çatışma yaratır. Emily'nin terfisi Luck'un tüm düşüncelerini değiştirmiştir. Emily'nin terfi alması, Luck'un kariyerinde ilerleyememesiyle birleşince çift arasında ilk büyük çatışmayı tetikler (45'38"). Luck büyük bir hırs içinde ilerleyip kendini geliştirmek için kitaplar okuyup videolar izlemektedir. Ve bu öğrendiği bilgilerle Emily'i küçük düşürecek yaklaşımlarda bulunmaya başlar en basiti Emily'nin giyim tarzıyla ilgili yorumlar yapmaya ve onu eleştirmeye başlar ve şu söylemlerde bulunur; "Bu kadar süslü giyinipte insanların seni ciddiye almasını nasıl bekleyebilirsin ki?"(46'40"). Bu cümleyle Emily'i yaratmak istediği manipülasyonun içine almış bulunmaktadır. Çatışmalar bu şekilde ilerlemekte ve gün geçtikçe daha yıpratıcı hale gelmiştir. Son evrelerde artık yıpratıcı sözler yerini almıştır. Emily'nin kariyerindeki yükseliş ilişkilerindeki dinamiği iyice bozmaya başlamıştır. Luck artık Emily'e karşı soğuma enerjisinde ilerlemektedir. Emily ilişkilerinin düzelmesi için çaba gösterse de Luck hep ters tepkiler verip kaçmaktadır (01'03"33). Emily artık kendini tutamayıp Luck'a "sen de zavallısın" demiştir (01'08"40). Bu her şeyi daha kötü hale getirmiştir aralarındaki çatışma çözülmez hale gelmiştir. Luck'ta "asıl sen zavallısın, yeni bir üye gibi hoplayıp zıplıyorsun, deliler gibi içiyorsun kendini iyi mi hissettiriyor? Fazla güçlü mü? Onlardan biri gibi görünmüyorsun, eşlik etsin diye para verdikleri kadınlar gibi görünüyorsun." demiştir (01'09"05). Artık her şey daha kötü hale gelmiş ve aralarındaki bu çatışma tamamen çözülmez bir düğüm haline gelmiştir. Çift, uzlaşmaz sorunlarını kabullenmek ve sağlıklı bir yönetim biçimi geliştirmek yerine, sorunları kişisel saldırılarla derinleştirir.

Mahşerin Dört Atlısı: Filmde, Luke ve Emily arasındaki çatışmalarda *Mahşerin Dört Atlısı* (Eleştiri, Aşağılama, Savunmacılık, Duvar Örme) açıkça gözlemlenebilir. İlk olarak *Eleştiri*, Luke, Emily'yi iş başarılarından dolayı eleştirir ve onun kişisel karakterini hedef alır ve en başta giyiniş tarzını

eleştirir. Şu sözlerle bunu belirtir; 'Bu kadar süslü giyinip insanların seni ciddiye almasını nasıl bekleyebilirsin ki' (46'39"). Emily bu sözlerden oldukça etkilenip ve manipülasyona gelip giyinişini değiştirir (50'01"). İkinci olarak *Aşağılama*, Emily'nin terfisinin ardından Luke, hem iş yerinde hem de özel hayatta ona karşı aşağılama tavırları sergiler. Görünüşünün yanlış bir izlenim verdiğini söyleyip onu aşağılar (46'42"). Bu aşağılama, ilişkide duygusal bağın sarsılmasına neden olur. Üçüncü olarak *Savunmacılık*, çiftin birbirlerine eleştiriler yöneltmesi ve işyerinde yaşadıkları olayların kişisel ilişkiye taşınmasıyla savunmacı tepkiler ortaya çıkar. Luke, Emily'nin başarılarına karşı kendini savunmaya çekilir ve suçlayıcı tavırlar sergiler. Son olarak *Duvar Örme*, çiftin tartışmaları arttıkça, Luke tartışmalardan kaçır ve duygusal olarak geri çekilir (47'00"). Bu, duvar örme davranışı olarak tanımlanabilir. Bu durum, çiftin sorunlarını çözmelerini engeller.

