ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GÜÇLENDİRME PROGRAMININ PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE İLİŞKİ KABULÜ ÜZERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

SAİDE UMUT ZEYBEK ÇAKTI

ANKARA
HAZİRAN, 2023


ANKARA ÜNİVERSİTESİ
1946

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GÜÇLENDİRME PROGRAMININ PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE İLİŞKİ KABULÜ ÜZERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

SAİDE UMUT ZEYBEK ÇAKTI

DANIŞMAN: PROF. DR. İLHAN YALÇIN

ANKARA
HAZİRAN, 2023

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI adlı öğrencinin hazırladığı "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programının Psikolojik Esneklik ve İlişki Kabulü Üzerine Etkisi" başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda jüri üyelerince oy birliği ile **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Başkan Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Üye Prof. Dr. Serap NAZLI

Üye Prof. Dr. Şerife IŞIK

Üye Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, danışman öğretim üyesi tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. Mehmet İkbal YETİŞİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ EVLİLİK ÖNCESİ İLİŞKİ GÜÇLENDİRME PROGRAMININ PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE İLİŞKİ KABULÜ ÜZERİNE ETKİSİ

ZEYBEK ÇAKTI, Saide Umut
Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Haziran, 2023, xvi + 180 Sayfa

Bu araştırmada, evlilik öncesindeki bireyler için Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı'nın (KKT-EÖİGP) psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada yarı deneysel desenlerden ön test, son test, izleme kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır.

Veri toplama araçları olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve İlişki Kabul Ölçeği (İKÖ) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında İlişki Kabul Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ayrıca çalışma kapsamında Kabul ve Kararlılık Terapisi temel alınarak Sosyal Öğrenme Kuramı, Danışan Merkezli Kuram ve Psiko-sosyal Gelişim Kuramı ile desteklenerek 8 haftalık KKT-EÖİGP geliştirilmiş, programın etkililiğin sınanmasına ilişkin uygulama süreci 6 çift ile yürütülmüştür. Bu çiftlerin 3'ü deney 3'ü kontrol grubunda yer almaktadır. Deney grubuna KKT-EÖİGP uygulanmış, kontrol grubuna ise katılımcılardan katılım talebi gelmediği için herhangi bir uygulama yapılamamıştır.

Verilerin analizinde Mann Whitney U testi ile Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmış ayrıca bireysel değişimlerin anlamlılığını göstermek amacıyla Klinik Anlamlılık testi yapılmıştır. Ayrıca programın etkililiğini belirlemeye yönelik nicel ölçümlere ek olarak deney grubundan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile alınan görüşler incelenmiştir. Buradan elde edilen verilerin analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda KKT-EÖİGP'un evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esnekliklerini ve ilişki kabullerini artırmada etkili olduğu ve 8 hafta sonra da bu etkinin sürdüğü tespit edilmiştir. Araştırmanın nitel boyutunda programın psikolojik esneklik ve

ilişki kabulü üzerinde etkili olduğuna yönelik değerlendirmelerin olduğu görülmüştür. Programın katılımcıların ilişkilerine yönelik farkındalık düzeylerine önemli katkıları olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bulgular sunularak alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmacılara, araştırma ve sonuçlara dayanılarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Evlilik Öncesi, İlişki Güçlendirme Programı, Psikolojik Esneklik, İlişki Kabulü, Kabul ve Kararlılık Terapisi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DIRECTED PREMARITAL RELATIONSHIP STRENGTHENING PROGRAM ON PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND RELATIONSHIP ACCEPTANCE

ZEYBEK ÇAKTI, Saide Umut
Dissertation, Department of Educational Sciences
Supervisor: Prof. Dr. İlhan YALÇIN
June, 2023, xvi + 180 Pages

In this study, the effects of ACT-Oriented Premarital Relationship Strengthening Program (ACT-PRSP) on psychological flexibility and relationship acceptance were examined. Participants of the study consisted of couples who had been in a relationship for six months and whose immediate families (at least of the partners') know about the ongoing romantic relationship or those who were engaged. The study was designed as quasi-experimental pre-test, post-test, follow-up with control group.

Data were collected through Psychological Flexibility Scale (PFS) and Relationship Acceptance Questionnaire (RAQ). As a part of the research, Relationship Acceptance Questionnaire was adapted to Turkish. In addition, 8-week ACT-PRSP was developed based on Acceptance and Commitment Therapy, supported by Social Learning Theory, Client-Centered Theory and Psycho-social Development Theory. In order to test the effectiveness of the program, it was applied with 6 couples. 3 of these couples were assigned to the experimental group, and 3 to the control group. ACT-PRSP was applied to the experimental group, and no application was made with the control group as there was no request from the participants.

Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Rank tests were used in the analysis of the data, and the Clinical Significance test was used to examine the significance of individual changes. In addition to the quantitative measurements utilized to determine the effectiveness of the program, the opinions received from the experimental group via a semi-structured interview form were examined. Content analysis was used in the analysis of the data obtained here.

Findings of the study indicated that ACT-PRSP was effective in increasing the psychological flexibility and relationship acceptance of premarital individuals, and that this effect continued after 8 weeks. The qualitative aspect of the study revealed evaluations indicating that the program had effects on psychological flexibility and relationship acceptance. It was stated that the program made significant contributions to the skills and relationships of the participants. The findings were presented and discussed in relation with the existing literature. Suggestions were made to the researchers based on the results.

Keywords: Premarital, Relationship Strengthening Program, Psychological Flexibility, Relationship Acceptance, Acceptance and Commitment Therapy.

ÖNSÖZ

Bu tezin konusu esasında yıllar öncesinde belirlenmişti. Lisans eğitimimi tamamladığım Ankara Üniversite'sinden mezun olurken, o yıllarda ilk basımı yapılan yazarları arasında danışmanım Prof. Dr. İlhan YALÇIN'nın da bulunduğu Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma kitabını gördüğümde, mesleğimin böyle bir çalışma alanı olması beni çok heyecanlandırmıştı. Yıllar geçti ve beni mesleğimle ilgili bir o kadar heyecanlandıran Kabul ve Kararlılık Terapisi ile tanıştım. Esasında bu tez beni oldukça heyecanlandıran bir terapi yöntemi ve bir çalışma alanının birleşmesi ile ortaya çıkmış oldu. Büyük emek ve sabırla ilmek ilmek dokuduğum bu sürecin ürününün alanımıza katkı sunmasını umuyorum.

Tez sürecim aynı zamanda hayatımın pek çok dönüm noktasına da şahitlik etti. Bunlardan en önemlisi sevgili eşim Göksel ile olan beraberliğimizin başlamasının tezimle eş zamanlı olmasıydı. Belki de tezimin konusu olan evlilik öncesi deneyimleri tam da bu zamanlarda geçirmeseydim danışanlarımı anlamam ve onlarla empati kurmam bu denli kolay olmazdı. Bu güzel rastlantı için bir teşekkürü de hayat hak ediyor sanıyorum. Etik sebeplerden dolayı isimlerini yazamadığım ama çalışma kapsamında geliştirilen evlilik öncesi ilişki geliştirme programının uygulamalarına katılarak, ilgi ve merakla süreci takip eden grup üyelerime de teşekkür etmeden geçemeyeceğim. Hem grup üyemiz olan hem de Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde yürüttüğüm Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma dersinden öğrencim olan 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş depreminde kaybettiğimiz Furkan ÇELİK'i de anmadan geçemeyeceğim. Mekânın cennet olsun Furkan, seni ve o içten gülüşünü hiç unutmayacağım.

Bu zorlu süreçte engin bilgi birikimleriyle yanımda olan sayın hocalarıma ve tüm şefkatleriyle beni destekleyen aileme ve arkadaşlarıma teşekkür etmek istiyorum. Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında değerli fikirleri ile yol gösterici olan danışmanım Prof. Dr. İlhan YALÇIN'a teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde yer alan, tezimin çeşitli aşamalarda desteklerini esirgemeyen, değerli görüşlerini benimle paylaşan ve tez raporunun olgunlaşmasını sağlayan Prof. Dr. Şerife IŞIK ve Prof. Dr. Serap NAZLI'ya çok teşekkür ederim. Jürimde yer alan Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ ve Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI'ya da değerli katkıları için çok teşekkür ederim.

Doktora öğrenimim süresince hem akademik hem de kişisel gelişimim adına kendilerinden çok şey öğrendiğim Ankara Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma şükranlarımı sunarım. Kabul ve Kararlık Terapisi ile tanışmama vesile olan, Kabul ve Kararlık Terapisi eğitimimi ve süpervizyonlarımı aldığım Bağlamsal Bilimler ailesine ve saygıdeğer hocalarım Doç. Dr. Kasım Fatih YAVUZ'a ve Dr. Ahmet NALBANT'a tezime olan değerli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Tezimin istatistik uygulamalarında bana yol gösteren Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK, Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR ve Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Çağlar ÖZDOĞAN'a katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Doktora sürecinde tanıştığım sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Dr. Sema CİVAN GÖKKAYA ve Öğr. Gör. Dr. Bircan ALTUNKESER'e süreçteki tüm destekleri ve samimi dostlukları için minnettarım. Tezimi bıkmadan usanmadan okuyan, dil ve yazım düzeltmelerim esnasında yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşım Arş. Gör. Dr. Handan ÇELİK'e, sürece olan manevi desteği için de çok teşekkür ederim. Ve burada isimlerini sayamadığım bu zorlu süreçte desteklerini esirgemeyen dostlarıma ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'ndeki çalışma arkadaşlarıma şükranlarımı sunarım.

Son olarak bu teşekkürü en çok hak edenlerden sevgili eşim Göksel'e ve saygıdeğer anne ve babası Lamia-Serdar ÇAKTI'ya ve dünyadaki en değerlilerim annem ve babam Gülümser-Osman ZEYBEK'e süreçte her an yanımda oldukları ve koşulsuz sevgileri için, onlardan çaldığım zamanları telafi etme sözü de vererek en büyük teşekkürüm onlara. İyi ki varsınız...

Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI

Haziran, 2023

Her şeye rağmen devam edebilenlere…

ve

Anne ve babama…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ ... iii
ÖZET ... iv
ABSTRACT ... vi
ÖNSÖZ ... viii
İÇİNDEKİLER ... xi
TABLOLAR DİZİNİ ... xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ ... xv
GÖRSELLER DİZİNİ ... xv
KISALTMALAR ... xvi
BÖLÜM 1 ... 1
GİRİŞ ... 1
Problem ... 1
Amaç ... 5
Önem ... 6
Sayıltılar ... 10
Sınırlılıklar ... 10
Tanımlar ... 10
BÖLÜM 2 ... 13
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ... 13
Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma ... 13
Geçmişten Günümüze İlişki Geliştirme Programları ... 19
ACME Modeli ... 19
Minnesota Çift İletişimi Programı ... 20
İlişki Geliştirme ... 21
Evliliğinizi Başlamadan Koruyun ... 22
Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi ... 22
Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması ... 23
Önleme ve İlişki Geliştirme Programı ... 24
Yapılandırılmış Eğitim Programı ... 24
İmago İlişki Terapisi ... 25
Evlilik Öncesi Kişisel ve İlişkisel Değerlendirme Programı ... 26
Kabul ve Kararlılık Terapisi ... 26
KKT'nin Felsefi Temelleri ... 29
Bağlamsal Davranışçı Bilimler. ... 29
Radikal Davranışçılık. ... 30
İşlevsel Bağlamsalcılık. ... 31
İlişkisel Çerçeve Teorisi. ... 32
Kabul ve Kararlılık Terapisinin İnsan Doğasına Bakışı ... 33
Kabul ve Kararlılık Terapisinin Acı'ya Bakışı ... 34
Kabul ve Kararlılık Terapisinin Kavramları ... 35
Yaratıcı Umutsuzluk ... 35
Gönüllülük. ... 35

İşlevsellik ... 36
Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikopatoloji Modeli ... 36
Yaşantısal Kaçınma ... 36
Bilişsel Birleşme ... 37
An ile Temasın Kaybolması. ... 37
Kavramsal Benliğe Bağlanma. ... 38
Değerlerden Uzaklaşma. ... 38
Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik. ... 39
Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli ... 39
Şimdiki An ile Temas ... 40
Ayrışma. ... 40
Kabul. ... 41
Bağlamsal Benlik. ... 42
Değerler. ... 42
Kararlı Eylemler. ... 43
İlişki Kabulü ... 45
BÖLÜM 3 ... 51
YÖNTEM ... 51
Araştırmanın Modeli ... 51
Çalışma Grubu ... 55
Dâhil Etme Ölçütleri ... 56
Dışlama Ölçütleri ... 56
KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı ... 57
1. Aşama: Programın Alt Yapısının Hazırlanması ... 58
2. Aşama: Programın Dört Ögesinin Belirlenmesi ... 61
Deneysel İşlemler ve Veri Toplama Süreci ... 64
1. Oturum: Tanışma ve KKT'nin Tanıtımı ... 66
2. Oturum: Değerler ... 67
3. Oturum: Yaratıcı Umutsuzluk ... 67
4. Oturum: Bilişsel Ayrışma ... 68
5. Oturum: Bağlamsal Benlik ve An'da Olma ... 69
6. Oturum: Kabul ... 69
7. Oturum: Değerler Doğrultusundaki Davranış ... 70
8. Oturum: KKT Sürecinin Genel Tekrarı ve Sonlandırma ... 70
Veri Toplama Araçları ... 71
İlişki Kabul Ölçeği (İKÖ) ... 71
İlişki Kabul Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. ... 73
İlişki Kabul Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları ... 74
İlişki Kabul Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları. ... 81
Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ... 84
Kişisel Bilgi Formu ... 87
Şiddet Kontrol Listesi ... 88
Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ... 88
Verilerin Analizi ... 88

Nicel Verilerin Analizi ... 88
Nitel Verilerin Analizi ... 90
BÖLÜM 4 ... 93
BULGULAR VE YORUMLAR ... 93
Nicel Bulgular ... 93
Psikolojik Esnekliğe İlişkin Bulgular ... 99
İlişki Kabulüne İlişkin Bulgular ... 104
Nitel Bulgular ... 109
Programın Katkıları Temasının Bulguları ... 110
Programa İlişkin Görüşler Temasının Bulguları ... 113
Programın Uygulama Sürecine İlişkin Görüşler Temasının Bulguları ... 114
Yorumlar ... 116
KKT-EÖİGP'nin Psikolojik Esneklik Düzeyine Etkisinin Yorumlanması ... 116
KKT-EÖİGP'nin İlişki Kabul Düzeyine Etkisinin Yorumlanması ... 120
BÖLÜM 5 ... 123
SONUÇLAR VE ÖNERİLER ... 123
Sonuçlar ... 123
Öneriler ... 124
Uygulamaya Yönelik Öneriler ... 124
Araştırmacılara Öneriler ... 125
KAYNAKLAR ... 127
EKLER ... 153
EK 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Kuramsal ve Uygulamalı Katılım Belgesi ... 154
EK 2. Aile Danışmanlığı Sertifikası ... 155
EK 3. Aile ve Evlilik Terapisi Eğitimi 1. Düzey Katılım Belgesi ... 156
EK 4. Aile ve Evlilik Terapisi Eğitimi 2. Düzey Katılım Belgesi ... 157
EK 5. Psikolojik Danışmanlar için Psikoeğitim Programı Hazırlama, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri Eğitimi Katılım Belgesi ... 158
EK 6. Etik Kurul Onayı ... 159
EK 7. İlişki Kabul Ölçeği Uyarlama İzni ... 160
EK 8. Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni ... 161
EK 9. KKT-EÖİGP Planı ... 162
Ek 10. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ... 166
EK 11. KKT-EÖİGP Duyuru Afişi ... 167
EK 12. KKT-EÖİGP için Onam Formu ... 168
EK 13. Uygulama İzni ... 170
EK 14. İlişki Kabul Ölçeği (İKÖ) Örnek Maddeleri ... 171
EK 15. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Örnek Maddeleri ... 172
EK 16. Kişisel Bilgi Formu ... 173
EK 17. Veri Toplama Onam Formu ... 174
EK 18. Şiddet Kontrol Listesi ... 175
BENZERLİK BİLDİRİMİ ... 176
ÖZ GEÇMİŞ ... 177

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 1. Araştırma'nın Deney Deseni 51
Tablo 2. Kontrol ve Deney Gruplarına İlişkin Demografik Bilgiler 57
Tablo 3. Oturum Başlıkları ve Kazanımlar 61
Tablo 4. DFA İncelenen Uyum İndeksleri ve Kabulü İçin Kesme Noktaları 77
Tablo 5. DFA'dan Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri 78
Tablo 6. İKÖ için DFA'dan Elde Edilen t Değerleri 80
Tablo 7. Ölçüt Geçerliği (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi) Tablosu .. 81
Tablo 8. Madde Ayırt Ediciliği (Bağımsız Örneklem t Testi) Sonuçları 82
Tablo 9. DFA'dan Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri 85
Tablo 10. PEÖ için DFA'dan Elde Edilen t Değerleri 87
Tablo 11. PEÖ ve İKÖ Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 94
Tablo 12. Eğitim Öncesinde Grupların İKÖ ve PEÖ Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları 98
Tablo 13. Deney Grubunun PEÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi, Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 100
Tablo 14. Kontrol Grubunun PEÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi, Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 102
Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı 103
Tablo 16. Deney Grubunun İKÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 105
Tablo 17. Kontrol Grubunun İKÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 107
Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı 108
Tablo 19. Programın Katkıları Teması 110
Tablo 20. Programa İlişkin Görüşler Teması 113
Tablo 21. Programın Uygulama Sürecine İlişkin Görüşler 114

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 1. KKT Psikolojik Esneklik Modeli.....39
Şekil 2. İKÖ Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Yol Diyagramı 79
Şekil 3. PEÖ Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Yol Diyagramı.....86
Şekil 4. Nitel Analiz Sonucunda Oluşan Tema ve Kategoriler.....110

GÖRSELLER DİZİNİ

Görsel **Sayfa**

Görsel 1. Kuşaklar ve Ana Temaları.....27
Görsel 2. KKT'nin Temelleri Metaforu 29

KISALTMALAR

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
BÇT	Bütünleştirici Çift Terapisi
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
CFI	Comparative Fit İndex (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
EÖPD	Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma
GFI	Goodness of Fit (İyilik Uyum İndeksi)
İKÖ	İlişki Kabul Ölçeği
KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
KKT-EÖİGP	Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı
NNFI	Non-Normed Fit İndex (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi)
PEÖ	Psikolojik Esneklik Ölçeği
RMSEA	Root Mean Square Error Of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)
Sd	Serbestlik Derecesi
SRMR	Standardized Root Mean Square Residuals (Standardize Edilmiş
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WLS	Weighted Least Squares

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde; ilk olarak araştırma problemi tanımlanmıştır. Ardından araştırmanın amaçları ve önemi açıklanarak; sayıltıları, sınırlılıkları hakkında bilgi verilmiştir. Son olarak araştırma kapsamında kullanılan tanımlara yer verilerek bölüm sonlandırılmıştır.

