

PSIKOGENETİK İLİSKİ UYUM
RAPORUPsychogenetic Relationship Compatibility
Report

Kaan x Asiye

GENEL UYUM

Overall compatibility

İki sistemin nasıl birbirine değdiğine dair
derinlemesine bir okuma.

A deep reading of how two systems meet each other.

71 / 100

EDİSYON

Premium

Edition

DİL

Türkçe + İngilizce

Turkish + English

BELİRTEÇ

35 SNP · 6 alan

35 SNPs · 6 domains

TARİH

13 Mayıs 2026

May 13, 2026

00

Özet

Summary

TR

Kaan ve Asiye, **güçlü bir duygusal çekirdek** ve **biyolojik ritim farkı** üzerine kurulu bir çift. Bağlanma sistemi (OXTR, OPRM1) paylaşılan; stres sistemleri (FKBP5, CRHR1, COMT) tamamlayıcı; dopaminerjik ödül mimarisi benzer ama farklı vurgulu; serotonerjik duygu zemini bir kişide (Asiye) belirgin biçimde daha duyarlı; sirkadiyen ritim ise en büyük gerilim noktası (Kaan sabah tipi, Asiye akşam-eğilimli).

Bu çiftin çoğu sürtünmesi uyumsuzluktan değil, farkları okurken düştüğümüz *yanlış yorumdan* doğar. Asiye'nin yoğunluğu Kaan'a "orantısız", Kaan'ın sakinliği Asiye'ye "umursamaz" gelebilir. Genotip okuması bu yanlış okumayı düzeltir.

EN

Kaan and Asiye are a couple built on a **strong emotional core** and a **biological rhythm gap**. The attachment system (OXTR, OPRM1) is shared; stress systems (FKBP5, CRHR1, COMT) are complementary; the dopaminergic reward architecture is similar but differently accented; the serotonergic mood floor is markedly more sensitive in one partner (Asiye); circadian rhythm is the largest friction surface (Kaan a morning type, Asiye evening-leaning).

Most of this couple's friction stems not from incompatibility but from misreading: Asiye's intensity can register to Kaan as "disproportionate," Kaan's calm to Asiye as "indifferent." The genotype reading corrects the misreading.

EN GÜÇLÜ KART

Çekirdek bağlanma

Strongest card · core attachment

EN ÇOK RITİM İSTEYEN

Günlük tempo

Most rhythm-hungry · daily tempo

EN DEĞERLİ ORTAK RUTİN

Akşam yemeği tutarlılığı

Most valuable ritual · dinner consistency

00 · ALAN GÖRÜNÜMÜ

Alan Genel Bakışı

Domain Overview

01

Bağlanma ve Yakınlık

Attachment & Bonding

YÜKSEK

88

HIGH

02

Stres Reaktivitesi

Stress Reactivity

ORTA

62

MEDIUM

03

Ödül ve
Motivasyon

Reward & Drive

YÜKSEK-ORTA

75

HIGH-MEDIUM

04

Duygu Durumu
ve Serotonin

Mood & Serotonin

ORTA-YÜKSEK

70

MEDIUM-HIGH

05

Sirkadiyen Ritim

Circadian Rhythm

DEĞİŞKEN

45

VARIABLE

06

İştah ve Enerji

Appetite & Energy

ORTA

68

MEDIUM

01 / 06

Bağlanma ve Yakınlık

Attachment & Bonding

YÜKSEK · HIGH

88

/ 100

TR · YORUM

Çiftin OXTR profili güvenli bir duygusal zemin önerir. Asiye'nin daha homozigot OXTR örüntüsü (rs53576 GG, rs1042778 GG, rs2254298 GG) sıcak ve incelikli duygusal okumayı; Kaan'ın heterozigot örüntüsü ise dengeli ama görece daha temkinli bir yakınlık stilini düşündürür. OPRM1 rs1799971 farkı (Kaan AA, Asiye AG) Asiye'nin sosyal ödüle daha duyarlı olduğunu, Kaan için ise yakınlığın daha 'sessiz' işlediğini ima eder. Bu çiftin en güçlü ortak yönüdür — çatışma anında bağı yeniden hızla kuran zemin buradadır.