Fair Play filmi, Gottman Çift Terapisi ile incelendiğinde, ilişkide ciddi zorluklar ve yapısal problemler olduğu görülür. Filmdeki çiftin karşılaştığı iş stresi ve rekabet, duygusal bağlantılarını zayıflatır ve çatışmaları artırır. Gottman Terapisi açısından bakıldığında, filmde çiftin ilişkilerini kurtarabilmeleri için onarım girişimlerinde bulunmaları, duygusal bağlarını yeniden inşa etmeleri ve birbirlerine yönelmeleri gerekmektedir. Ancak bu unsurlar sağlanmadığı için çiftin ilişkisi zayıflar ve çatışmaların içinde kaybolur.

Sonuç

Fair Play filmi, ilişkilerde yaşanan güç mücadelesine ve rol dağılımına dair derinlemesine bir bakış sunmuştur. Gottman Çift Terapisi, ilişkilerin sürdürülebilirliğini artırmaya yönelik bilimsel yaklaşımlar ve kavramlar geliştiren bir modeldir. Gottman'ın "Mahşerin Dört Atlısı" (eleştiri, aşağılama, duvar örme, savunmacılık) gibi ilişkiyi bozucu davranış kalıplarının filmdeki çiftin çatışmalarını detaylı bir şekilde vurgu yaptığı ve gözlemlendiği belirtilmiştir. Filmdeki çiftin, iş yerindeki güç dengesi ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki çatışmaları sıklıkla eleştiri ve aşağılama gibi yıkıcı iletişim biçimlerine evrilmiştir. İlişkilerdeki çatışmaların yapıcı bir şekilde ele alınmadığında duygusal bağların nasıl zayıflayabileceğini göstermektedir. Diğer davranış kalıbı olan "Güçlü İlişki Evi" modeli çerçevesinde değerlendirdiğimizde, ortak anlam yaratma, güven ve bağlılık gibi temel unsurların eksikliğinin belirgin olduğu dile getirilmiştir. Ortak hedeflerin eksikliği ve empati yoksunluğu, çiftin bağlarını zayıflatmıştır. Gottman'ın önerdiği onarıcı diyaloglar ve çatışma çözme stratejileri bu gibi durumlarda ilişkinin sağlığına katkı sağlayabilir. Filmde çatışmaların yönetilmemesi ilişkideki temel bağları zayıflatmakta ve bu durum terapi teknikleriyle aşılabileceği gözlemlenmiştir. Filmin Gottman çift terapisi açısından gerçek hayatta sıkça karşılaşılan ilişki problemlerine dair önemli ipuçları sunmaktadır. *Fair Play* filmi, ilişkilerdeki güç dinamiklerini ve çatışma yönetiminin önemini vurgulayarak Gottman Çift Terapisi modeline uygun analizler yapılmasına olanak tanımaktadır. Bu analizler, terapötik müdahalelerin çiftlerin iletişim ve duygusal bağlarını güçlendirmede nasıl kullanılabileceğini göstermektedir. İzleyiciler filmin sunduğu çatışmalar ve çözüm yollarından kendi ilişkilerine dair farkındalık geliştirebilirler. Çiftlerin ortak anlam yaratmaya yönelik adımlar atmaları ve birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmaları ilişkinin sürdürülebilirliği için kritik önemdedir.

Beyan

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.

Etik Kurul İzni Beyanı: Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç) 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç)

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Kaynakça

- 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.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony Books.
- 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. ve Schwartz Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26.
- Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2020). *Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love*. Workman Publishing Company.
- Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2020). *The Love Prescription: Seven Days to More Intimacy, Connection, and Joy*. Penguin Life.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony Books.
- Navarra, D., & Gottman, J. M. (2018). *The Seven Principles for Making Marriage Work Leaders Guide: Instructors Manual*. The Gottman Institute.
- Navarra, R., & Gottman, J. M. (2018). *Couples Therapy: A Research-Based Approach*. 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).
- Schwartz Gottman, J., & Gottman, J. M. (2020). *The Love Prescription*.
- Schwartz Gottman, J., & Gottman, J. M. (2017). *The Art and Science of Love*. The Gottman Institute.
- The Gottman Institute. (2024). *The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling*.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