Problem

Aile, toplumun temel yapı taşı olarak tanımlanmakla birlikte toplum açısından pek çok işleve de sahiptir. Aile kuramları içerisinde yer alan işlevselci yaklaşım ailenin işlevini toplumsal yaşamda yerine getirdiği görevler bakımından incelemektedir. İşlevselci yaklaşıma göre, aile toplumsal istikrarın ve dengenin korunmasına katkı sunmaktadır (Karadağ-Aksoy, 2019). Bu bakış açısıyla işlevlerini yerine getirebilen aileler toplumsal istikrarın ve dengenin korunması açısından oldukça önemli kurumlardır. Aile kurumunun oluşması ise evlilik ile mümkündür (Bağlı ve Sever, 2005). Saygı, sevgi ve uyuma dayalı bir evlilik, sağlıklı aileleri oluşturmaktadır. Sağlıklı aileler de sağlıklı toplumları yaratmaktadır. Bu bakış açısı ile sağlıklı toplumların temelini oluşturan evlilik kurumu büyük bir öneme sahiptir (Eraslan ve Demirel, 2020). Sağlıklı evlilikler için de kritik dönemin evlilik öncesi dönem olduğu söylenmektedir (Yıldırım, 2004). Ancak evlilik öncesi süreç romantik ilişkideki rollerin ve beklentilerin bilinmemesi, kişisel nitelikler konusunda farkındalık kazanılmaması, romantik ilişki için gereken sorumluluğun üstlenilmemesi ve yeterli iletişim kurulmaması gibi sebeplerle de zaman zaman verimsiz geçirilebilmektedir (Duran, 2010). Bu süreci verimsiz geçiren bireylerin evlilik sürecine geçişi gerçekleştiğinde ise sıklıkla evliliklerin ilk yılları sayılabilecek süreçte boşanmalarla sonlanabilmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], (2022) verilerine göre; boşanmaların %32,7'si evliliğin ilk 5 yılı, %21,6'sı ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği görülmektedir. Evliliğin ilk yılları sayılabilecek ilk 5 ve ilk 10 yıla kadar olan süreçte boşanma oranlarının azımsanamayacak düzeyde olduğu görülmektedir. Türkçe alanyazın incelendiğinde ilk beş yılda boşanmanın nedenlerinin araştırıldığı çalışmalarda evliliğin

basit olarak görülmesi, acele edilmesi, genç kuşağın bakış açısındaki değişiklikler, evlilikten umduğunu bulamama, farklı beklentiler içinde olma, ortak dili oluşturamama (Sevim, Güldeste ve Öner, 2016), eşlerin birbirlerini yanlış anlamaları, birbirlerini tam olarak tanımamaları, evliliğin yükünü kaldıramamaları (Tarhanacı, 2017), evlilikten beklentilerin karşılanmaması sebebiyle ortaya çıkan hayal kırıklıkları ve çatışmalar (Onur, 2008) gibi nedenlere rastlanmıştır. Evliliğin ilk beş yılda sonlanma sebeplerinin içerisinde evlilik hayatına ilişkin bilgi eksikliği ve evlilik sürecine uyumla ilgili olabilecek sebepler olduğu göz önünde bulundurulduğunda evlilik öncesi psikolojik danışmanın gerekliliğinden söz edilebilir.

Evlilik öncesi psikolojik danışmanın evliliklerde özellikle ilk yıllarda yaşanabilecek sorunlarla baş edilmesi için etkili bir yöntem olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde Yıldırım (2004) da ilk yıllarda sonlanan evliliklere ilişkin bulgular ışığında evlilik öncesi dönemde önemli derecede aile rehberliğine gerek olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Sürerbiçer (2008) tarafından yapılan boşanmış bireylerle yürütülen bir araştırmada elde edilen sonuçlara göre; katılımcılar evlilik öncesinde evlilikle ilgili eğitim almadıklarını ancak eğitim almış olsalardı sorunlarını daha kolay çözebileceklerine ilişkin görüşlerini belirtmişlerdir. Yine aynı araştırmada evlenecek bireylerin evlilik öncesinde evliliğe ilişkin eğitim almalarının evliliklerine olumlu etki sağlayabileceğini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Terzi-İlhan ve Işık (2019) yaptıkları çalışmada da çiftlerin evlilik öncesi eğitime evlilik yaşamına hazırlık ve birbirini tanıma amacıyla ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir. Gerek Yıldırım'ın (2004) ifade ettiği gerekse Sürerbiçer (2008) ve Terzi-İlhan ve Işık'ın (2019) çalışmalarından elde edilen verilerden evlilik öncesi eğitimlerin gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Gerek sağlıklı toplumlar oluşturulabilmesi gerekse evliliklerin ilk yıllarında yaşanan boşanma oranlarının azaltılması açısından evlilik öncesi psikolojik danışmanın içerisinde yer alan evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının gerekli olduğu ve özellikle evliliğin ilk yıllarında yaşanabilecek sorunlarla baş edilmesinde etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Türkçe alanyazında evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarına bakıldığında ise genellikle yurt dışı alanyazında uygulanan ilişki geliştirme programları temelli hazırlandıkları görülmektedir (Duran, 2010; Haskan-Avcı 2013; Yalçın, 2010; Yılmaz, 2010). Duran (2010) tarafından uygulanan evlilik öncesi ilişki geliştirme programı, PREP (Prevention and Relationships Enhancement Program) modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Temel içerik olarak iletişim, çatışma çözme, uzlaşma becerileri, beklentilerin yeniden yapılandırılması ele alınmaktadır. Yalçın (2010) tarafından

uygulanan evlilik öncesi ilişki geliştirme programı, Guerney'in İlişki Geliştirme (RE) modeline dayanmaktadır. Program içeriğinde iletişim, anlaşma, çatışma çözme becerileri, model alma, pozitif pekiştirme, davranış provalarının yer aldığı görülmektedir. Yılmaz (2010) tarafından uygulanan evlilik öncesi ilişki geliştirme programının, SYMBIS (Saving Your Marriage Before It Starts) modeline dayandığı görülmektedir. Temel olarak köken aileyi anlama, çatışma çözme, beklentileri yeniden yapılandırmaya ilişkin bir içeriği olduğu görülmektedir. Haskan-Avcı (2013) tarafından uygulanan programın da Gottman'ın "Güçlü İlişki Evi" modeline dayanan bir model olduğu görülmektedir. Programların temel içerik olarak iletişim, çatışma çözme becerileri ve çatışma yönetiminden oluştuğu söylenebilir.

Bu çalışma kapsamında ele alınacak olan psikolojik esneklik ve ilişki kabulü kavramlarının program içeriklerinde yer alması daha sağlıklı evlilikler inşa edilmesine kritik öneme sahip olacağı düşünülmektedir. Daks ve Rogge (2020) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında psikolojik esnekliğin yalnızca bireylerin yaşamlarını iyileştirmekle kalmayıp, yakın ilişkilerinde de kritik roller oynayabileceğine ve yakın ilişkilerini de güçlendirip zenginleştirebileceğine dair bir sonuca ulaşılmış olması da psikolojik esnekliğin çift çalışmalarında da kullanılmasının alana katkı sağlayacağını göstermektedir. Bahsi edilen bu çalışmada psikolojik esnekliğin çiftleri yakın ilişkilerde oluşabilecek günlük stres faktörlerinden, doğal olarak ortaya çıkan çatışmalardan koruyabileceğini ve yakın ilişkilerde daha şefkatli, kabul edici, kibar ve sevgi dolu etkileşimleri teşvik edebileceği vurgulanmaktadır. Psikolojik esnekliğin arttırılması hedeflenen çalışmaların iletişim ve çatışma çözme (Hosseini, Lau, Baranovich ve Chan, 2021) ve empati (Mohammadian, Asgari, Makvandi ve Naderi, 2021) gibi kavramlar üzerinde de etkili bulunduğu çalışmalar olması bunu kanıtlar niteliktedir. Tüm bunlardan yola çıkarak psikolojik esnekliğin evlilik öncesindeki çiftlerin ilişkilerinin iyileştirilmesi için kilit rol oynayabileceği söylenebilir. Bu sebeple evlilik öncesi ilişki geliştirme programına psikolojik esnekliğin dâhil edilmesinin bu programların etkililiğini artırıcı bir faktör olacağı düşünülmektedir. Bunlara ek olarak psikolojik esnekliğe ilişkin çalışma grubunu çiftlerin oluşturduğu etkililik çalışmaları olması da psikolojik esnekliğin çiftler için önemini kanıtlar niteliktedir (Hosseini vd, 2021; Hosseinpanahi vd., 2020; Mohammadian vd., 2021; Nezhad ve Shameli, 2017; Seyednejad, Ahmadi, Zare ve Mahdavi, 2021; Ziapour vd., 2017).

Psikolojik esneklik gibi ilişki kabulü kavramının da evlilik öncesi dönemde kazanılmasının sağlıklı evlilikler yürütülmesine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerde kabulün önemine ilişkin Gladding (2006) farklılıkları kabulün evlilik uyumu için önemine vurgu yaparak iyi niyet, enerji ve uzlaşma ile kabul etmenin evlilik uyumuna katkısından söz etmiş, Canel (2012) tarafından Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından düzenlenen Evlilik Öncesi Eğitim projesi kapsamında evlilik öncesi çiftlere yönelik hazırlanan kitapçıkta da sağlıklı bir evlilik ilişkisi için yapılan kabul vurgusu dikkat çekicidir.

İlişki kabulü, değişmez olanı değiştirme mücadelesinden vazgeçmek, durumun hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle olduğu gibi almak ve değiştirilemeyecek olana rağmen aktif olarak sağlıklı davranışlarda bulunmak olarak tanımlanabilir (Córdova ve Jacobson, 1997). Haskan-Avcı (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile evlilik öncesi ilişkiler üzerine yapılan çalışmada katılımcıların romantik ilişkilerinde en çok problem yaşadıkları alanların içerisinde üçüncü sırada, katılımcıların evlendiklerinde en fazla problem yaşayacaklarını düşündükleri alanlar içinde ise ikinci sırada farklılıkları kabulün yer alması ilişki kabulü kavramının evlilik öncesindeki bireylerle çalışılmasının etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda ilişki kabulünün çiftlerin partnerleri tarafından gerçekleştirilemeyecek beklentileri (Örn. kişilik özellikleri, çocukluk ya da genç yaşlardan gelen kalıplaşmış alışkanlıkları ya da değiştirilemeyecek yönleri) için mücadele etmekten vazgeçmeleri, durumu hem olumlu hem de olumsuz yönleri ile olduğu gibi ele almaları ve bu esnada da işlevsel davranışlarda bulunabilmeleri için etkili olacağı düşünülmektedir.

Evlilik öncesinde bireylerin partnerlerine ya da evliliğe ilişkin bazı beklentileri olduğu araştırmalarda da göze çarpmaktadır (Çizmecioğlu, 2020; Duran, 2010; Sevim, Güldeste ve Öner, 2016; Terzi-İlhan ve Işık, 2019; Yazıcı, 2020). Evlilik sürecinde eşlerinin beklentileri karşılayıp karşılamamaları ise yeni başlayan evliliklerin sürmesi ya da sonlanmasında etkili olmaktadır (Sevim, Güldeste ve Öner, 2016). Ayrıca bireylerin evlenmeden önceki beklentilerinin karşılanmamasının, evlilik doyumunu da önemli ölçüde etkilediği söylenebilir (Foster, 2007). Bununla birlikte bu düşüsün beklentilerle ilgili olduğunu öngörebilen çiftlerin, evliliğin ilk zorluklarını daha iyi atlatabilecekleri de belirtilmektedir (Kurdek, 1999). Ayrıca yapılan deneysel çalışmalar, çift terapisinde kabulün kullanımının ilişki doyumunu arttırmada da çok etkili olabileceğini göstermiştir (Christensen, Atkins, Baucom ve Yi, 2010). Bu beklentilerin karşılanamaması durumunda evlilik öncesindeki bireylere ilişki kabulüne ilişkin çalışmalar yürütülmüş olması evlilik doyumunun evliliğin ilk yıllarındaki düşüşünü de önleyebileceği

düşünülebilir. Böylece doyumun azalması sebebiyle oluşabilecek boşanmaların da önüne geçilebileceği söylenebilir.

Bütün bu değerlendirmelerden sonra hem sağlıklı toplumlar oluşturulabilmesi hem de özellikle evliliklerin ilk yıllarında yaşanan boşanma oranlarının azaltılması açısından evlilik öncesindeki bireylerin desteklenmesinin gerekli olduğu söylenebilir. Çalışma kapsamında geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı (KKT-EÖİGP) aracılığıyla evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik ve ilişki kabulü kavramlarının arttırılmasının da evlilik öncesinde yürütülen çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir. Psikolojik esnekliğin evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarında sıklıkla çalışılan iletişim, çatışma çözme becerileri gibi konulara farklı bakış açıları geliştirmesi ve evlilik ilişkisi açısından pek çok koruyucu faktörün gelişmesine katkı sunacağı söylenebilir. Diğer yandan ilişki kabulü kavramı ile partnerinin değiştiremeyecekleri özelliklerini olumlu ve olumsuz olarak tüm yönleriyle değerlendirip bununla birlikle ilişkileri için işlevsel davranışlar geliştirmeleri açısından katkı sunacağı söylenebilir. Bu kapsamda bu araştırmanın problemini evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik ve ilişki kabulü düzeylerini artırmaya yönelik geliştirilen KKT-EÖİGP'nin etkililiğinin sınanması oluşturmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, evlilik öncesindeki bireyler için hazırlanan KKT-EÖİGP'nın, evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerindeki etkililiğini sınamaktır. Ayrıca KKT-EÖİGP katılan bireylerle program sonunda yapılacak yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilecek verilerle katılımcıların programa ilişkin görüşleri de incelenecektir.

Araştırmanın denenceleri şunlardır:

Denence 1: KKT-EÖİGP'ye katılan bireylerin, psikolojik esneklik düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır. KKT-EÖİGP'ye katılmayan bireylerin psikolojik esneklik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmayacaktır.