PRATİK ÖNERİLER

- Yakınlık ihtiyaçları farklı tonlarda ifade edilir: Asiye için fiziksel temas ve sözel onay; Kaan için tutarlı varlık ve eylemle bağlılık.
- Asiye'nin yüksek sosyal-ödüle duyarlılığı mesafe değişimlerini Kaan'dan önce fark eder — bu bir erken uyarı sistemidir, küçümsenmemelidir.
- Kaan'ın daha temkinli OXTR örüntüsü, yakınlığı reddetme değil; 'güven kazanıldıkça açılma' tarzı yansıtır.

EN · INTERPRETATION

The couple's OXTR profile suggests a secure emotional base. Asiye's homozygous OXTR pattern (rs53576 GG, rs1042778 GG, rs2254298 GG) indicates warm, nuanced emotional decoding; Kaan's heterozygous pattern reads as balanced but slightly more reserved. The OPRM1 rs1799971 difference (Kaan AA, Asiye AG) implies Asiye is more responsive to social reward, while bonding registers more quietly in Kaan. This is the couple's strongest shared territory — the ground that re-bonds them quickly after conflict.

PRACTICAL GUIDANCE

- Closeness needs are expressed in different keys: for Asiye, physical contact and verbal affirmation; for Kaan, consistent presence and bonding through action.
- Asiye's high social-reward sensitivity registers distance shifts before Kaan does — treat this as an early-warning system, not over-reaction.
- Kaan's more reserved OXTR pattern is not rejection of closeness; it reflects an 'open as trust earns it' style.

GENOTİP TABLOSU · GENOTYPE TABLE

| complementary | soft-shared

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
rs53576	OXTR	GA	GG	SOFT-SHARED G = sıcak empatik zemin. G = warmer empathic baseline.
rs1042778	OXTR	GT	GG	SOFT-SHARED Güvenli bağ kurma eğilimi. Secure bonding tendency.
rs2254298	OXTR	GA	GG	SOFT-SHARED Daha derin bağlanma eğilimi. Greater attachment depth.

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
rs1799971	OPRM1	AA	AG	COMPLEMENTARY G = sosyal ödüle yüksek duyarlılık. G = <i>heightened social-reward sensitivity.</i>

02 / 06

Stres Reaktivitesi

Stress Reactivity

ORTA · MEDIUM

62 / 100

TR · YORUM

Stres ekseninde en belirgin örüntü **tamamlayıcılık**. Kaan'ın COMT GG (Val/Val), FKBP5 CC ve CRHR1 GG profili 'savaşçı' tipi düşündürür — akut stres altında bilişi daha iyi tutan, kortizolü hızlı resetleyen bir sistem. Asiye'nin COMT AG, BDNF CT (Met taşıyıcı), FKBP5 CT ve NR3C2 AG örüntüsü ise daha 'endişeli/derin işleyen' tipe yakındır — stresi geç bırakır ama incelikli işler. İlişkide denklem şu: **Kaan dağıtmaz, Asiye derinleştirir**.

PRATİK ÖNERİLER

- Stres anında ilk hareket Kaan'dan gelmeli: kısa, sözlü bir 'birlikteyim' beyanı Asiye'nin HPA tepkisini erken keser.
- Asiye'nin geç toparlanma profili için 24 saatlik 'kapanış' kuralı: çatışma günü çözüm zorlama, ertesi sabah tekrar açma.
- Asiye'nin BDNF Met taşıyıcılığı stres altında öğrenmeyi yavaşlatır; karar gerektiren konuşmalar düşük-stres pencerelerinde yapılmalı.