Genişletilmiş Özet

Bu makale, 2023 yapımı *Fair Play* filmi üzerinden toplumsal cinsiyet rolleri, güç dinamikleri ve ilişkisel çatışmaların psikolojik etkilerini Jean Gottman'ın Çift ve Aile Terapisi kuramı bağlamında incelemektedir. Film, aynı şirkette çalışan ve ilişkilerini gizli tutan Emily ve Luke'un hikâyesi üzerinden; kadınların iş hayatında yükselmesinin ilişkisel dengeleri nasıl sarstığını ve ataerkil toplum yapısının ikili ilişkiler üzerindeki baskısını gözler önüne serer. Emily'nin aldığı terfi, çiftin arasındaki dengeyi bozarak ilişkilerinde giderek artan bir duygusal mesafeye ve çatışmaya yol açar. Luke'un bu durum karşısındaki kıskançlık, öfke ve değersizlik hisleri, geleneksel erkeklik algısının tehdit altına girmesiyle daha da derinleşir. Gottman kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, filmdeki ilişki; yapıcı iletişimden uzak, savunmacı, eleştirel ve küçümseyici tepkilerin sıklaştığı bir ilişki örüntüsü sergilemektedir. Özellikle Gottman'ın "Dört Atlısı" olarak adlandırdığı eleştiri, küçümseme, savunmaya geçme ve duvar örme davranışları, çiftin ilişkisel çözülme sürecini açıkça yansıtır. Emily ve Luke arasındaki çatışmalar, yalnızca bireysel özelliklerle değil; aynı zamanda cinsiyet rollerine dair toplumsal beklentilerle de şekillenir. Emily'nin gücünü koruma çabası ve Luke'un bu güce karşı direnci, ilişkinin duygusal temellerini sarsar. Film, kadınların kamusal başarılarının özel yaşamlarında nasıl tehdit unsuru haline geldiğini ve erkek partnerlerin bu başarı karşısında nasıl bir kimlik krizi yaşayabildiğini gözler önüne serer. Luke'un desteğini yitiren, küçümseyici ve zaman zaman pasif-agresif davranışları; yalnızca bireysel bir tepki değil, toplumsal normların içselleştirilmiş bir sonucu olarak okunabilir. Öte yandan Emily'nin başarıya rağmen ilişkiyi sürdürme gayreti, kadınların duygusal emeğini ve çift ilişkilerindeki yükün çoğunlukla nasıl kadınlar tarafından taşındığını da gösterir.

Sonuç olarak, *Fair Play* filmi; güç, cinsiyet ve sevgi arasındaki çatışmalı ilişkileri hem psikolojik hem sosyolojik açıdan tartışmaya açar. Gottman'ın kuramı ile okunduğunda film, toksik ilişki dinamiklerini ve bu dinamiklerin nasıl önlenebileceğine dair önemli ipuçları sunar. Kadının güçlendiği her alanda ilişkinin sürdürülebilirliği için yeniden yapılandırılması gereken toplumsal cinsiyet rolleri, bu analizde merkeze alınmıştır.

Extended Abstract

This article examines the psychological effects of gender roles, power dynamics, and relational conflicts through the 2023 film *Fair Play* in the context of Jean Gottman's theory of Couple and Family Therapy. Through the story of Emily and Luke, who work at the same company and keep their relationship secret, the film reveals how women's rise in business disrupts relational balances and the pressure of the patriarchal social structure on relationships. Emily's promotion disrupts the balance between the couple, leading to increasing emotional distance and conflict in their relationship. Luke's feelings of jealousy, anger, and worthlessness in the face of this situation deepen as his traditional perception of masculinity is threatened. When evaluated within the framework of Gottman theory, the relationship in the film exhibits a relationship pattern where defensive, critical and condescending reactions are frequent, far from constructive communication. In particular, Gottman's "Four Horsemen" of criticism, contempt, defensiveness and stonewalling clearly reflect the couple's relational disintegration process. The conflicts between Emily and Luke are shaped not only by individual characteristics but also by social expectations regarding gender roles. Emily's effort to maintain her power and Luke's resistance to this power shake the emotional foundations of the relationship. The film reveals how women's public successes become a threat in their private lives and how male partners can experience an identity crisis in the face of this success. Luke's disparaging and sometimes passive-aggressive behaviors that lose support can be read not only as an individual reaction but also as an internalized result of social norms. On the other hand, Emily's effort to maintain the relationship despite success also demonstrates

women's emotional labor and how the burden in couple relationships is mostly carried by women.

In conclusion, the film *Fair Play* opens up the conflicting relationships between power, gender and love to discuss from both a psychological and sociological perspective. When read with Gottman's theory, the film offers important clues about toxic relationship dynamics and how these dynamics can be prevented. In every area where women are empowered, gender roles that need to be restructured for the sustainability of the relationship are central to this analysis.