1.1. KKT-EÖİGP'ye katılan deney grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik son test puanları, ön test puanlarından istatiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

1.2. KKT-EÖİGP'ye katılan deney grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik izleme ve son test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

1.3. Kontrol grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik son test puanları ile ön test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

1.4. Kontrol grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik izleme test puanları ile son test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Denence 2: KKT-EÖİGP'ye katılan bireylerin, ilişki kabulü düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde yükselme olacaktır. KKT-EÖİGP'ye katılmayan bireylerin ilişki kabulü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmayacaktır.

2.1.KKT-EÖİGP'ye katılan deney grubundaki katılımcıların ilişki kabulü son test puanları, ön test puanlarından istatiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

2.2.KKT-EÖİGP'ye katılan deney grubundaki katılımcıların ilişki kabulü izleme ve son test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

2.3. Kontrol grubundaki katılımcıların ilişki kabulü son test puanları ile ön test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

2.4. Kontrol grubundaki katılımcıların ilişki kabulü izleme test puanları ile son test puanları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

KKT-EÖİGP'ye katılan evlilik öncesindeki bireyler ile yapılacak olan yarı yapılandırılmış görüşmelerle aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Evlilik öncesindeki bireylerin katıldıkları KKT-EÖİGP'ye ilişkin deneyimleri nelerdir?
2. KKT-EÖİGP ile katılımcılarda meydana gelen değişiklikler nelerdir?

Önem

Alanyazın incelendiğinde evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının gerekli ve önemli olduğu bulunmuştur. Ayrıca ilişki geliştirme programlarının evlilik uyumu üzerine olan etkisinden söz etmek de mümkündür. Araştırmalar, birçok kişi için bekarlıktan evliliğe geçişin bir uyum süreci olduğunu göstermiştir. Bu uyum süreci çiftler için zorlayıcı olabilmekte, geçirilen bu zorlu süreçte çiftlerin bu sürece verdikleri tepkiler evliliklerinin gidişatını belirleyebilmektedir (Foster, 2007). Bu sebeple bu uyum sürecine çiftlerin hazırlıklı olarak girmelerinin hem uyum sürecini hızlandırması hem de bu zorlu sürecin etkilerini azaltması açılarından gerekli ve önemli olduğu söylenebilir.

Evliliğe uyum sürecine ek olarak ilişki geliştirme programlarının genç yetişkinlik döneminin gelişim görevlerini gerçekleştirebilmeyle olan ilişkisinden de söz edilebilir. Bu dönemin gelişim görevleri arasında eş seçimi, hayatını paylaşacağı kişiye karar verilmesi, aile kurulması, aile sorumluluğunu üstlenme ve bir eşle birlikte yaşama gibi görevler bulunmaktadır (Yeşilyaprak, 2003). Bu görevleri yerine getirebilmeleri için de genç yetişkinler bazı bilgi ve becerilere ihtiyaç duyabilirler. Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının genç yetişkinlere gelişim görevlerini gerçekleştirebilmeleri için bilgi ve beceri sağlaması açılarından gerekli ve önemli olduğu söylenebilir.

İlişki geliştirme programlarının boşanmalar üzerine olan etkisinden de söz edilebilir. TÜİK (2022) verilerine göre; boşanan çiftlerin sayısı 2021 yılında 175 bin 779 iken 2022 yılında 180 bin 954 olduğu gözlemlenmektedir. Bin nüfus başına düşen boşanma sayısını ifade eden kaba boşanma hızı 2001 yılında binde 1.41, 2011 yılında binde 1.62, 2021 yılında binde 2.09 ve 2022 yılında binde 2,13 olarak gerçekleştiği de veriler arasındadır. Buna göre boşanma hızının Türkiye'de gün geçtikçe arttığı veriler ışığında söylenebilir. Bu oranın dünyada da benzer şekilde olduğu söylenebilir. Örneğin son 30 yılda OECD ülkelerinde gerçekleşen boşanma oranlarında da bir artış olduğu gözlemlenmektedir (OECD Family Database, 2020). Ayrıca Delaney (1993) boşanmaların çiftlerin evliliğe yeterince hazır olarak girmediklerini, Carroll ve Doherty (2003) ise evlilik öncesi eğitimlerin evlilik stresi ve mutsuz ailelerin çoğalmasına karşı koruyucu bir faktör oluşturduklarını ifade etmişlerdir. Evlilik öncesi ilişki geliştirme programı ile çiftleri evlilik öncesinde evliliğe ilişkin ve evlilikteki rollere ilişkin farkındalık, evliliğe uyum, çatışma çözme ve iletişim becerileri kazandırılarak boşanma oranlarının düşürülmesi ve olası aile içi sorunlar açısından önleyici bir hizmet oluşturduğu için gerekli ve önemli olduğu söylenebilir.

Bu çalışma kapsamında geliştirilmiş olan KKT-EÖİGP'nin güncel bir terapi yöntemi olan Kabul Kararlılık Terapisi (KKT) bakış açısı ile geliştirilmiştir. Bu açıdan diğer evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarından farklılaştığı söylenebilir. KKT doğası gereği, bireyin sorun olarak tanımladığı durumu kendinden uzaklaştırmak yerine hali hazırda problem oradayken o probleme karşı beceri geliştirerek işlevselliğini sürdürmesine dayalı olduğu (Harris, 2019) için bir ilişki geliştirme programına kuramsal temel oluşturması açısından oldukça uygun olacağı söylenebilir. KKT bireyleri hedef yönelimli davranmaktan uzaklaştırıp değer odaklı davranmaya yakınlaştırmayı amaçlayan doğrusal olmayan bir sürece sahip olduğu için, (Harris, 2019) evlilik gibi uzun soluklu bir ilişkiye katkı sunması da öngörülmüştür. KKT'nin temel aldığı bu sürecin

doğrusal olmamasının da gerekli durumlarda oturumların yer değişikliği yapılarak kullanılabilmesi açısından işlevsel olacağı düşünülmektedir. KKT'nin özellikle duygu odaklı bir yaklaşımının olması, uygulamada farkındalık ve beceri kazandırabilecek pek çok metafor ve tekniği içermesi açısından uygulayıcılara pratikte kolay uygulanabilir bir model sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca KKT'nin grup çalışmalarında kullanılabilecek bir alt yapısının olması ve grup çalışmalarında KKT kullanmanın pek çok avantajının olması (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012) da KKT-EÖİGP'yi özgün kılan yönlerden biri olduğu söylenebilir.

Türkiye'de kullanılan evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının birçoğunda genellikle ilişki istikrarı ve ilişki doyumu gibi değişkenler (Çelik, 2018; Deveci-Şirin ve Bayrakcı, 2020; Duran, 2010; Haskan-Avcı, 2013; Yalçın, 2010; Yılmaz, 2009) üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. KKT temelli evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarında sıklıkla evlilik uyumu, empati, iletişim ve çatışma çözme becerileri gibi konular üzerinde etkililiğinin sınanmış olduğu görülmektedir (Hosseini vd., 2021; Hosseinpanahi vd., 2020; Mohammadian vd., 2021; Nezhad ve Shameli, 2017; Omidi ve Talighi, 2017; Seyednejad vd., 2021; Ziapour vd., 2017). Bu çalışmayı özgün kılan diğer bir noktanın ise KKT-EÖİGP'nin psikolojik esneklik ve ilişki kabulü kavramlarını geliştirmeye yönelik olmasıdır. Bu değişkenlerin betimsel çalışmalarda (Avcılar, 2020; Hamamcı, Buğa, Doğan, 2011; Haskan-Avcı, 2014; Terzi-İlhan ve Işık, 2019) çalışılması önerilen değişkenlere benzer ifadeler olması da çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağına dair bir kanıt oluşturduğu düşünülebilir.

Kabulün terapilere eklenmesinin, geleneksel davranışsal çift terapisinden kalıcı fayda sağlayamayan çiftlere fayda sağlayacağına ve geleneksel davranışsal çift terapisinden fayda görebilmiş olan çiftlerde de tedavinin gücünü artıracağına inanılmaktadır (Jacobson, Follette ve Revenstorf, 1984; Jacobson, Schmaling, ve Holtzworth-Munroe, 1987). Ayrıca ilişki kabulünün pratikte daha çok çalışılan bir kavram haline gelmesinin ve evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarına dâhil edilmesinin önleyicilik açısından da evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aslan ve Türk'ün (2022) yaptığı derleme çalışmasında psikolojik esnekliğin koruyucu ruh sağlığını temel alan konularda ele alınmasının önerilmesi de bu düşünceyi destekler niteliktedir. Buna karşılık alanyazında psikolojik esnekliğe ilişkin çalışmaların sayısı oldukça fazla olmasına rağmen çalışmaların pek çoğunun çalışma gruplarını bireylerin oluşturduğu, (Lloyd, Bond ve Flaxman, 2013; Luoma ve Vilardaga, 2013; Meuret, Twohig, Rosenfield, Hayes ve Craske, 2012; Morton,

Snowdon, Gopold ve Guymer, 2012; Puolakanahoa, Tolvanenb, Kinnunena ve Lappalainen, 2020; Rosen, Curtis ve Potter, 2020; Schumacher, Godfrey, Forman ve Butryn, 2019; Twohig, Whittal, Cox ve Gunter, 2010) ilişki çalışmalarında psikolojik esnekliğin çok fazla ele alınmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın çalışma grubunun çiftlerden oluşmasının psikolojik esneklik çalışmaları arasında bu araştırmayı farklı kıldığı söylenebilir. Tüm bunlara ek olarak çalışma kapsamında katılımcıların ilişki kabul düzeylerini belirlemek amacıyla Wachs ve Córdova (2007) tarafından geliştirilen İlişki Kabul Ölçeği'nin uyarlamasının yapılmış olmasının da çalışmayı özgün kılan diğer bir yön olduğu söylenebilir.

Türkçe alanyazın incelendiğinde evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarında genellikle içerik olarak benzer konuların (iletişim, çatışma çözme gibi) çalışıldığı görülmüştür. Bu çalışma kapsamında geliştirilecek olan programın içerik açısından kabul, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değerler gibi KKT'ye özgü süreçleri ele alacak olması açısından da alanyazına bir katkı sunacağı söylenebilir. Türkçe alanyazındaki evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının genellikle yurt dışında uygulanan bir program (Duran, 2010-PREP (Prevention and Relationships Enhancement Program) temelli; Haskan-Avcı, 2013- Gottman'ın "Güçlü İlişki Evi" modeli temelli; Yalçın, 2010-Guerney'in İlişki Geliştirme (RE) modeli temelli; Yılmaz, 2009-SYMBIS (Saving Your Marriage Before It Starts) programı temelli) temelli olduğu da görülmüştür. Ayrıca bu programların alt yapılarında farklı kuramlar olduğu da ifade edilebilir (örn. PREP-Sosyal Öğrenme, Bilişsel Davranışçı Kuram; RE- Psikodinamik yaklaşım, Birey-merkezli yaklaşım, İnsancıl yaklaşım, Davranışçı yaklaşım; SYMBIS-Sistem Yaklaşımı, Bilişsel Davranışçı Kuram). Ancak kuram temelli bu çalışmaların alanyazında kısıtlı olduğu ve bu çalışma kapsamında geliştirilen evlilik öncesi ilişki geliştirme programının da kuramsal bir alt yapı üzerine oturtulmuş olması açısından da alana bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın kuramsal yönelimi olarak belirlenen KKT'nin, beceri geliştirme yönelimli olması, değer ve duygu odaklı bir yaklaşım olması, pratikte uygulanabilir pek çok yöntem ve teknik içermesi açısından çalışma kapsamında geliştirilmiş olan evlilik öncesi ilişki geliştirme programını özgün kıldığı söylenebililir. Ayrıca içerik olarak mevcut programlardan farklı olması, bir terapi yöntemi temel alınarak hazırlanmış olması ve kullanılan değişkenlerin özgünlüğü açılarından bu çalışmanın önemli olduğu ve alanyazına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sayıltılar

1. Ölçeklere verilen yanıtların katılımcıların görüş ve düşüncelerini objektif bir şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.
2. Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubundaki bireylerin benzer faktörlerin etkisinde olacakları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma romantik ilişkisi 6 aydır devam eden, evlilik öncesindeki, ilk evlilik deneyimlerini yaşayacak ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan kişiler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları, deney ve kontrol gruplarından elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Bu araştırma herhangi bir patolojik tanısı bulunmayan ve ilaç kullanmayan evlilik öncesindeki bireyler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Psikolojik esneklik: Psikolojik esneklik, bireylerin kendilerinin de içinde bulunduğu an'da olması ve bireyin tercih ettiği değerler kılavuzluğunda hareket edebilmesi şeklinde tanımlanır. KKT bağlamında psikolojik esneklik modelinde Şimdiki Anla Temas, Ayrışma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Kararlı Eylemler bileşenlerini içerisinde barındırır (Harris, 2019; Hayes vd., 1999; Luoma, Hayes ve Walser, 2017).

İlişki kabulü: İlişki kabulü, değişmez olanı değiştirme mücadelesinden vazgeçmek, durumun hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle olduğu gibi almak ve değiştirilemeyecek olana rağmen aktif olarak sağlıklı davranışlarda bulunmaktır (Córdova ve Jacobson, 1997).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) klinik uygulamalar ve ilişkisel çerçeve teorisi (RFT) çalışmalarının karşılıklı etkileşimiyle şekillenmiş, davranışçı terapilerin üçüncü kuşak yaklaşımları arasında yer alan zihin ve dil üzerine yapılan bilimsel araştırmalar üzerine

temellendirilmiş, kendindelik ve kabul temelli müdahaleleri içeren bir psikoterapi modelidir (Yavuz, 2015).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, önce araştırma kapsamında geliştirilen psikoeğitimin türünü belirleyen "evlilik öncesi psikolojik danışma" hakkında kuramsal bilgiye yer verilmiştir. Daha sonra araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psikolojik esnekliğin içerisinde bulunduğu ve geliştirilen psikoeğitim programının kuramsal alt yapısını oluşturan "Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) hakkında bilgilere yer verilmiş; araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan "ilişki kabulü" kavramı açıklanmıştır.

Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma

Evlilik kararının verilmesi bireyler için oldukça zorlu bir süreçtir. Bu süreçte özellikle eş seçiminin evlilik öncesindeki en önemli dönüm noktalarından biri olduğunu söylemek mümkündür. Bu süreç, partnerlerin hayatlarını olumlu ve olumsuz pek çok yönden etkileyebilmektedir (Şenel-Günayer, 2004). Bu sürecin bireylerin hayatını olumlu ya da olumsuz bir biçimde etkilemesi; evlilik öncesi dönemin işlevsel bir şekilde geçirilmesine bağlanabilir. Evlilik öncesi süreç, birbirini yeterince tanımayan iki bireyin hayatlarının bundan sonraki dönemlerini birlikte geçirmeye uygun olup olmadıkları kararını verecekleri, birlikte yaşamak için gerekli olan sevgi bağını oluşturacakları, evlilikten karşılıklı olarak beklentilerini fark edip rollerini belirleyecekleri bir dönem olarak ifade edilmektedir (Canel, 2007; Özgüven, 2000; Özabacı, 2004). Bu sürecin mihenk taşlarından biri olan eş seçim sürecinde, partnerlerin özellikle dikkat etmeleri gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Bu noktada partnerlerin kendilerini çok iyi tanıyor olmaları partnerlerini tanımalarından daha önceliklidir. Bunun yanı sıra bireylerin evliliğe ilişkin beklentilerinin gerçekçi bir şekilde belirlenmesi eş seçim süreci için oldukça önemlidir (Kalkan ve Ersanlı, 2008; Özgüven, 2000; Tarhan, 2016). Dolayısıyla partnerlerin evlilik öncesinde önce kendilerini daha sonra partnerlerini iyi tanımalarının ve evliliğe ilişkin beklentilerinin belirlenmesinin, evlilik öncesi süreçte gerçekleştirilmesi gereken davranışlar olduğunu söylemek mümkündür.