EN · INTERPRETATION

On the stress axis the dominant pattern is **complementarity**. Kaan's COMT GG (Val/Val), FKBP5 CC and CRHR1 GG profile reads as a 'warrior' type — cognition holds under acute stress, cortisol resets fast. Asiye's COMT AG, BDNF CT (Met carrier), FKBP5 CT and NR3C2 AG pattern reads closer to a 'worrier / deep-processor' — slower to release stress, but more nuanced about it. The relational equation: **Kaan doesn't escalate, Asiye deepens**.

PRACTICAL GUIDANCE

- In stress moments the first move should come from Kaan: a brief verbal 'I'm here' cuts Asiye's HPA response early.
- For Asiye's slower recovery profile, use a 24-hour 'cooldown' rule: don't force resolution on the day of conflict — reopen the next morning.
- Asiye's BDNF Met-carrier status slows learning under stress; decision-heavy conversations belong in low-stress windows.

GENOTİP TABLOSU · GENOTYPE TABLE

| complementary

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
rs6265	BDNF	CC	CT	COMPLEMENTARY T (Met) = nöroplastisite + duyarlılık. T (Met) = plasticity + sensitivity.
rs4680	COMT	GG	AG	COMPLEMENTARY G (Val) = savaşçı · A (Met) = endişeli. G (Val) = warrior · A (Met) = worrier.
rs1360780	FKBP5	CC	CT	COMPLEMENTARY T = HPA eksen reaktivitesi. T = HPA reactivity.
rs9470080	FKBP5	CC	CT	COMPLEMENTARY T = stres taşıma. T = stress carry-over.

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
rs110402	CRHR1	GG	GA	COMPLEMENTARY A = travma-koruyucu. A = <i>trauma-protective</i> .
rs5522	NR3C2	AA	AG	COMPLEMENTARY G = mineralokortikoid duyarlılık. G = <i>mineralocorticoid sensitivity</i> .
rs279858	GABRA2	TT	TC	COMPLEMENTARY C = GABA'erjik anksiyete modülasyonu. C = <i>GABAergic anxiety modulation</i> .

03 / 06

Ödül ve Motivasyon

Reward & Drive

YÜKSEK-ORTA · HIGH-MEDIUM

75 / 100

TR · YORUM

Dopaminerjik mimari iki kişide benzer bir 'temel ton' ama farklı vurgular sergiliyor. DRD2 örüntüsü kısmen paylaşılr (her ikisinde rs1076560 GG); ancak DRD3 rs6280 ve DRD4 rs1800955 üzerindeki farklar Asiye'nin **yenilik arayışına** ve değişkenliğe biraz daha açık, Kaan'ın ise **tutarlı hedefe yönelimi** tercih eden bir motivasyon stilini düşündürür. DBH rs1611115 ve TH rs10770141 farkı, Asiye'nin katekolaminerjik tonunun ortam değişikliklerine daha hızlı yanıt verdiğini ima eder.

PRATİK ÖNERİLER

- Beraber-yapılan yeni deneyimler (seyahat, ders, yeni mekân) Asiye için ödül; Kaan için ise sürdürülen rutin (haftalık ritüel, ortak proje) ödüdür.
- Karar ortaklığında: Asiye keşfi başlatır, Kaan formatı sürdürür. Bu rol denklığı savunulmalı, dengesizlik olarak görülmemelidir.
- Heyecan inişlerinde Asiye'nin ödül-arayışı yeme/satın alma gibi kanallara kayabilir; Kaan'ın bilinçli farkındalığı koruyucu olabilir.

EN · INTERPRETATION

The dopaminergic architecture shares a base tone but differs in accent. The DRD2 pattern is partly shared (both rs1076560 GG); however differences at DRD3 rs6280 and DRD4 rs1800955 suggest Asiye is somewhat more open to **novelty and variability**, while Kaan prefers a steady, **goal-directed** motivational style. DBH rs1611115 and TH rs10770141 differences imply Asiye's catecholaminergic tone responds faster to environmental change.