Konunun yukarıda belirtilen önemine rağmen eş seçimi gibi önemli süreçleri de içine alan evlilik öncesi dönemin partnerler tarafından birçok sebeple işlevsel olarak

değerlendirilemediği görülmektedir. Evlilik öncesindeki çiftler, sürecin verdiği heyecan ve hissedilen yoğun duygular sebebiyle partnerinin olumsuz yönlerini görmezden gelip bunun yerine sadece olumlu özelliklerine odaklanmayı tercih edebilmektedirler. Partnerler evlilik öncesindeki romantik ilişkilerini bir an önce evlilik ile taçlandırmaları gerektiğini düşünüp evliliğe ilişkin beklentileri, değerleri, rol ve sorumlulukları hakkında konuşmayı erteledikleri ya da bunların evlilik öncesi süreçte değil de evlendikten sonra konuşulması gereken konular olduğu gibi bazı yanılgılara düştükleri görülmektedir. Buna ek olarak partnerler sürecin evlilikle sonlanmaması ihtimalinden duydukları çekince ya da evlilikten önce terk edilme korkusu nedeniyle süreçte kendilerine ilişkin sadece olumlu yönlerini gösterme ve partneriyle uyumlu olmayı tercih etme eğiliminde oldukları görülebilmektedir. Ayrıca partnerlerin iletişim ve çatışma çözme gibi ilişkileri destekleyecek becerilere sahip olmadan bu süreci tamamlamaları evlilik öncesi süreçten beklenen verimin alınamamasının sebepleri içerisinde değerlendirilmektedir. Evlilik öncesi dönemde amaçlandığı gibi çiftlerin birbirlerini tanıdıkları, çeşitli beceri ve farkındalıklar kazanabildikleri işlevsel bir dönem olarak geçirebilmelerinin en etkili yolunun evlilik öncesi psikolojik danışma olduğu söylenebilir.

Evlilik öncesi psikolojik danışmanın diğer terapiler arasında bulunduğu konuma bakılacak olursa, söz konusu danışmanın çift ve aile terapileri içerisinde yer aldığı görülmektedir. Çift ve aile terapileri sınıflandırılırken daha çok terapi oturumunda bulunan bireyler ve onların birbirleriyle olan ilişkilerinin niteliği bu sınıflandırmada belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda terapiler, çift ve aile terapisi şeklinde isimlerle anılmaktadır. Çift terapisi aralarında evlilik bağı olmayan bireylere verilen ilişki odaklı bir terapi hizmeti iken aile terapisi için evlilik bağı şarttır. Evlilik öncesi psikolojik danışma ise bu bağlamda ele alınan üçüncü bir sınıflamadır. Ancak bu terapilerin özellikle çift terapilerinden farklılaştığı nokta daha çok partnerlerin evlilik ilişkisi hazırlığı içerisinde olmalarıdır (Gladding, 2006). Tüm bunlardan yola çıkarak evlilik öncesi psikolojik danışma evlenme arifesinde olan çiftlere ilişkilerini güçlendirmeleri için verilen bir terapötik müdahale olarak tanımlanabilir (Gladding, 2006; Murray ve Murray, Jr., 2004; Renick, Blumberg ve Markman, 1992).

İlgili alanyazın incelendiğinde evlilik öncesi psikolojik danışmanın çift ve aile terapileri ana şemsiyesi altında incelendiği görülse de evlilik öncesi psikolojik danışmanın bu terapilerden farklılaştığı anlaşılmaktadır (Banks, 2012). Evlilik ve çift terapilerinin içeriğinde evliliğe ilişkin çözülmesi gereken problemleri araştırmak (Banks, 2012) varken, evlilik öncesi psikolojik danışmanın içeriğinde daha çok evlenmeye

hazırlanan çiftlerin ilişki sorunlarına neden olan faktörler hakkında bilgi vererek, çiftlerin bunlara dair farkındalıklarını artırmak ve çiftlerin ilişki becerilerini geliştirerek ilişki sorunlarını önlemek vardır (Markman ve Halford, 2005; Parker, 2007). Buradan yola çıkılarak evlilik öncesi psikolojik danışmanın eğitici ve rehberlik yönlerinden söz edilebilmektedir (Banks, 2012). Bu çalışmanın kapsamı da bu sebeple evlilik öncesi psikolojik danışma konusunda yapılmış psikoeğitim programları üzerinden oluşturulmuş ve evlilik ilişkisini geliştirme programı ifadesi kullanılmıştır.

Evlilik ilişkini geliştirme programları içeriğindeki konular açısından incelendiğinde iletişim ve çatışma becerilerini ele alan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Markman, Rhoades, Stanley, Ragan ve Whitton (2010) özellikle ilişkilerde iletişimin önemine vurgu yaparken özellikle evlilik ilişkisinde negatif ilişki tarzı ile boşanma arasında bir korelasyon olduğunu ifade etmektedirler. Dinkmeyer ve Pew (1979) de çiftlerin bu iki beceriyi kazanması durumunda evlilik içerisinde ortaya çıkabilecek muhtemel sorunları profesyonel desteğe gerek olmaksızın çözebileceklerini ifade etmektedirler. Evlilik ilişkisini geliştirme programlarında ele alınabilecek diğer konulara bakıldığında bağlılık, cinsel arzu ve beklentiler, finansal konular ve kontrol, ebeveyn olma (Carroll ve Doherty, 2003), ilişki öz geçmişi ve özellikleri, çocuk eğitimi, değerler, manevi ve dini konular, rol ve sorumluklar, istekler, ihtiyaçlar, kök aile ile ilişkiler, arkadaşlar ile ilişkiler ve boş zaman etkinlikleri gibi konuların incelendiği görülmektedir (Kalkan, 2012).

Evlilik ilişkisini geliştirme programlarının genel amacı incelendiğinde Parker (2007) bu amacın ilişki sorunlarına neden olan faktörler hakkında bilgi vererek çiftlerin farkındalığını artırmak olduğunu ve çiftlerin ilişki becerilerini yükselterek ilişki sorunlarını oluşmadan önce önlemek olarak ifade etmektedir. Stahmann'ın (2000), evlilik ilişkini geliştirme programlarında çeşitli yaklaşımlar tarafından benimsenen hedefleri (1) bekârlıktan evliliğe geçişin kolaylaştırılması, (2) kısa ve uzun vadede çift istikrarını ve memnuniyetini artırmak, (3) çiftin iletişim becerilerini geliştirmek, (4) dostluk ve ilişkiye olan bağlılığı artırmak, (5) çiftlerin yakınlığının arttırılması, (6) evlilik rolleri ve finansal konular gibi alanlarda problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirmek olarak altı maddede sıraladığı görülmektedir. Son olarak Bagarozzi ve Rauen, 1981 yılında 13 evlilik ilişkisini geliştirme programını inceleyerek program amaçlarının şunları içermesi gerektiğini ifade etmişlerdir: (1) Eş adaylarına, evliliklerinin ilk aşamalarında karşılaşacakları gelişimsel görevlerin farkına varma ve bunları tartışma fırsatı sağlamak, (2) Çiftlere, bu gelişimsel görevleri başarılı bir şekilde çözmelerini ve ilişkilerinde yapısal

değişiklikler yapmalarını sağlayacak çeşitli davranışsal beceriler öğretmek. Bagarozzi ve Rauen'e (1981) göre bu program (1) çatışma müzakeresi (2) problem çözme (3) iletişim eğitimi, (4) olumlu davranış değiştirme stratejileri (5) Çiftlere evlenme kararlarını yeniden değerlendirme fırsatı verme.

Evlilik ilişkisini geliştirme programlarında ele alınan konular ve amaçlar açısından çiftlerin hali hazırda bir sorunu olmasa da gelecekte yaşamaları muhtemel sorunlara ilişkin çalışmalar yürütüldüğü için bu programlar önleyici çalışmalar bağlamında incelenebilmektedir. Ancak öncesinde kısaca önleyici ve sağaltıcı müdahalelerin aralarındaki temel farka bakılacak olursa bu farkın hedef kitleden kaynaklandığı görülmektedir. Önleyici çalışmaların ulaşmak istediği popülasyonun işlevselliği devam eden çiftler olduğu söylenebilir. Buna karşın sağaltıcı müdahaleler ise işlevselliği bozulmuş, ilişki dengesinin bozulduğu çiftlerle çalışmalar yürütülmektedir (Berger ve Hannah, 1999). Evlilik öncesi psikolojik danışmanın hedef kitlesi göz önüne alındığında önleyici çalışmalar içerisinde yer aldığı görülmektedir.

Önleyici çalışmaların ise kendi içerisinde üç aşamasının olduğu vardır. İlk aşama olan birincil önleyici çalışmalar, henüz ilişkilerinde bir sorunla karşılaşmamış çiftlere yöneliktir. Bu aşamada ilişki problemlerinin ortaya çıkmadan önlenmesi amaçlanır. İkincil önleyici çalışmalar ise risk grubunda bulunan çiftlere uygulanmaktadır. Bu çiftlerde belirli düzeyde ilişki problemleri yaşanmaktadır. Bu sebeple daha kötüye gitmeden problemleri önlemek amaçlanmaktadır. Üçüncü aşamanın hedef kitlesi halihazırda ilişki problemi yaşayan çiftlerdir. Bu aşamada çok geç olmadan önleme çalışmalarının yapılması amaçlanmaktadır (Berger ve Hannah, 1999). Bu sınıflama içerisinde KKT-EÖİGP'nin birincil aşama önleyici çalışmalar içerisinde yer aldığı söylenebilir.

Evlilik ilişkisini geliştirme programları dört başlıkta toplanmıştır (Halford, 2004). Bunlardan ilki farkındalık temelli programlardır. Bu programlar, evliliğe ilişkin bilgilerin verilmesi, evliliğe ilişkin beklentilerin açıklığa kavuşturulması ve ilişkideki temel süreçler hakkında farkındalık oluşturulması gibi içeriklere sahiptir.

İkincisi ise geribildirim temelli programlardır. Geribildirim, kişiselleştirilmiş değerlendirme ve mevcut ilişki işleyişi hakkında çifte verilen geri bildirimden oluşmaktadır (Halford, 2004). En yaygın kullanılan envanterler PREPARE (Fournier, Olson ve Druckman, 1983), FOCCUS (Markey ve Micheletto, 1997) ve RELATE (Larson, Newell, Topham ve Nichols, 2002)'dır. Bu programlarda, partnerler işlevsellik boyutlarının geniş bir yelpazesini değerlendiren kişisel bildirim envanteri uygulanmakta

ve partnerlere bu değerlendirmenin sonuçları hakkında sistematik geri bildirim sağlanmaktadır (Halford, Markman, Kling ve Stanley, 2003).

Evlilik ilişkisini geliştirme programlarının üçüncüsü bilişsel değişim temelli programlardır. Bilişsel değişim, olumlu çift ilişkilerini teşvik ettiğine inanılan tutum ve düşünceleri teşvik etmeye çalışır (Halford, 2004). Örneğin, Markman, Stanley ve Blumberg (2001) ilişkiye bağlılığı ve olumsuz eş davranışının nedenlerinin suçlayıcı olmayan atfını teşvik eden tartışmayı savunur. Sonuncusu ise beceri eğitimi temelli programlardır. Beceri eğitimi, çiftlerin temel ilişki becerilerini uygulama dersleri, gösteriler ve fırsatların bir karışımını almasını içermektedir (Halford, 2004). Bu programlara birkaç örnek şöyle sıralanabilir: RE (Guerney, 1987), PREP; (Markman Stanley ve Blumberg, 2001), MCCP (Miller, Nunnally ve Wackman, 1979) ve PAIRS (DeMaria ve Hannah, 2002). Bu sınıflama içerisinde bu çalışma kapsamında geliştirilen KKT-EÖİGP'nin de farkındalık temelli programlar arasında yer aldığı söylenebilir. Türkçe alanyazın incelendiğinde evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarının üç ana başlıkta toplandığı görülmüştür (Haskan-Avcı, 2013; Ökten, 2022). Bunların kurama dayalı, beceri temelli ve envantere dayalı programlar olarak sınıflandırıldığı görülmüştür. Halford'ın (2004) sınıflamasına benzer olan bu sınıflamada farklı olarak kurama dayalı programlar olduğu görülmektedir. Çalışma kapsamında geliştirilen KKT-EÖİGP'nin bu sınıflama içerisinde kurama dayalı programlara da yakın olabileceği söylenebilir.

Evlilik ilişkisini geliştirme programına hem yurt içi hem de yurt dışı alanyazında pek çok örnek bulunmaktadır. Ancak bazı çalışmaların çalışma gruplarını evli bireyler oluşturduğu için bu araştırma kapsamında değerlendirilmemişlerdir. Yurt içi alanyazındaki çalışmalara bakıldığında Duran'ın (2010) PREP modelini temel alarak geliştirdiği programın, ilişki istikrarı ve iletişim becerileri üzerine etkili olduğu sonucu ortaya konulmaktadır. Ayrıca programın olumlu çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzları üzerinde de etkili olmadığı bulunmuştur. Yalçın (2010) tarafından yapılan çalışmada ise Guerney'in RE modeline dayanan bir programının ilişki doyumu üzerine etkisi incelenmiştir. Programın ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde etkili olduğu ancak bu etkinin iki ay sonra alınan izleme ölçümünde kalıcı olmadığı sonucuna varılmıştır. Yılmaz (2009) tarafından yapılan çalışmada yurt dışı alanyazından SYMBIS modeline dayandırılarak geliştirilen programın ilişki doyumu üzerine etkisi incelenmektedir. Programın ilişki doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar geliştirdiği ifade edilmektedir. Haskan-Avcı (2013) tarafından uygulanan programın ise Gottman'ın "Güçlü İlişki Evi" modeline dayandırılarak geliştirilen programın iletişim, çatışma çözme, farklılıkları

kabul, ilişki doyumu, bağlılık üzerine etkileri incelenmektedir. Bahsi geçen değişkenlerde kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar görüldüğü sadece bağlılık değişkeninde deney grubu son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Gürgan ve Sezer'in (2016) yaptıkları çalışmada Evlilik Öncesi Sosyal Beceri Geliştirme Programı'nın iletişim becerileri ve ilişki doyumu üzerindeki etkisi sınanmış, ilgili değişkenlerin müdahale etkisi ile anlamlı düzeyde farklılaştığı rapor edilmiştir ancak yapılan izleme çalışmasında etkinin kalıcı olmadığı bulunmuştur. Çelik (2018) tarafından yapılan çalışmada, "Yatırım Modeli"ne dayalı olarak tanımlanmış ilişki sürdürme mekanizmalarını temel alan bir program geliştirilmiştir. Araştırma kapsamında geliştirilen programının katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin, ilişkiye yaptıkları yatırım düzeylerinin ve genel ilişki istikrarının artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte çift uyumunun, ilişkideki kendi tutumlarının önemini vurgulayan içsel kontrol algısının yükselmesinde ve ilişkide dış faktörlerin etkisini vurgulayan dışsal kontrol algısının azalmasında etkili olduğunu raporlanmaktadır. Deveci-Şirin ve Bayrakcı (2020) tarafından yapılan çalışmada ise sistemik yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiş olan Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın ilişki doyumu ve romantik inançlar üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çalışma kapsamında geliştirilen programın ilişki doyumu düzeylerini arttırmakta ve bu etkinin yapılan izleme testi sonucuna göre kalıcı olduğu rapor edilmektedir. Ancak bahsi edilen programın romantik inanç düzeyleri üzerinde bir etkisi saptanmamıştır. Son olarak Aksakal (2023) tarafından yapılan çalışmada araştırma kapsamında geliştirilen evlilik öncesi eğitim programının evlilik olgunluk düzeyi, romantik ilişkilerde çatışma çözme becerileri ve evlilik beklentisi değişkenleri üzerinde etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bahsi geçen değişkenler üzerinde çalışma kapsamında geliştirilen programın pozitif yönde anlamlı düzeyde farklılaşma oluşturduğu görülmektedir. Buradan hareketle yurt içi alanyazında evlilik ilişkisi geliştirme programlarının genellikle ilgili değişkenler üzerinde olumlu yönde anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir. Ayrıca program etkililik çalışmalarının ilk yıllarında yurt dışı alanyazından temelini alan programlara daha çok rastlanmakta iken ilerleyen yıllarda Türk kültüründe geliştirilen evlilik öncesi ilişki geliştirme programı çalışmalarının arttığı görülmektedir.

Yurt dışı alanyazın incelendiğinde evlilik öncesi bağlamında çok sayıda araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Ancak bu araştırmaların sayıları bakımından bu çalışmanın boyutlarını aşacağı düşünüldüğünden bu çalışmaları bütünsel olarak inceleyen kapsamlı iki meta-analiz çalışması hakkında bilgi verilmesi uygun görülmüştür.

Bunlardan ilki Carroll ve Doherty (2003) tarafından yapılan çalışmadır. Çalışmada 1965 ile 2001 yılları arasında evlilik öncesi ilişki geliştirme programı ile yapılan çalışmalar incelenerek genel bir değerlendirme sunulmaktadır. Çalışmaya dâhil edilen 12 çalışmanın sadece biri hariç kalan 11'inde ilişki becerilerinde (iletişim, çatışma çözme, empati gibi) gelişme görülmektedir. Buna ek olarak, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının iletişim, çatışma çözme, ilişki kalitesi konularında altı aydan üç yıla kadar olumlu etkilerinin sürdüğü görülmektedir. Fawcett, Hawkins, Blanchard ve Carroll (2010) tarafından yapılan diğer bir meta-analiz çalışmasında 47 araştırma incelenmiştir. Bu çalışmada ise evlilik öncesi ilişki geliştirme programı çift iletişimi üzerinde yurt içi alanyazınla uyumlu olarak anlamlı ve pozitif etkileri olduğu ancak çiftlerin ilişki doyumunu arttırmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yurt dışı alanyazında yapılan bu iki meta-analiz çalışmasına göre evlilik öncesi ilişki geliştirme programının ilişki becerilerinde etkili olduğu ve etkilerinin kalıcı olduğu söylenebilir. Ancak yurt içi alanyazının aksine ilişki doyumu konusunda bir meta-analiz çalışmasında etkili olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak evlilik öncesi ilişki geliştirme programı, evlilik öncesindeki bireylerin farkındalık ve beceri geliştirebilmeleri ve böylece evlilik öncesi süreçlerini işlevsel geçirebilmeleri için iyi bir seçenektir. Ayrıca bu çalışmaların önleyici özelliklerinin olması öngörülebilen pek çok evlilik probleminin ortadan kaldırılmasında da etkili olduğu söylenebilir. Tüm bunlara ek olarak evlilik öncesi ilişki geliştirme programı özellikle iletişim becerilerinin geliştirilmesi ve evlilik ilişkisi için pek çok koruyucu faktörün geliştirmesi için etkili olduğunu gösteren gerek yurt içi alanyazında gerekse yurt dışı alanyazında pek çok çalışma bulunmaktadır.

Geçmişten Günümüze İlişki Geliştirme Programları

Bu başlık altında alanyazında sıklıkla rastlanan evlilik öncesi ilişki geliştirme programı yer verilecektir. Buradaki programların bazıları evlilik öncesindeki çiftlere ya da evli çiftlere ya da her ikisine de uygulanabilmektedir.

ACME Modeli

ACME Modeli (Association of Couples for Marriage Enrichment-ACME), deneyimsel öğrenme ve grup süreçlerini kullanarak çeşitli evlilik ilişkisi zenginleştirme etkinliklerini ve formatlarını kullanarak evlilik ilişkilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır

(Dyer ve Dyer, 2013). Etkinlikler genellikle rol oynama ve beceri uygulama çalışmalarını içermektedir. ACME, hakkında eğitim almış sertifikalı bir grup lideri iletişim becerileri modelini ve eğitim materyalini çiftlere tanıtır ve grup etkinliklerini yönetir. ACME müdahalelerinin hedefleri, benlik ve eş farkındalığını artırmayı, ilişkinin gelişmesi gereken yönlerini belirlemeyi, etkili iletişimi geliştirmeyi, ilişkinin gelişmesini teşvik edecek becerileri öğretmeyi, karşılıklı yakınlığı ve empatiyi artırmayı içermektedir (Association for Couples in Marriage Enrichment, 1993). ACME liderleri, evliliği zenginleştirme sürecine odaklanmaktadır. Bu nedenle, hafta sonu inziva formatı gibi daha az yapılandırılmış ACME gruplarında liderler, duruma ve tercihlerine uyacak şekilde gündemi ve yapıyı değiştirmekte özgürdür (Dyer ve Dyer, 2013).

ACME uluslararası erişime açık olmasına rağmen etkililiği çok az ampirik araştırma ile test etmiştir. Dyer ve Dyer (2013) tarafından belirtildiği gibi, programın kesin bir formatının olmaması programın deneysel olarak değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, ACME'nin etkinliğini değerlendiren çalışmalara (Hammonds, Luquet ve McCormick, 1985; Hickmon, Protinsky ve Singh, 1997) rastlanmaktadır. Bu çalışmalar ACME'nin çiftler için çatışma çözme becerileri, ilişki kalitesi, iletişim, evliliğe bağlılık ve yakınlık gibi değişkenler üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Minnesota Çift İletişimi Programı

Minnesota Çift İletişim Programı (The Minnesota Couples Communication Program-MCCP), çiftlere iletişim becerilerini öğretmek için geliştirilen yarı yapılandırılmış, 12 saatlik bir programdır (Miller, Nunnally ve Wackman, 1975; Miller, Wackman, Nunnally ve Saline, 1981).

Sistem ve aile gelişim kuramına dayanmaktadır (Wampler ve Sprenkle, 1980). MCCP, daha fazla kişisel farkındalık, ilişki farkındalığı ve çatışma çözme kuralları farkındalığı yoluyla evli çiftler arasındaki net, doğrudan ve açık iletişimi artırmak için tasarlanmıştır (Miller, Nunnally ve Wackman, 1979). MCCP'in uygulaması üç ila yedi çift ve eğitmen ekibinden oluşan gruplar halinde yapılmaktadır. Grup, dört hafta boyunca haftada üç saat olmak üzere toplanmakta ve yapılandırılmış didaktik sunumlar dizisi ve beceri alıştırma programları grup üyelerine eğitmenler tarafından uygulanmaktadır.

MCCP'nin evlilik iletişimini, evlilik doyumunu, kendisi ve başkalarının kabulünü arttırmada etkili olduğu gösterilmiştir (Joanning, 1982). Hem evli hem de evlilik öncesi

çiftlerde, etkili olduğu görülmektedir (Wampler ve Sprenkle, 1980). Genel olarak etkilerinin kalıcılığı sorgulansa da MCCP'nin etkili bir evlilik ve evlilik öncesi müdahale stratejisi olduğu ortaya konmuştur (Wampler, 1982).

İlişki Geliştirme

İlişki Geliştirme (Relationship Enhancement- RE), evli çiftler için Bernard Guerney tarafından geliştirilmiştir (Avery, Ridley, Leslie ve Milholland, 1980). Bu program, özellikle duygulara ve davranışlara odaklanan kendini açma becerilerinin öğretilmesine ve suçlayıcı ifadelerin azaltılmasına odaklanmaktadır. Ayrıca, program kapsamında kendini açma ifadelerinin anlaşılmasını ve kabul edilmesini içeren dinleme becerileri de öğretilmektedir (Ridley ve Sladeczek, 1992). Program kapsamında dokuz beceri öğretilir: (1) Empati becerisi, (2) Kendini ifade etme becerisi, (3) tartışma ve uzlaşma becerisi (4) problem/çatışma çözme becerisi, (5) kolaylaştırma becerisi, (6) öz-değişim becerisi, (7) diğerinin değişmesine yardım becerisi, (8) genelleştirme becerisi, (9) devam ettirme becerisi (Accordino ve Guerney, 2003). RE'nin, 10-15 hafta boyunca haftada 2 saat grup toplantısı formatından tüm gün süren maraton oturumlara kadar değişik formatta uygulamaları vardır. Ancak 10-15 hafta boyunca haftada 2 saat grup çalışması formatı daha yaygın olarak kullanılmaktadır. Psikoloji alanında yüksek lisans derecesi olan veya bir lisansüstü programa kayıtlı olan kişiler RE'de eğitim ve sertifika alabilmektedirler. Bu sertifika eğitimler en kısası 3 günlük bir çalıştay olan farklı eğitim formatlarından oluşmaktadır (Cavedo ve Guerney, 2013).

Araştırmalar, RE'nin bireylerin iletişim ve davranışları aracılığıyla ihtiyaçlarının belirlenmesine ve bunları ifade etmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Ridley ve Sladeczek, 1992). Diğer bir araştırma ise RE'nin çiftlerin kendini açma ve empati becerilerini artırmadaki etkisini göstermektedir (Avery vd., 1980). Bunlara ek olarak evlilik iletişimi ve doyumu, ilişki uyumu, empati, sıcaklık, içtenlik ve güven konularında da olumlu etkileri görülmektedir (Brock ve Joanning, 1983; Ross, Baker ve Guerney, 1985). Birkaç ilişki geliştirme program üzerinde yürütülen bir meta-analiz çalışması, RE'nin incelenen tüm programlar arasında en büyük etki boyutuna sahip olduğunu göstermiştir (Giblin, Sprenkle ve Sheehan, 1985). RE'nin sonuçlarının incelendiği bir çalışmada (Accordino ve Guerney, 2003), RE gruplarının kontrol gruplarından daha yüksek düzeyde evlilik iletişimi ve benlik saygısına sahip olduğu rapor edilmiştir.

Evliliğinizi Başlamadan Koruyun

Evliliğinizi Başlamadan Koruyun (Saving Your Marriage Before It Starts-SYMBIS), çiftlerin başarılı bir evlilik kurmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programıdır (Parrott ve Parrott, 1997). İlk olarak çiftlere Evlilik Öncesi Hazırlık ve İlişki Geliştirme (PREPARE) ölçme aracı (Fournier, Olson ve Druckman, 1983) uygulanmakta ve ardından değerlendirilmesi yapılmaktadır. Ardından 8 ila 10 saatlik psikoeğitim seanslarının uygulanmaktadır. Son olarak bir mentör çift ile bir yıl süren görüşmeler ile sürdürülmektedir (Parrott ve Parrott, 1997). Eğitim oturumlarında ele alınan konular arasında evlilik mitleri, aşk anlayışı, hayata karşı genel tutum, iletişim, cinsiyet farklılıkları, çatışma çözümü ve maneviyat yer almaktadır (Parrott ve Parrott, 1999). PREPARE değerlendirme aracını uygulayabilmesi ve yorumlayabilmesi için SYMBIS eğitmenlerinin psikoterapi ve eğitim alanında yüksek lisans derecesine sahip olması gerekmektedir. Bunun yanı sıra PREPARE uygulayıcı sertifikasına da sahip olmaları gerekmektedir (Parrott ve Parrott, 1999). SYMBIS'ı diğer programlardan farklı kılan yön ise mentorluk uygulamasıdır. Eğitim programını destekleyen mentorluk stratejileri konusunda eğitilen mentor çiftler, katılımcı çiftlerle yılda en az üç defa bir araya gelerek paylaşımda bulunmaktadırlar (Parrott ve Parrott, 1995).

Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi

Evlilik Öncesi Eğitim ve Uygulama Dizisi (Premarital Education and Training Sequence- PETS) Programı, haftada iki saat olmak üzere toplam altı hafta süren eğitim seanslarından oluşmaktadır. Çiftlere öğretilen beceriler hiyerarşik olarak sıralanmaktadır. Her hafta öğrenilecek becerilerin sunulması için canlı veya videoya kaydedilmiş modeller kullanılmaktadır. Çiftlerin uygulamalardaki ilerlemesi yardımcı eğitmenler tarafından dikkatle izlenmekte ve gerekli kısımlarda yardımcı eğitmenler tarafından olumlu pekiştirme ve geri bildirimler sunulmaktadır. Becerinin sürdürülmesini ve genelleştirilmesini sağlamak için gruplara her oturumun sonunda ev ödevi ve uygulama çalışmaları verilmektedir. Haftalık her bir seansın başında, çiftlerin önceki hafta öğretilen becerilerde başarılı bir şekilde ustalaşıp ustalaşmadıklarını belirlemek için tüm çiftler değerlendirilmektedir. Yeterliliğe ulaşmamış çiftlerin, bir sonraki seviyeye geçmelerine izin verilmeden önce çiftlere ek eğitim verilmektedir. PETS, çiftlerin kendi hızlarında

ilerlemelerini ve gelişmelerini sağlamak için tasarlanmıştır. İlk seansta çiftlere işlevsel iletişimin temelleri öğretilmekte daha sonra evlilik hayatının sıklıkla zorlukların ortaya çıktığı sekiz içerik alanının her birinde sahip oldukları farklılıkları düşünmeye, tartışmaya ve müzakere etmeye hazır hale gelmektedirler (Bagarozzi ve Bagarozzi, 1982). Sekiz konu alanındaki farklılıkları müzakere etmek, PETS'in önemli bir parçasıdır. Programın son aşaması, çiftlerin evlenme kararlarını yeniden değerlendirmelerine ayrılmaktadır. Farklılıklarını uzlaştıramadıkları tüm konuları gözden geçirmeleri, bu farklılıkların ciddiyetle önemini değerlendirmeleri ve bu çözülmemiş farklılıkların gelecekte ortaya çıkarabileceği olası zorluklar hakkında beyin fırtınası yapmaları istenmektedir. Program, çiftlerin boşanmanın kendileri için kabul edilebilir olup olmadığını ve hangi koşulların boşanma sebebi olarak kabul edileceğini tartışmasıyla sona ermektedir (Bagarozzi, Bagarozzi, Anderson ve Pollane, 1984).

Bagarozzi ve diğerleri (1984) yaptıkları çalışmada PETS Programının uygulandığı grup ile kontrol grubu karşılaştırıldığında programın uygulandığı grubun işlevsel olmayan düşüncelerinin azaldığı, ayrılık ve boşanmaya daha mesafeli oldukları bulunmuştur. Bu etkinin 3 yıllık izleme çalışmalarında değişmediği rapor edilmektedir. Ancak programın ilişki bağlılığında ve çift etkileşiminde anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığı ve çiftlerin evlilik kararına etki etmediği de saptanmıştır.

Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması

Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması (Practical Application of Intimate Relationship Skills- PAIRS) programı, kendine ilişkin farkındalığı ve Yakın ilişkilerin keyifli bir biçimde sürdürülmesi becerisini geliştirmek için tasarlanmış bir psikoeğitim programıdır (Gordon ve Durana, 1999). Deneyimsel grup formatında tasarlanan program bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yaklaşımları birleştirmektedir (Durana, 1996). PAIRS gruplarında öğretilen beceriler, bağlılık, etkili iletişim ve çatışmanın yaratıcı kullanımlarını içermektedir. Gruplar genellikle 15-25 kişiden oluşmakta ve bu çalışmalara genellikle çift olarak katılım sağlanmaktadır. Liderler, lisanslı ruh sağlığı uzmanlarıdır. Program, 4 veya 5 aylık bir süre boyunca 120 saatlik eğitimden oluşmaktadır. Bu eğitimler haftalık veya iki haftada bir 3 saatlik dersler ve 19-21 saat süren dört veya beş atölye çalışmasını içermektedir.

PAIRS programının etkililiği tez ve makalelerin de arasında bulunduğu çeşitli çalışmalarda değerlendirilmiştir. Bulgular, PAIRS programının katılımcıların kaygı ve

çatışma düzeylerini düşürürken; evlilik uyumu ve doyumu, yakınlık, sevgi, problem çözme becerileri, etkileşim düzeylerini arttırdığı yönündedir (Durana, 1994; Gordon ve Durana, 1999).

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Prevention and Relationships Enhancement Program-PREP), evlilik başarısızlığının altında yatan nedenlere dayalı olarak geliştirilen beceri odaklı bir yaklaşımdır (Stanley, Blumberg ve Markman, 1999). Dört ana hedefi vardır. Bunlar (1) çiftlere daha iyi iletişim ve çatışma yönetimi stratejilerini öğretmek (2) çiftlere beklentileri netleştirme ve değerlendirme konusunda yardımcı olmak, (3) bağlılığı yansıtan seçimleri ve anlayışı teşvik etmek ve (4) ilişkideki olumlu bağı güçlendirmektir. PREP, gruplarla veya çiftler için bireysel olarak kullanılabilmektedir. Araştırmalar, toplum temelli hizmet sağlayıcıların (örneğin, din adamları) olumlu sonuçlar elde etmek için başarılı bir şekilde eğitilebileceğini (Stanley vd., 2001) ve bu sonuçların 1-1,5 yıllık izleme çalışmalarında korunduğunu göstermektedir (Laurenceau, Stanley, Olmos-Gallo, Baucom ve Markman, 2004). Bu programda bir lider el kitabı ve programı yürütmek için eğitim materyalleri bulunmaktadır (Sullivan ve Goldschmidt, 2000). 12 saatten oluşan program, gruplar şeklinde çiftlere uygulanmaktadır.

PREP yaklaşımı, bir evlilik geliştirme programı olarak pek çok defa sınanmıştır. 12 aylık izleme süresinden sonra uzun vadeli sonuçları olan tek programdır (Halford, Markman, Kling ve Stanley, 2003). PREP'in etkililiğini inceleyen araştırmalar, olumlu iletişim (Blumberg, 1991), eşin ilişkiye olan güveni (Trathen, 1995), iletişim ve problem çözme becerileri (Stanley vd., 2001), ilişki doyumu (Halford, Sanders, ve Behrens, 2001; Markman, Renick, Floyd, Stanley, ve Clements, 1993), cinsel tatmin (Markman, Floyd, Stanley ve Storaasli, 1988) üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulmuştur.