PRACTICAL GUIDANCE

- Joint novelty (travel, classes, new venues) is reward for Asiye; sustained ritual (weekly anchors, shared projects) is reward for Kaan.
- In joint decisions: Asiye initiates exploration, Kaan sustains structure. Defend this role split — it's not asymmetry, it's complementarity.
- When excitement dips, Asiye's reward-seeking may channel into eating or purchases; Kaan's conscious noticing can be a protective input.

GENOTİP TABLOSU · GENOTYPE TABLE

| complementary | shared | soft-shared

SNP GEN KAAN ASİYE ANLAM · MEANING

rs1800497

DRD2

GA

GG

SOFT-SHARED

A1 (A) = düşük D2 yoğunluğu.
A1 (A) = lower D2 density.

rs1076560

DRD2

GG

GG

SHARED

G = dengeli D2 izoformu.
G = balanced D2 isoform.

rs6280

DRD3

TT

TC

COMPLEMENTARY

C (Gly) = yüksek D3 ilgisi.
C (Gly) = higher D3 affinity.

rs1800955

DRD4

CC

CT

COMPLEMENTARY

T = yenilik arayışı.
T = novelty seeking.

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
rs1611115	DBH	CC	CT	COMPLEMENTARY T = düşük DBH (norepinefrin). <i>T = lower DBH (norepinephrine).</i>
rs10770141	TH	GG	GA	COMPLEMENTARY A = tirozin hidroksilaz varyasyonu. <i>A = tyrosine hydroxylase variation.</i>

04 / 06

Duygu Durumu ve Serotonin

Mood & Serotonin

ORTA-YÜKSEK · MEDIUM-HIGH

70 / 100

TR · YORUM

Serotonin ekseninde Asiye birden fazla 'duyarlılık' işaretçisi taşıyor: HTR2A rs6311 GA + rs6313 CT, HTR1A rs6295 CG, TPH2 rs4570625 GG. Bu profil **'hassas-derin işleyen'** duygusal tarz ile tutarlıdır. Kaan'ın profili (HTR2A CC, HTR1A CC) daha düz, daha az salınımlı bir duygusal taban önerir. TPH1 rs1800532 üzerinde her ikisi GT paylaşır — sezgisel uyum noktası.

PRATİK ÖNERİLER

- Asiye'nin duygu dalgalanmaları zayıflık değil sinyal: 'duygulanım takvimi' tutmak çift için ortak okuma aracıdır.
- Düşük-tonlu, sakin, düzenli ortamlar Asiye'nin serotonerjik dengesi için pekiştirici; Kaan için maliyetsizdir — kolay anlaşma alanı.
- Mevsimsel geçişlerde Asiye'nin ruh hali değişebilir — Kaan için takip değil, eşlik etmek yeterli.

EN · INTERPRETATION

On the serotonergic axis Asiye carries multiple 'sensitivity' markers: HTR2A rs6311 GA + rs6313 CT, HTR1A rs6295 CG, TPH2 rs4570625 GG. The profile is consistent with a **'highly sensitive / deep-processing'** emotional style. Kaan's profile (HTR2A CC, HTR1A CC) suggests a flatter, less oscillatory emotional baseline. Both share TPH1 rs1800532 GT — a point of intuitive resonance.

PRACTICAL GUIDANCE

- Asiye's mood oscillations are signal, not weakness: keeping an 'affect calendar' becomes a shared reading tool for the couple.
- Low-stim, calm, structured environments reinforce Asiye's serotonergic balance and cost Kaan nothing — easy agreement zone.
- Seasonal transitions may shift Asiye's mood — Kaan's role is companionship, not monitoring.

GENOTİP TABLOSU · GENOTYPE TABLE

| X-linked | complementary | shared | soft-shared

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
rs4570625	TPH2	TG	GG	SOFT-SHARED G = dengeli serotonerjik ton. G = balanced serotonergic tone.
rs7305115	TPH2	AG	AA	SOFT-SHARED A = düşük serotonin sentezi. A = lower serotonin synthesis.
rs1800532	TPH1	GT	GT	SHARED T = serotonin sentezi değişkenliği. T = serotonin synthesis variability.
rs6311	HTR2A	GG	GA	COMPLEMENTARY A = reseptör yoğunluğu varyasyonu. A = receptor density variation.
rs6313	HTR2A	CC	CT	COMPLEMENTARY T = değişen 5HT2A sinyali.

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
<i>T = altered 5HT2A signaling.</i>				
rs6295	HTR1A	CC	CG	COMPLEMENTARY G = otoreseptör varyasyonu. <i>G = autoreceptor variation.</i>
rs6296	HTR1B	CC	CG	COMPLEMENTARY G = impulsivite modülasyonu. <i>G = impulsivity modulation.</i>
rs6318	HTR2C	G	CC	X-LINKED Kaan hemizigot · G = duygu düzenlemesi. <i>X-linked; Kaan hemizygous.</i>

05 / 06

Sirkadiyen Ritim

— en büyük sürtünme noktası

Circadian Rhythm

DEĞİŞKEN · VARIABLE

45

/ 100

TR · YORUM

Rapor boyunca en açık fark burada: Kaan tüm sirkadiyen varyantlarda **'sabah tipi / dengeli'** profile sahip (CLOCK TT, CRY1 GG/AA, PER2 GG/CC, NR1D1 CC). Asiye ise CLOCK rs1801260 TC, CRY1 GC + AG, PER2 GC + CT örüntüsüyle **'akşam tipi / kayma eğilimli'** bir profil sergiler. Bu fark sevgi ya da uyum eksikliği değil; biyolojik bir gerçektir. Çiftin sabah-akşam farkı yorgunluk, iletişim zamanlaması ve yakınlık penceresinde anlaşmazlık üretebilir.

PRATİK ÖNERİLER

- Önemli konuşmalar Kaan'ın enerji tepesi ile Asiye'nin kapasitesinin örtüştüğü **10:00–13:00** penceresinde yapılmalı.
- Asiye'nin 'akşam tipi' örüntüsü tembellik değil; biyoloji. Erken yatma talebi onun için fizyolojik bir yükür.
- Hafta sonları için **'asenkron sabah, senkron akşam'** kuralı: Kaan erken kalkar, Asiye geç başlar; akşam yemeği ortak çapadır.
- Tatil planlamasında saat dilimi farkı olan rotalar Asiye için daha az yorucudur.

EN · INTERPRETATION

This is the clearest divergence in the report: Kaan is **'morning type / stable'** across all circadian variants (CLOCK TT, CRY1 GG/AA, PER2 GG/CC, NR1D1 CC). Asiye sits at **'evening-leaning / drift-prone'** (CLOCK rs1801260 TC, CRY1 GC + AG, PER2 GC + CT). This is not a lack of love or compatibility — it is a biological fact. The morning-vs-evening gap can generate friction around fatigue, communication timing, and the window of physical closeness.

PRACTICAL GUIDANCE

- Important conversations belong in the **10:00–13:00** window — overlap of Kaan's peak and Asiye's available capacity.
- Asiye's evening pattern is not laziness; it's biology. Asking for early bedtimes places a physiological cost on her.
- Weekend rule: **'async morning, sync evening'** — Kaan rises early, Asiye starts late; dinner is the shared anchor.
- For travel, eastward-shifting routes are easier on Asiye.

GENOTİP TABLOSU · GENOTYPE TABLE

| complementary | mismatch

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
rs1801260	CLOCK	TT	TC	MISMATCH C = akşam tipi eğilimi. C = eveningness.
rs2287161	CRY1	GG	GC	MISMATCH C = geç uyku başlangıcı. C = delayed sleep onset.
rs8192440	CRY1	AA	AG	MISMATCH G = sirkadiyen periyot varyasyonu. G = circadian period variation.
rs2304672	PER2	GG	GC	MISMATCH C = sabah tercihi varyasyonu.