Yapılandırılmış Eğitim Programı

Yapılandırılmış Eğitim Programı (Structured Enrichment- SE) perspektifinden, çiftlerin olumlu değişiklikler yapmasına yardımcı olmanın birçok yolu vardır (L'Abate, 2013). Böylece SE, teorik ve teorik olmayan kaynaklardan eklektik olarak geliştirilmiş 50 programlık bir kütüphaneye sahiptir. Her program çiftlerin belirli bir ihtiyacına

(örneğin, müzakere, girişkenlik, eşitlik) odaklanmaktadır. Her program üç veya daha fazla dersten oluşur, her ders beş veya altı alıştırma içermektedir. Bu alıştırmalar, çiftlerin birbirlerine karşı tekrarlayan olumsuz tepkilerini değiştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. SE süreci, çiftlerin ihtiyaçlarıyla ilgili konularda ev ödevlerini tamamlamalarını, onlar için duygusal olarak hassas konuları nesnel ve rasyonel bir şekilde tartışmayı ve konuları yeni bir bakış açısıyla sınırlandırmayı içermektedir.

SE hakkında yayınlanmış birkaç vaka çalışması olmasına rağmen (L'Abate ve Young, 1987), çoğunluğu yayınlanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde etkililik çalışmalarının dört doktora tezi (Ganahl, 1981; Sloan, 1983; Wildman, 1976; Yarbrough, 1983) ve bir yüksek lisans tezi (Coleman, 1986) içerdiği görülmüştür. Bu çalışmalarda SE'nin mutluluk (Wildman, 1976), evlilik doyumu (Ganahl, 1981), fikir birliği (Yarbrough, 1983), samimiyet ve ilişki problemleriyle başa çıkmak için algılanan yetenek (Sloan, 1983) gibi konularda olumlu sonuçları görülmektedir. Öte yandan, SE'nin bir çalışmasında (Sloan, 1983) evlilik doyumunu arttırmadığı da görülmüştür.

İmago İlişki Terapisi

İlişki İmajı Terapisi (İmago Relationship Therapy-IRT), çiftlerin ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için eğitim ve terapiyi birleştirir (Luquet ve Hannah, 1996). IRT üç formattı bulunmaktadır: (a) bir Imago terapisti ile çift danışmanlığı; (b) 20 saatlik bir "İstediğiniz Aşkı Elde Eden Çiftler Çalıştayı" ve (c) 7 saatlik "İstediğin Aşkı Bulmak" ev videosu (Hendrix ve Hunt, 1994). IRT, bilinçdışının amacının çözülmemiş çocukluk sorunlarını bitirmek olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle eş seçiminin, çocuklukta yaratılan (imago olarak adlandırılan) bireyin ebeveynleri veya bakım verenleri hakkındaki bilinçsiz zihinsel imajı ile partnerinin özellikleri arasındaki uyumun sonucunda gerçekleştiği düşünülmektedir (Hendrix ve Hunt, 1999).

IRT, çiftlerin imagonun evlilik ilişkileri üzerindeki etkisini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için eğitim, evlilik veya bireysel terapi türleri kullanılmaktadır. Imago terapistlerinin evlilik ilişkisini yeniden yapılandırmak için kullandıkları birincil müdahale diyalogdur. Diyalog, yansıtmayı (aktif dinleme), eş tepkilerini doğrulamayı ve empatik uyumu (eşiyle derin bir duygusal bağ geliştirmeyi) içeren üç aşamalı yapılandırılmış bir süreçtir. Eğitmenler lisanslı terapistlerdir. Bu lisansı alabilmek için eğitmen adaylarının "İstediğin Aşkı Bulmak" atölyesine ve IRT'de 96 saatlik bir eğitim seminerine katılmış olmaları ve program eğitmenlerinden olumlu değerlendirmeler almış olmaları

gerekmektedir Buna ek olarak eğitmenlerin "İstediğin Aşkı Bulmak" çiftler atölyesinde en az bir defa destek terapisti olarak görev yapmış olmaları gerekmektedir (Hendrix ve Hunt, 1999).

Luquet ve Hannah (1996) tarafından yapılan çalışmada, 9 çiftten oluşan bir grupta IRT'nin evlilik doyumunun önemli ölçüde arttığını belirtilmektedir. Benzer şekilde, Hannah ve diğerleri (1997), 6-8 seanslık Kısa İmago Terapisi uygulandıktan sonra bazı ilişki sorunları üzerinde olumlu etkileri olduğu rapor edilmiştir. Hogan, Hunt, Emmerson, Hays ve Ketterer (1996), "İstediğiniz Aşkı Bulmak" atölyesine katılanların %99'unun atölyeyi eğlenceli olarak değerlendirdiğini ifade etmektedirler. Benzer şekilde Hannah ve diğerleri (1997) ikili uyum, bağlılık, ilişki olgunluğu ve imago becerilerinin uygulanmasında olumlu etkileri olduğunu bildirmişlerdir.

Evlilik Öncesi Kişisel ve İlişkisel Değerlendirme Programı

Evlilik Öncesi Kişisel ve İlişkisel Değerlendirme Programı (Premarital Personal and Relationship Evaluation-PREPARE/ENRICH) programları (Olson ve Olson, 1999), evlilik öncesindeki çiftlerin ilişkilerindeki güçlü yönlerinin ve ilgi alanlarının farkına varmaları için kullanılan değerlendirme araçlarını içermektedir. Ayrıca PREPARE/ENRICH bu değerlendirme araçlarını çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeleri için de kullanan bir programdır (Olson ve Olson, 1999). Program 6 hafta süreyle birer saatlik oturumlar şeklinde gerçekleşmektedir. PREPARE/ENRICH pek çok yarı yapılandırılmış programın aksine tam yapılandırılmış bir programdır. İşlevselliğini yitirmemiş çiftleri hedef alan program, uygulama öncesinde çiftleri sıkı bir öngörüşme sürecinden geçirmektedir (Berger ve Hannah, 1999).

Önemli araştırmalar, bu envanterlerin güvenilirliğini ve geçerliğini sınamış olsa da (Fowers ve Olson, 1986, 1989), bu envanterleri almanın çift ilişkilerini geliştirmedeki etkinliğini test eden sonuç çalışmasına rastlanmamıştır.

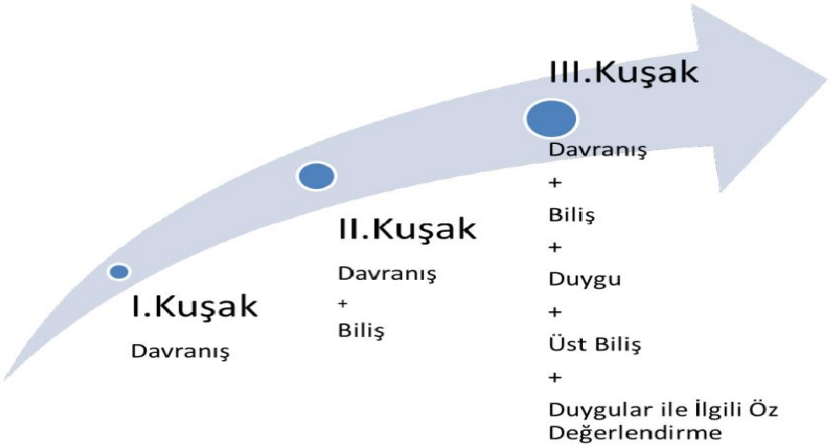
Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) Hayes, Strosahl ve Wilson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilmeye başlanan, klinik uygulamalar ve ilişkisel çerçeve teorisi (RFT) çalışmalarının karşılıklı etkileşimiyle şekillenmiş, davranışçı terapilerin üçüncü kuşak yaklaşımları arasında yer alan zihin ve

dil üzerine yapılan bilimsel araştırmalar üzerine temellendirilmiş, kendindelik ve kabul temelli müdahaleleri içeren bir psikoterapi modelidir (Yavuz, 2015). Temel amacı bireyde psikolojik esnekliği arttırmak olan KKT, bireye acı veren şeyi umuda ve amaca dönüştürmeye yarayan bir terapidir (Bilgen, 2021).

İngilizcedeki adı "Acceptance and Commitment Therapy" olan modelin genel kabul gören kısaltması olan ACT'te; "A" harfi "duygu ve düşüncelerini kabul et ve anda ol (acceptance of your thoughts and feelings and be present)", "C" harfi", "değer odaklı bir eylem (choice a valued direction)" ve "T" harfi ise "harekete geç (take action)" anlamlarını ifade etmektedir. Ve "ACT" kısaltması bu terapinin odak noktasında bulunan "eylem (action)" e ve bu eylemlerin dünyayı etkilemenin en temel aracı olduğuna vurgu yapmaktadır (Harris, 2019).

KKT ilk tanımda da belirtildiği gibi davranışçı terapilerin üçüncü kuşak yaklaşımları arasında yer almaktadır. Üçüncü kuşak yaklaşımların ana teması ise içsel deneyimlere dair farkındalık kazandırmak ve kazanılan bu farkındalık ile kabul sürecini işlevsel olarak yapılandırmaktan oluşmaktadır (Hayes, 2004). KKT'nin diğer kuşaklardaki terapi yöntemlerinden farklılaştığı yönleri anlayabilmek için Görsel 1.'de verilen şekil incelenebilir.



Görsel 1. Kuşaklar ve Ana Temaları
Kaynak. Vatan, 2016, s.192

Bilişsel davranışçı yaklaşıma ait bir sınıflandırma sistemi olan kuşak kavramı; araştırma, teori ve pratiğin düzenlenmesine yardımcı olan bazı örtülü varsayımların, yöntemlerin ve hedeflerin bir kümesi veya formülasyonudur (Hayes, 2016). Bu formülasyonlarda her bir kuşak insan davranışını anlamlandırmak için kullanılan

davranış, düşünce ve duygu bileşenlerinin dönemsel olarak terapinin odak noktası haline gelmesi ile ortaya çıkmaktadır (Vatan, 2016). Birinci kuşakta odak gözlenebilir davranışlar ve kanıta dayalı tedaviler iken ikinci kuşakta, birinci kuşakta tek odak olan davranışa ek olarak düşünce de eklendiği görülmektedir. İkinci kuşağın temelinde gözlenebilen davranışın düşüncenin yeniden yapılandırılması ile değişmesi ve dolaylı olarak da duygunun bundan etkilenerek değişeceği varsayımı vardır. Tüm bunların sonucu olarak ilk kuşağın hâkim yaklaşımı klasik davranışçı yaklaşım olurken ikinci kuşağın hâkim yaklaşımı bilişsel davranışçı yaklaşım olmuştur (Hayes, 2016). KKT'nin de içinde bulunduğu üçüncü kuşak yaklaşımlar ise içerisinde diğer iki kuşağın odak noktalarını oluşturan davranış ve düşünceye ek olarak; içgörü, bilinçli farkındalık (mindfullness) ve kabul gibi içsel yaşantıları barındırmaktadırlar.

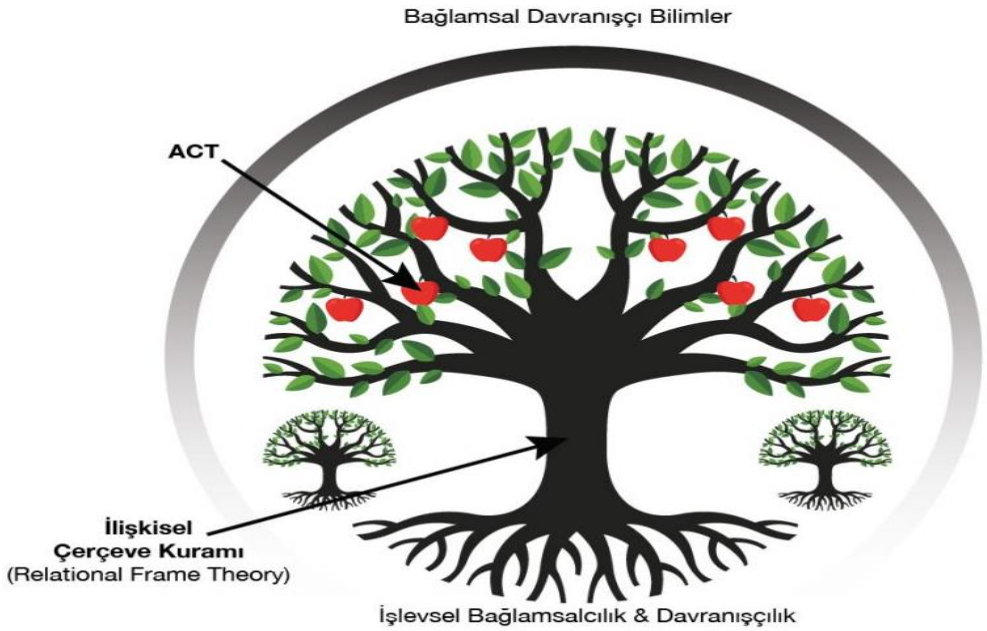
KKT, sıkıntı veren düşünceler, hoşa gitmeyen duygular, rahatsız edici bedensel belirtiler gibi istenmeyen deneyimlerle olan ilişkiyi değiştirmeyi hedef almaktadır. Bunu yaparken söz konusu içsel olayların içeriğini değiştirmeye çalışmamaktadır. Böylece bireylere kurtulamayacağı şeylerden kurtulmak için uğraşmaktansa, anlamlı bir hayat için onları da yanlarına alarak değerler yönünde hareket etmeyi önermektedir (Harris, 2019). Bu da KKT'in nihai amacı olan psikolojik esneklikle bireyi buluşturmaktadır.

KKT, şimdiki an ile tam olarak temas kurma ve esnek olmayan davranış repertuarını değerlere hizmet eden davranışlarla değiştirme ve bu davranışları sürdürme yeteneğini yani psikolojik esnekliği ortaya çıkarmak için çalışmaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve istenmeyen içsel olayları kontrol etmenin bir yolu ile ilişkilendirilen kısa vadeli dürtüler, düşünceler ve duygular yerine bireylerin kendi düşüncelerini ve duygularını kabul etmek ve uzun vadeli değerlere göre hareket etmek anlamına gelmektedir (Hülsheger, Alberts, Feinholdt ve Lang, 2013).

KKT, nihai amacı olan psikolojik esnekliğe ulaşmak için metaforlardan ve deneyimsel alıştırmalardan yararlanmaktadır. KKT'de deneyimsel ve maruz bırakma egzersizleri çok önemlidir. Ancak, maruz bırakma egzersizlerinin bu egzersizleri sıklıkla kullanan ikinci kuşak terapilerden farklı bir mantığı vardır. Klasik maruz bırakma egzersizleri rahatsızlığın ortadan kaldırılmasını teşvik etmek için yapılırken, KKT'de maruz bırakma egzersizleri, bireyin istenmeyen özel etkinliklerinde bulunmaları ve bunu değerli bir yaşam yönünde davranmayı seçmeleri için yapılmaktadır (Ruiz ve Odriozola-González, 2017).

KKT'nin Felsefi Temelleri

KKT hakkında yapılan açıklamaların ardından KKT'nin temellerini oluşturan bağlamsal davranışçı bilimler, işlevsel bağlamsalcılık ve ilişkisel çerçeve teorisi hakkında bilgiler verilecektir.



Görsel 2. KKT'nin Temelleri Metaforu

Kaynak.(https://www.baglamsalbilimler.org/act-rft/islevsel-baglamsalcilik-ve-baglamsal-davranisci-bilimler/)

Bağlamsal Davranışçı Bilimler. Ağaç metaforuna göre ağacın meyveleri KKT olarak ifade edilmiştir. Gövdesi ise İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory; RFT) ile eşlenmiş, ağacın kökleri de Davranışçılık ve İşlevsel Bağlamsalcılık ile temsil edilmektedir. Bu ağacın bütünü de Bağlamsal Davranışçı Bilimler olarak adlandırılmaktadır. Bu metaforda yer alan teori ve felsefelerin meyve, kök ya da gövde olarak adlandırılması herhangi bir kronoloji ya da önem sırası belirtmemektedir. Bahsi geçen dört alan da sürekli olarak bir etkileşim içerisindedir. Bağlamsal Davranışçı Bilimler, kapsamında Görsel 2.'de görülen ağaç metaforunda olduğu gibi, felsefi temeller ile klinik uygulama iç içe geçmiştir. Bağlamsal Davranışçı Bilimlerin amacının insan davranışlarını hem birey hem de grup seviyesinde öngörmek ve etkilenmek için faydalı olabilecek bilimsel yöntem ve kavramları araştırmak olduğu söylenebilir. Bunun

yanı sıra diğer bazı davranışçılık ekollerinden farklı olarak Skinner'in radikal davranışçı prensiplerini benimser (Nalbant ve Yavuz, 2023). Bilişsel Davranışçı Bilimler'in anlaşılabilmesi için kısaca radikal davranışçı prensiplerden söz edilmesi yerinde olacaktır.

Radikal Davranışçılık. Skinner, Watson'ın sadece gözlemlenebilen fenomenleri davranış olarak tanımladığı metodik davranışçılık yaklaşımına karşı çıkmıştır. Skinner, içsel deneyimleri de örtük davranış olarak tanımlamış ve organizmanın yaptığı her şeyi bir davranış olarak tanımlamıştır (Gross, 2009). Metodik yaklaşım içsel yaşantıları psişeye atfederek araştırma kapsamı dışında bırakırken Skinner, temel davranış prensiplerini içsel davranışlara da uygulamaktadır (Törneke, 2010). Skinner'in ortaya koyduğu ve radikal davranışçılık olarak bilinen bu yaklaşım, etkilenim (contingency) kavramına vurgu yapmaktadır.

Etkilenim, bir davranışın ortaya çıktığı bağlamsal ilişkilerin bütününü ifade eden bir kavramdır (Yavuz ve Cömertoğlu, 2021). Duygu, düşünce gibi içsel yaşantılar; mekân, zaman, kişiler ve olaylar gibi dışsal fenomenlerle birlikte davranış gerçekleştikten sonra ortaya çıkan deneyim ve sonuçlar da etkilendim kavramının kapsamına girmektedir (Hayes vd., 2011; Törneke ve Ramnerö, 2008; Yavuz, 2015). Davranış, öncül ve sonuçların ve bu ucunun birbiriyle ilişkisinin incelendiği ABC analizi de bir etkilenim analizidir (Törneke ve Ramnerö, 2008).

Radikal davranışçılığa göre davranış ancak organizmanın çevresi ile kurduğu ilişki ve girdiği etkileşim ile anlaşılabilmektedir. Bu sebeple, objektif veya nötr bir pozisyon yoktur, çünkü bir bağlam olmaksızın gerçekleşen bir davranış mümkün değildir. Bilimsel araştırmalar da bir bağlam ve içinde gerçekleştiği için nötr değillerdir (Törneke, 2010). Bu sebeple ABC analizi, davranışın ortaya çıktığı ve sonuçlandığı bağlamsal ilişkileri ortaya koyması açısından çok önemli yer tutmaktadır. Radikal davranışçı psikoterapinin temel objesi eylemdir: bireyin eylemi gözlemlenir, içsel davranışlarını gözlemlemesi öğretilir ve klinik çalışmanın temel bir adımı olarak eylemler fonksiyonel analize tabi tutulur (Törneke ve Ramnerö, 2008). Davranışçılık, işlevselliğe önem vermesi ve problemlere pratik çözümler getirmesi sebebiyle birçok ekolu etkilemiştir. Farklı psikoterapi ekolleri davranışçı yaklaşımlardan faydalanarak kendi yapılarına uygun müdahale ve teknikler geliştirmiştir (O'donohue ve Kitchener, 1999).

Radikal davranışçılık yalnızca bir psikolojik yaklaşım veya bir bilim olmanın ötesinde, bir meta-pozisyon olarak görülmektedir. Skinner, radikal davranışçılığı geliştirirken insan davranışını çalışmanın yolları ve davranış biliminin nasıl olması gerektiğine kafa yormuş, bilim felsefesi için önemli metodolojik soruları gündeme getirmektedir (Gross, 2009). Bu sebeple davranışçılık bir bilim felsefesi yaklaşımı olarak gelişimini sürdürmüş, davranışçılık şemsiyesi altında farklı sorular, analizler ve kavramsal modeller kendine yer bulmaktadır (O'donohue ve Kitchener, 1999).

İşlevsel Bağlamsalcılık. Bağlam bir davranışın meydana geldiği ortamdır. Davranışı tanımlamak, anlamak ve ortaya çıktığı çevresel koşulları anlatmak için "bağlam" (context) kelimesi kullanılmaktadır (Ramnerö ve Tördeke, 2008). Bir davranış ancak içinde gerçekleştiği koşullar (bağlam) çerçevesinde tanımlanıp, anlaşılmaktadır. Bu yüzden davranışın bağlam içindeki işlevini anlamak önemlidir. Bağlam organizmanın şu andaki iç ve dış etkenleri olmak üzere çok sayıda değişkenden etkilenmektedir. Bağlam derken aslında kastedilen şey insan ömrünün neredeyse tamamının içinde geçtiği sembolik ifadelerdir. Bağlam ile çalışan tüm terapi ekollerinde olduğu gibi KKT'de, tüm bağlam kaynaklarını incelemekte ve uyumsuz davranışa özgü olan bağlamsallığı inceleyerek, onun üzerinde çalışmaktadır (Ramnerö ve Tördeke, 2008).

Genel olarak bağlamsalcılık, olayları bir bağlamda devam eden davranışlar olarak görmektedir (Ruiz ve Odriozola-González, 2017). Davranışın nedenleri araştırılırken, davranışın şu anda hangi bağlamda ortaya çıktığına bakılır. Buna ek olarak benzer davranışın geçmişte hangi bağlamlarda ortaya çıktığına bakılarak davranış anlamlandırılmaktadır. Davranışı anlamak, tanımlamak ve etkilemek için iki temel nokta vardır. Bunlardan biri davranışın işlevi, diğeri ise davranışın ortaya çıktığı bağlamdır. Davranışın işlevi; davranışın amacını yani sonuçlarını anlamaktır. Davranışın ortaya çıktığı bağlam ise davranışın sonuçlarının içerisinde oluştuğu bağlamı ifade etmektedir (Ramnerö ve Tördeke, 2008).

İşlevsel Bağlamsalcılık, düşüncenin içeriğinin geçersizleştirilmesi veya alternatifinin geliştirilmesini amaçlamaz. Bunun yerine, bireyin bahsi edilen düşünceye doğru bir mesafe alıp onunla ilişkisini kendisi için yararlı olacak şekilde yeniden düzenlemesini amaçlamaktadır. Buna göre bir düşüncenin içeriğinin nasıl ele alınacağı, bireyin içinde bulunulan bağlamın yine bireydeki karşılığı bulunan işleviyle ilişkilidir.

Bu bakış açısına göre KKT düşüncelere içerikleri yerine işlevleri üzerinden yaklaşmaktadır. Bu bakış açısına göre psikolojik acı düşüncelerin içeriklerinden daha çok bireyin onlarla kurduğu ilişkiyle ortaya çıkmaktadır (Ramnerö ve Tördeke, 2008).

İşlevsel bağlamsalcılık bakış açısına göre bireyin davranışının işlevsel ve yararlı kabul edilebilmesi için, bireyin değerleri ile davranışları arasındaki uyumu önemlidir. Bir davranışın işe yarayıp, yaramadığını bilmek için bireyin davranışlarının, değerlerinin ve bunların işlevlerinin farkına varılması önemlidir (Hayes, 2004). KKT'ye göre bireyin davranışını olayın bulunduğu bağlamdan ayırmak, problemi anlamak ve ona çözüm bulmak fırsatını kaçırmak demektir (Hayes, Barnes-Holmes ve Wilson, 2001).

İlişkisel Çerçeve Teorisi. Dil ve bilişin davranışla ilişkisini inceleyen İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory-RFT), insana özgü olarak türetilmiş ilişkisel tepkilere dayanan işlevsel bir bağlamsal teoridir (Hayes, 2004). Skinner'ın sözel davranış fenomeninden temel alan RFT'nin ortaya konulması ile KKT de gelişmeye başlamaktadır. Ayrıca bağlamsal davranışçı bilimler olarak adlandırılan davranışçı geleneğin son halkası olan insan davranışlarını anlamada sağlam bir bilimsel zemin oluşmasına öncülük etmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2008).

Davranış, insanoğlunun yaptığı her şeydir. Bu sadece gözle görülen davranışları değil aynı zamanda hayal etme, hatırlama, duyma, koklama, duyumsama, hissetme gibi her türlü içsel olayda davranıştır (Bilgen, 2021). KKT'in bakış açısına göre dil, insanoğlunun acısının ve KKT'in psikopatolojisinin ilk kaynağıdır. İnsanoğlu büyüyüp düşünmeyi öğrendikçe doğrudan deneyimlenen dünyadan uzaklaşıp, kelimelerin dünyasına yani sözlü kazanımlar üzerinde şekillenen bir dünyaya adım atmaktadır. Dil dünyamızı şekillendirmek için arka planda çalışmaya başlayarak, deneyimlerimizi algılama ve bunlara tepki verme biçimimizi etkilemektedir (Hayes, 2006).

KKT/RFT psikopatoloji modeli bilişsel kaynaşma, kurallar ve türetilmiş ilişkisel ağlar gibi sözel süreçlerle davranışın aşırı veya uygun olmayan şekilde düzenlenmesini ifade etmektedir. İnsan davranışı, temas edilen çevresel olasılıklardan ziyade nispeten esnek olmayan sözlü ağlar tarafından yönlendirilmektedir. RFT'ye göre insan bilişi, öğrenilmiş belirli bir davranış türüdür ve bu biliş, diğer davranışsal süreçlerin etkilerini değiştirmektedir (Hayes, 2006). Bu sayede doğrudan bir eğitim olmaksızın sayısız uyaran ilişkisi öğrenilebilmektedir (Ruiz ve Odriozola-González, 2017). RFT 'ye göre, insan dili ve bilişi, olayları karşılıklı ve kombinasyonel olarak yani keyfi olarak

ilişkilendirmektedir. Her şeyi her şeyle ilişkilendirmek insan dilinin yaptığı keyfi bir durumdur. Bu durum ise doğrudan deneyimlere göre şekillenmez. Durumu şekillendiren daha çok sözlü kazanımlardır (Bilgen, 2021). Dünyaya bakarken kullanılan mercekler olarak düşünceler (Atalay, 2019), olayların yorumlarını, değerlendirmelerini ve ilişkisel tepkilere dayanan davranışları açıklamaktadır. KKT, bireyin yaşama karşı bakışını belirleyen bu mercekleri fark edip, yaşamda kullandığı dile nasıl yansıdığına dair farkındalık kazanmasına yardım eder (Bilgen, 2021).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin İnsan Doğasına Bakışı

KKT normal dışı psikolojiye dayalı değildir. KKT'de bireyler bozuk, hasarlı veya çaresiz olarak algılanmamaktadır. Bunun yerine, KKT anlamlı ve değerlere dayalı bir insan yaşamının herkes için var olduğuna inanılmaktadır (Hayes vd., 2006).

KKT, zihin ve dil üzerine yapılan bilimsel araştırmalar üzerine temellendirilmiş bir terapi şeklidir. İnsan zihninin işleyişi, onun tabiatını anlamak için önemlidir. Sahip olunan en karmaşık varlık olarak zihin kavramı (Bailey, Ciarrochi ve Hayes, 2012) sürekli bireylerin kafasının içinde çekiştiği, hiç susmayan ve her zaman bir şeyler söyleyen taraflarıdır (Harris, 2019). Zihin, bireylere bir yandan geçmişten ders almak geleceği planlamak, iletişim kurmak, kendilerini geliştirip keşfetmek, yaratıcı ve uyumlu olmak konusunda yardımcı olmaktadır. Ancak diğer bir yandan da bireyleri diğerleri ile kıyaslamak, acımasızca eleştirmek, yapmak istedikleri şeyleri yapamayacaklarını söylemek, herhangi bir konuda çabalarını küçümsemek ve hayatlarındaki yanlışlıkları onlara gösterip onları gelecek ile ilgili korkunç senaryolara maruz bırakmak gibi yararı olmayan şeyler de yapabilmektedir. Zihnin çok çabuk eleştirip, sert bir şekilde yargılaması, aksaklıkları, hataları ve başarısızlıkları hatırlatıp sürekli olarak gün yüzüne çıkarması anormal değildir (Harris, 2019). Rahatsızlık veren, hoşlanılmayan duygu, düşünce ve anılar; kötü ve olumsuz duygu, düşünce ve hisler olarak değerlendirildiğinden dolayı bundan kurtulmak için bireylerde türlü eylemlerde bulunma eğilimi vardır. Bireyler bu rahatsızlık verici durumu çözmeye, üstesinden gelmeye ve sorundan kurtulmaya çalışmaktadırlar. Çünkü bireylerin hayatlarını daha iyi bir şekilde devam ettirmesinin bu tecrübelerin hayatlarından uzaklaşmasına bağlı olduğuna dair bir inançları vardır. Yanlış gitmesi muhtemel her durum için bireyleri uyaran zihin, tehdit olarak algılanan veya istenmeyen bir durumla karşılaşınca, ondan kurtulmak için problem çözme yeteneğine başvurmaktadır. Ancak çevre üzerindeki bu kontrol yeteneğinin, iç dünyada

da uygulanmaya çalışılmasıyla kontrol temelli olarak başlayan sorunlara sebep olmaktadır (Harris, 2019). KKT, bu bağlamda insanoğlunun esnek bir şekilde uyumla yaşamasına yardımcı olmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin Acı'ya Bakışı

KKT, psikolojik esnekliği insanın uyumu ve refahı için merkezi bir araç olarak geliştirmeyi amaçlayan bir terapidir (Biglan, Hayes ve Pistorello, 2008). KKT'in işleyişini anlamak için acıya bakışını anlamak önemlidir. Acı kurtulunacak yabancı bir varlık değil, hayatın bir parçası olarak kabul edilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). İnsanı anlamaya yönelik gayretler, yaşanılan veya fark edilen insani acıları dindirmeye yönelik bir hassasiyetten beslenmektedir. Acıyı azaltmak ya da tahammül edilebilir bir hale getirmek için yapılacak ilk iş acıya ev sahipliği yapan organizmayı ve onun işleyişini anlamaya çalışmaktır (Ramnerö ve Törneke, 2008).

İnsan olmak sevilen ve sevilmeyen her çeşit duyguya sahip olmak demektir. KKT, insanın acısının özünde psikolojik katılık olduğunu ifade etmektedir. Bu katılığın da sözlü kurallardaki karmaşadan ve dildeki tuzaklardan kaynaklandığını öne sürmektedir. "Hayatı deneyimlemekten çok çözülmesi gereken bir probleme dönüştüren şey ise insanoğlunun en değerli ve bilişsel yeteneği olan 'dil' dir." Sembolik uyaranların yani dilin etkisi altına giren insan, geçmiş tecrübeleri ile güncel olaylar arasında ilişkiler kurarak henüz daha deneyimlenmemiş gelecek hakkında öngörüde bulunur hem yaşanılan anı kaçırır hem de yaşanılan zorlu durumların nedenlerini çözme yolunda olumsuz düşünceleri tekrar tekrar zihnine getirmekten kendini alıkoyamamaktadır (Bilgen, 2021).

Acı insan vücudunda kaçınılmaz bir deneyimdir ve bu gerçek değiştirilememektedir. Bireyler yaşamlarında acı ve keder ile karşılaşıp karşılaşmamayı kendileri seçememektedir. Kendi bedenlerine ve zihinlerine eşlik edip edememeyi de kendileri seçememektedirler. Bireyler sadece bu durumlarla yüz yüze geldiklerinde bunları nasıl karşılayacaklarını ve nasıl yanıt vereceklerini seçebilmektedirler (Atalay, 2019). Acıya neden olacak içsel deneyimleri (duygu, düşünce, hisler, duyumlar, dürtüler) hastalık, kusurluluk ya da güçsüzlük olarak görmek, bu insani durumları deneyimlememek ve hatta yok etme çabasına girmek, acıdan kaçmak ve kaçınmak için acıyı ıstıraba çevirmekten başka bir işe yaramamaktadır. Her şey, acının davetsiz bir misafir olarak kapıyı çalmasıyla başlamaktadır. Buradaki davetsiz misafiri zorlayıcı

duygu ve durumlar gibi görerek, onlarla sağlıklı bir ilişki kurmak acının gelip geçici doğasını nezaketle ve sakince gözlemlemekle başlamaktadır (Atalay, 2019). Var olan ilişkiyi değiştirmeye çalışmadan onlara bir yer açarak onlarla birlikte değerler yönünde hareket etmekle devam etmektedir (Bilgen, 2021).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin Kavramları

Yaratıcı Umutsuzluk. Yaratıcı umutsuzluk işlevsellik temelli bir müdahaledir. Bu aşamada bireylerin kullandığı stratejilerin işlevselliğini yani sorunun bir parçası olup olmadığını incelemeleri sağlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Yaratıcı umutsuzlukta birey istenmeyen durumları, düşünceleri, hisleri ya da sıkıntı veren şey neyse onu ne kadar kontrol edebilirse yaşamının o kadar iyi olacağı üzerine kurulu olan duygusal kontrol ajandasıyla yüzleştirilmektedir. Burada birey istemediği duygu ve düşüncelerden kaçmak bunlardan kurtulmak için yapageldiklerinin ve bunların kısa ve uzun vadede bedellerinin ne olduğunu fark etmektedir. Bireyin bu kontrol çabası kısa vadede işe yarayıp, iyi hissettirse de uzun vadede onun yaşamını zengin, dolu ve anlamlı kılmakta işe yaramamaktadır. Bu aşamada bireyin gerçeğiyle bir bağ kurmasına yardım edilmektedir. Tecrübe edilen ve hissedilen şeyleri kontrol etmek için çok fazla çabalamanın anlamlı bir hayat yaşamanın önüne geçtiği gerçeğini fark etmek bunun işe yaramadığını deneyimleyip bununla yüzleşmek daha anlamlı bir hayat yaşamak için bir fırsat yaratmaktadır (Harris, 2019).