SNP	GEN	KAAN	ASIYE	ANLAM · MEANING
<i>C = morning preference variation.</i>				
rs934945	PER2	CC	CT	MISMATCH T = periyot uzunluğu değişimi. <i>T = altered period length.</i>
rs2305160	NPAS2	AA	AG	COMPLEMENTARY G = duygu-ritim eşleşmesi. <i>G = mood-rhythm coupling.</i>
rs2314339	NR1D1	CC	CT	MISMATCH T = saat genliği varyasyonu. <i>T = clock amplitude variation.</i>

06 / 06

İştah ve Enerji

Appetite & Energy

ORTA · MEDIUM

68 / 100

TR · YORUM

MC4R rs17782313 TC ve FTO rs9939609 AT (Asiye taşıyıcı) profili, duygusal yüklerin yeme ipuçlarına ve enerji düzenlemesine yansımalarının olasılığını artırır. LEPR rs1137101 AG (Asiye) leptin sinyalindeki bireysel farklılığı destekler. Kaan'ın MC4R TT + FTO TT örüntüsü ise iştah üzerinde daha az duygusal değişken etki düşündürür. Bu fark çiftin yeme kültüründe, hafta sonu seçimlerinde ve birlikte 'rahatlama' ritüellerinde görünür.

PRATİK ÖNERİLER

- Stres günlerinde ortak ödül 'yemek' olmamalı; alternatif düzenleme (yürüyüş, hafif aktivite, müzik) hazır kalıp olarak kurulmalı.
- Kaan'ın metabolik sağlamlığı standart değil; Asiye'nin profili duygu-iştah ilişkisini izlemeyi gerektirir.
- Gece geç yeme Asiye'nin sirkadiyen profiliyle birleşince metabolik yük yaratır — akşam 21:00 sonrası beslenme hafifletilebilir.

EN · INTERPRETATION

MC4R rs17782313 TC and FTO rs9939609 AT (Asiye carrier) increase the likelihood that emotional load translates into eating cues and energy regulation. LEPR rs1137101 AG (Asiye) further supports individual variation in leptin signaling. Kaan's MC4R TT + FTO TT profile suggests less emotional variability around appetite. This difference shows up in shared food culture, weekend choices, and joint 'unwinding' rituals.

PRACTICAL GUIDANCE

- On stress days, joint reward should not default to food; have an alternative regulation ritual pre-built.
- Kaan's metabolic robustness is not the standard; Asiye's profile asks for monitoring the affect-appetite link.
- Late-night eating compounds with Asiye's circadian profile — lightening intake after 21:00 helps disproportionately.

GENOTİP TABLOSU · GENOTYPE TABLE

| complementary

SNP	GEN	KAAN	ASİYE	ANLAM · MEANING
rs17782313	MC4R	TT	TC	COMPLEMENTARY C = iştah/ödül modülasyonu. C = appetite/reward modulation.
rs9939609	FTO	TT	AT	COMPLEMENTARY A = duygusal yeme yatkınlığı. A = emotional eating susceptibility.
rs1137101	LEPR	AA	AG	COMPLEMENTARY G = leptin duyarlılığı varyasyonu. G = leptin sensitivity variation.

07

Etkileşim Matrisi

Interaction Matrix

Matris, her alanın diğer alanları nasıl modüle ettiğini özetler. Asiye'nin yüksek bağlanma duyarlılığı stres reaktivitesini hem büyütür (kayıp sinyaline daha açıktır) hem hafifletir (yakınlık geri geldiğinde hızla düzenler). Bu sistemler ayrı değil; bir ağ.

The matrix summarizes how each domain modulates the others. Asiye's high attachment sensitivity both amplifies stress reactivity (more open to disconnection cues) and dampens it (recovers fast once closeness returns). These systems are not separate — they are a network.

	BAĞLANMA Attachment	STRES Stress	ÖDÜL Reward	DUYGU Mood	RİTİM Rhythm	İŞTAH Appetite
BAĞLANMA Attachment	★	+ tampon	orta	+ stabilize	düşük	orta
STRES Stress	+ tampon	★	orta	+ yüksek	+ yüksek	+ yüksek
ÖDÜL Reward	orta	orta	★	orta	orta	+ yüksek
DUYGU Mood	+ stabilize	+ yüksek	orta	★	+ yüksek	orta
RİTİM Rhythm	düşük	+ yüksek	orta	+ yüksek	★	+ yüksek
İŞTAH Appetite	orta	+ yüksek	+ yüksek	orta	+ yüksek	★

★ alan kendi içinde · self
 + tampon yatıştırıcı · buffer
 + stabilize dengeleyici · stabilize
 + yüksek kuvvetli · strong
 orta orta · medium
 düşük düşük · low

08

90 Günlük Yol Haritası

90-Day Action Roadmap

Genetik bir başlangıç ifadesidir, bir son cümle değil. Bu rapor ilişkinin **varsayılan ayarlarını** tanımaya yardımcı eder. Aşağıdaki doksan günlük yapı bu varsayılan ayarları sevgiyle yönetmek için tasarlanmıştır.

Genetics is an opening line, not a closing one. This report helps you recognize the **default settings** of the relationship. The ninety-day structure below is designed for managing those defaults with care.

1 — 30. GÜN

Tempo Çapası

Tempo Anchor

TR

Akşam yemeği saatini sabitleyin (en fazla ± 30 dk salınım). Sabahları her ikiniz için kısa, sözsüz, ortak bir 10 dakika kurun. Asiye'nin "açık" duygu durum saatleri ile Kaan'ın "açık" karar saatleri için bir takvim haritası yapın.

EN

Lock dinner time (max ± 30 min drift). Build a short wordless shared 10-minute morning. Map Asiye's "open" affect hours against Kaan's "open" decision hours.

31 — 60. GÜN

Birlikte Regülasyon

Stress Co-regulation

TR

Stres anlarında üç adımlı bir protokol kurun: (1) Kaan'dan bir cümlelik mevcudiyet beyanı, (2) Asiye'den ne istediğinin tek cümlelik ifadesi, (3) çözüm değil temas — çözüm ertesi sabaha bırakılır. Ortak bir 'kapanış' ritüeli (örn. akşam yürüyüşü) FKBP5 farkını yumuşatır.

EN

Build a 3-step stress protocol: (1) one-line presence statement from Kaan, (2) one-line need statement from Asiye, (3) contact not resolution — resolution waits until next morning. A shared 'closure' ritual softens the FKBP5 gap.

61 — 90. GÜN

Uzun Oyun

Long Game

TR

Asiye'nin yenilik arayışı için aylık bir 'keşif' aksiyonu (yeni mekân, kurs, mikro-seyahat). Kaan'ın istikrar ihtiyacı için haftalık 'değişmeyen' bir çapa. Mevsimsel geçişlerde Asiye'nin ruh halini ortak takvime yazın — şikayet değil sinyal olarak.

EN

A monthly 'exploration' action for Asiye's novelty drive. A weekly 'unchanging' anchor for Kaan's stability need. At seasonal transitions, log Asiye's mood on the shared calendar — as signal, not complaint.

KALICI KURALLAR · PERMANENT RULES

01 Hız sevgi değildir. Asiye'nin tempo isteği kayıtsızlık; Kaan'ın yavaşlığı red değildir.

Pace is not love.

03 Geç gece kararı yok. Asiye'nin akşam-eğilimli ritmi onu duygusal kılar; Kaan'ın yorgunluğu onu mesafeli yapar. Karar sabaha.

No late-night decisions.

02 Karar saatleri. 10:00–13:00 — en iyi ortak biliş penceresi.

Best joint cognition window.

04 Çekirdek sabit. Yakınlık zayıfladığında en hızlı geri yol fiziksel temas + Asiye için sözel onay, Kaan için eylemle bağlılık.

Re-bond fast.

Yöntem ve Sınırlamalar

Method & Limitations

TR · AÇIKLAMA

Yöntem

Bu rapor 35 psikogenetik SNP üzerinden 6 davranışsal alanda (bağlanma, stres, ödül, duygu durumu, sirkadiyen ritim, iştah/enerji) her partnerin genotipini değerlendirir ve çift bazında dört etkileşim sınıfına eşler: **paylaşılan, benzer, tamamlayıcı, farklı**. Skorlar (0–100) literatürdeki etki büyüklüklerine göre ağırlıklandırılmış bir özet indekstir.

Sınırlar

- Genler kader değildir. Yetiştirilme, bağlanma geçmişi, sağlık, kültür ve şu anki bağlam her zaman genotipi geçer.
- Bu bir tanı değil, klinik bir psikolojik değerlendirme değil, eşleşme uygunluğu kararı değildir.
- SNP–davranış ilişkileri olasılıksaldır; etki büyüklükleri ılımlıdır.
- Genotip verileri burada illüstratiftir; gerçek karar için doğrulanmış genotipler kullanılmalıdır.

EN · NOTES

Method

*This report evaluates each partner's genotype across 35 psychogenetic SNPs in 6 behavioral domains (attachment, stress, reward, mood, circadian rhythm, appetite/energy) and maps them to four couple-interaction classes: **shared, soft-shared, complementary, mismatch**. Scores (0–100) are a weighted summary index based on literature effect sizes.*

Limits

- *Genes are not destiny. Upbringing, attachment history, health, culture, and current context always override genotype.*
- *This is not a diagnosis, not a clinical psychological assessment, not a partnering-suitability decision.*
- *SNP–behavior relationships are probabilistic; effect sizes are moderate.*
- *Genotype data here is illustrative; actual decisions should use verified genotypes.*

İNCELENEN BELİRTEÇLER · MARKERS REVIEWED

OXTR (rs53576, rs1042778, rs2254298) · **OPRM1** (rs1799971) · **BDNF** (rs6265) · **COMT** (rs4680) · **FKBP5** (rs1360780, rs9470080) · **CRHR1** (rs110402) · **NR3C2** (rs5522) · **DRD2** (rs1800497, rs1076560) · **DRD3** (rs6280) · **DRD4** (rs1800955) · **DBH** (rs1611115) · **TH** (rs10770141) · **TPH2** (rs4570625, rs7305115) · **TPH1** (rs1800532) · **HTR2A** (rs6311, rs6313) · **HTR1A** (rs6295) · **HTR1B** (rs6296) · **HTR2C** (rs6318) · **CLOCK** (rs1801260) · **CRY1** (rs2287161, rs8192440) · **PER2** (rs2304672, rs934945) · **NPAS2** (rs2305160) · **NR1D1** (rs2314339) · **MC4R** (rs17782313) · **FTO** (rs9939609) · **GABRA2** (rs279858) · **LEPR** (rs1137101).

PAYLAŞILAN / SHARED

BENZER / SOFT-SHARED

TAMAMLAYICI / COMPLEMENTARY

FARKLI / MISMATCH

X-BAĞIMLI / X-LINKED

Bu rapor; seçilmiş polimorfizmlere dayalı eğitim ve keşif amaçlı bir çift uyum yorumudur. Tıbbi, psikiyatrik veya klinik tanı değildir. Gerçek karar için lisanslı bir uzmana danışın. — This report is an educational and exploratory couple-

*compatibility interpretation based on selected polymorphisms. It is not a medical, psychiatric, or clinical diagnosis.
Consult a licensed professional for actual decisions.*