Gönüllülük. Gönüllülük, bireylerin içsel deneyimleri üzerinde uyguladıkları kontrol etme çabalarından kurtulmalarına yardım etmektir. Ve esasen bir tercih olan gönüllülük bir arzu değil, kararlı bir eylemdir. Gönüllü olmak, şimdi ve burada olan zorlu duygu ve durumlardan kurtulmaya çalışmadan, değerler yönünde bir yaşam için onları deneyimlemek anlamına gelmektedir (Bilgen, 2021). Psikolojik bariyerleri aşmanın en önemli yolu olan bu adım (Harris, 2019) bireyin değerlere yönelişini pekiştirmek için kullanılmaktadır. Burada seçim yapan birey, hayatında etkili eylemleri ortaya koymak için başka bir ifadeyle değer odaklı eylemleri sergilemek için istenmeyen, sıkıntı verici içsel deneyimleri tetikleyen durumlarda bulunmayı seçerek gönüllü olmaktadır (Strosahl, Robinson ve Gustavsson, 2012).

İşlevsellik. KKT, bir doğruluk kriteri olarak işlevselliği vurgular. Davranışı doğru, yanlış, iyi veya kötü olarak değil "işlevsel mi" yoksa "işlevsel değil mi?" sorularıyla değerlendirilmektedir. Bu nedenle düşünceler doğru veya yanlış olarak görülmemekte, daha değerli bir yaşam elde etmede faydalı olarak görülmektedir (Ruiz, 2010; Harris, 2019). Bağlamsalcılık bakış açısına göre psikolojik olaylar, doğaları gereği kötü veya sorunlu değildir. Sorun, psikolojik olayların oluştukları bağlam ve hizmet ettikleri işlevdir. Davranışın hangi koşullarda ortaya çıkıp günümüze geldiği konusu araştırılırken davranışın o ortamlardaki fonksiyonuna bakılmaktadır. Burada davranışın ortaya çıkma amacı önem taşımakta ve davranışın işlevselliğine vurgu yapılmaktadır (Bilgen, 2021). "Bu düşüncenin bireye yol göstermesine izin verilirse hayatını daha anlamlı, daha zengin ve dolu yaşamasına yardımcı olur mu?, Bu düşünceye sıkı sıkıya tutunmak bireyin olmak istediği insan olmasına yardım eder mi?, Bu düşüncelerin etkisinde kalmak bireye istediği şeyleri yapması konusunda yol gösterir mi?, Bu düşüncenin bireyin hayatını yönlendirmesine izin verilirse uzun vadede işe yarar mı?", Bu davranış bireyin dilediği hayatı yaşamasına katkı sağlayacak mı?" Bu sorulara verilen cevapların olumlu olması davranışın işe yaradığı yani işlevsel kabul edildiği anlamına gelmektedir. Verilen cevap olumsuz ise davranış işe yaramamakta, yani işlevsel olmadığı anlamına gelmektedir. Davranışın işlevselliği işlevsel davranış analizi ile ele alınmaktadır (Harris, 2019).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikopatoloji Modeli

Psikopatolojinin KKT perspektifindeki karşılığı psikolojik katılıktır. Psikolojik katılık, bireyin belli bir bağlam içerisindeki davranış repertuarının sınırlılık seviyesini göstermektedir (Yavuz, 2015). KKT, altı faktörün psikolojik katılığa katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir (Hayes vd., 2006). Bunlar; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, anla temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve kaçma, kaçınma dürtüsellik boyutlarıdır (Hayes, 2009).

Yaşantısal Kaçınma. KKT yaşantısal kaçınmanın bireyler için uzun vadede maliyetine, işlevsizliğine odaklanmaktadır (Graham, 2016). Bireyin kullandığı stratejiler kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede bakıldığında psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Batten, 2011; Harris, 2019). Zamanla bireyin kaçmaya çalıştığı duygu, düşünce ve deneyimleri artmakta, kaçma davranışları yaşam alanını daraltmaya,

şimdiki anla temasını engellemeye ve yaşam kalitesini azaltmaya başlamaktadır (Arch ve Craske, 2008). Yaşantısal kaçınma sürecince, birey rahatsız olduğu içsel yaşantılarının ortaya çıkmaması için çaba sarf ederken ve kendini bunları engellemek için meşgul ederken olumsuz pekişme ile kendisi için asıl önemli olan değerlerine yönelik yolunda rotasını kaybetmektedir (Yavuz, 2015). Bu süreç bireyi psikopatolojiye sürüklemektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Birey rahatsız edici yaşantılardan kaçınmak için alkol, sigara, aşırı uyuma veya uyuşturucuya yönelmektedir (Harris, 2019). KKT kaygı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı gibi problemlerin kaynağının yaşantısal kaçınma olduğunu vurgulamaktadır. KKT'ye göre, insan zihni olumsuz olana yönelmektedir. Bireyler olumsuz deneyimlerinden uzaklaşmaya çalıştıkça bu olumsuzluklar daha da güçlenmektedir (Harris, 2008). Birey bir duyguyu hissetmemeye çalışırken tam aksine o duyguyu daha çok hissetmekte veya bir olayı unutmaya uğraştıkça onu daha çok hatırlamaktadır. KKT, danışanların olumsuz deneyimlerinden kaçınmanın mümkün olmadığını belirtmekte ve onları kabul etmeleri için danışanlarına yardım etmektedir (Yadavaia, 2013).

Bilişsel Birleşme. Bilişsel birleşme, ilişkisel çerçeve kuramından hareketle oluşturulmuş bir kavramdır (Levin ve Hayes, 2009). İlişkisel çerçeve kuramı, gerçek nesne ve onun sözel olarak ifadesi arasında bir ayrım olmadığını belirtmektedir. Diğer bir ifadeyle, bir olayın deneyimlenmesi ve o olayın düşünülmesi bireyde benzer deneyimler oluşturmaktadır. Bireyler deneyimlerini dil ile birleştirmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2008). Bilişsel birleşme, bireyin aşırı şekilde sözel süreçlerin içinde olması veya davranışlarındaki aşırı kontrolle kendini göstermektedir. Bireyler acı verici ve yararsız birçok düşünce (yetersizim, değersizim, beni kimse sevmez, kötü biriyim vb.) ile birleşmektedirler. Düşünceleriyle birleşen bireyler, dünyaya karşı sözel katılaşmış kurallar çerçevesinde yaklaşmakta ve kaynaştığı kelimelerin içinde değerleriyle olan bağlantısını kaybetmektedirler (Harris, 2019).

An ile Temasın Kaybolması. Bireyler olumsuz hatıra ve deneyimleri üzerinde düşünerek, gelecekle ilgili hayaller kurarak ve gerçekleşmemiş durumlara ilişkin kaygılanarak an ile temaslarını yitirilmektedirler. An ile temaslarını yitiren bireyler bu şekilde geçmiş ve gelecek arasında hapsolmaktadırlar (Harris, 2019). Zihinleri geçmiş veya gelecekle ilgili kurgularla dolu olan bireylerin deneyimlerine ilişkin farkındalıkları

azalmaktadır. Bu bireylerde düşüncelerle birleşme ve yaşantısal kaçınmalar ortaya çıkabilmektedir (Harris, 2019). Bu durum bireyi endişe ve ruminasyona sürüklemekte ve bireyi anla temas edemez hale getirmektedir (Yavuz, 2015). KKT'de amaçlanan, bireyin geçmiş ve geleceğe ilişkin kurgularını ortadan kaldırmak değildir. Ancak bu kurgular bireyin değerlerinin önünde engel oluşturmaya başladığında, daha esnek düşünmesini sağlamak amacıyla anla temas etme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Yavuz ve Karatepe, 2009).

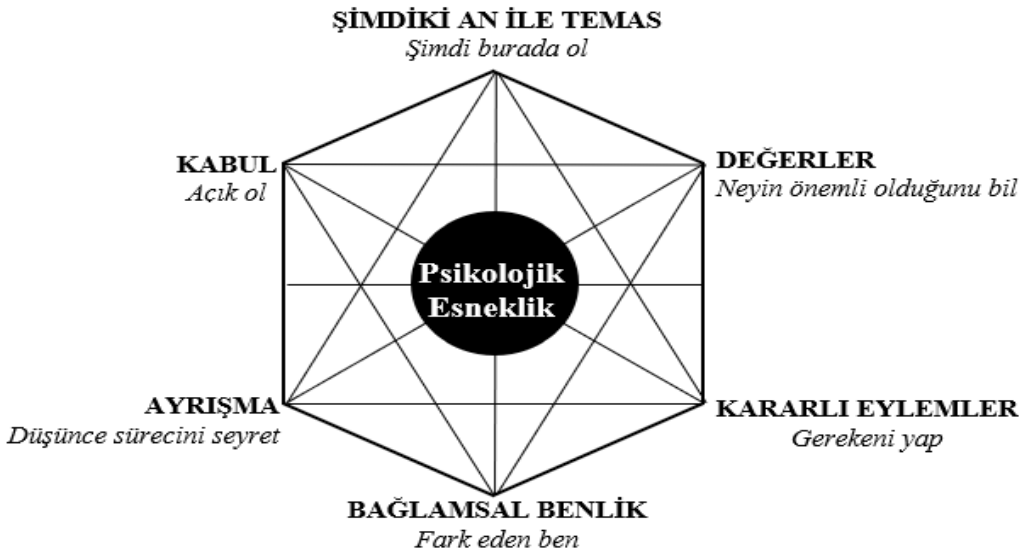
Kavramsal Benliğe Bağlanma. Bireyin içsel yaşantılarından, benliğini ayıramaması durumunu ifade etmektedir (Harris, 2008). İnsanların yaşantılarıyla oluşturdukları "ben beceriksizim" gibi kendileriyle ilgili öyküleri bulunmaktadır. Zaman içinde bu öyküler bireyin çevresi tarafından onaylanmakta ve birey için pekiştirici olmaktadır (Yavuz, 2015). Bireyin "oluşturduğu öyküye dönüşmesi" durumuna kavramsallaşmış benlik adı verilmektedir (Hayes, Masuda ve De Mey, 2003). Oluşturulan kavramsallaştırmalar yalnızca "beceriksizim" gibi olumsuz kendilik algısında değil olumlu algılarda da problemlere sebep olabilmektedir. "Başarılıyım" düşüncesi ile birleşen birey, küçük bir başarısızlık durumunda dahi yıkılabilmektedir (Işık ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Ya da "bağımsız ve güçlü" olduğu düşüncesiyle birleşen biri gerçekten zor bir durumda olduğunda, yardıma ihtiyaç duyduğunda birleştiği bu düşünce onun için işlevsel olmamaktadır. Birey oluşturduğu öyküye katı bir şekilde inanmaya başladığında, esnekliğini kaybetmekte ve davranışlarını oluşturduğu bu öyküye göre sergilemektedir (Harris, 2019). Bu şekilde davranmak uzun vadede bireyin davranış repertuarını daraltmaktadır (Harris, 2008).

Değerlerden Uzaklaşma. Değerler bireyin yaşamında kıymet verdiği yaşamını anlamlı kılan seçimleri olarak ifade edilmektedir (Harris, 2008). Bireyin davranışları rahatsız edici deneyimler ve yararsız düşünceler ile birleştiğinde değerleri ile kurduğu temas azalmakta ya da kaybolmaktadır (Harris, 2019). Psikolojik katılığı yüksek bireyler davranışlarını değerlerine göre değil olumsuz pekiştirmenin ön planda olduğu şekilde eleştiri, suçluluk, utançtan kaçınmak ya da çevrelerinden onay almak yönünde sergilemektedirler. Bireyin içsel yaşantılarına takılı olması değerleri ile olan bağını olumsuz yönde etkilemektedir (Yavuz, 2015). Bu durum bireyi anlam dolu bir yaşamdan uzak tutmakta, onu tek düze, anlam açısından fakir bir yaşantıya sürüklemektedir (Harris, 2008).

Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik. İnsanı anlam dolu, değer odaklı bir yaşamdan alıkoyan davranışlar; kaçma, kaçınma ve dürtüsel davranışlar olarak adlandırılmaktadır (Harris, 2008). Bu davranışlar bireyin yaşamında kıymet verdiği değerleri doğrultusunda ilerlemesini engellemektedir. Kaçma, kaçınma ve dürtüsel davranışlar bireyin hayatında karşılaştığı zor durumlarda sıkıntı içine saplanmasına ve sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır. Bireyin davranışları olumsuz yaşantılardan kaçınmak olduğundan bu davranışlar tepkisel ve otomatik olarak gerçekleşmektedir (Harris, 2019). Kendine zarar verme, aşırı uyuma, içe kapanma, intihara teşebbüs, madde kullanımı ve kaçınma-kaçma davranışları bu gibi işlevsiz davranışlara örnek olarak verilebilir (Yavuz, 2015).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli

KKT kabul, bilişsel ayrışma, an ile esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar olmak üzere psikolojik sağlığı ve gelişimi tanımlayan altı süreçli bir modeldir (Hayes vd., 2012). Her biri birbiriyle ilişkili ve birbirini destekleyen bu model "*esnek altıgen modeli*" olarak adlandırılmaktadır (Hayes, 2004). Bütün bu süreçler bireylerin duygu, düşünce, davranış ve duyumlarını kontrol etmeye ya da değiştirmeye çalışmadan, şimdiki anla temas edebilme ve değerlerine yönelik davranışlarını değiştirme veya sürdürme becerisi olan psikolojik esnekliği oluşturmaya katkı sağlamaktadır (Hayes vd., 2006; Ögel, 2015). Esnek altıgen modelinin bileşenleri aşağıda açıklanmaktadır.



Şekil 1. KKT Psikolojik Esneklik Modeli

Kaynak. Harris ,2019,29.

Şimdiki An ile Temas. Şimdiki an ile temas şimdi ve burada deneyimini esnek şekilde fark etme, dikkati arzulandığı gibi daraltma, genişletme ve sürdürme veya yönlendirme becerisi şeklinde ifade edilebilir. (Harris, 2019). Amaç, dikkatin esnek, akıcı ve istemli bir şekilde şimdi ve buraya verildiği şimdiki an farkındalığıdır. Bireyler şimdiki anla temas halindeyken esnek, duyarlı ve mevcut durumun sağladığı olasılıkların ve öğrenme fırsatlarının farkında olabilmektedirler (Luoma, Hayes ve Walser, 2017).

Yaşam aslında her zaman şimdi ve burada yaşanmaktadır. Ancak bireyler genellikle bu durumu gelecekte ya da geçmişte takılıp kalarak ıskalamaktadırlar. Geçmiş ve gelecek şimdiki anda sadece bireylerin zihinlerinde sadece bir düşünce olarak var olmaktadırlar. (Harris, 2019; Luoma vd., 2017). Bütün bunlardan yola çıkılarak şimdiki anla temas etmek gelecek ve geçmiş ile ilgili düşünceler arasında kaybolmadan; kendinde gönüllü ve esnek bir biçimde şu anda tecrübe edilen şeyin farkında ve bilincinde olarak şimdi ve burada olmak anlamına gelmektedir (Hayes, 2004).

Bireyin içinde bulunduğu anla temasının artması, içsel yaşantıları ve dünyaya karşı deneyimleriyle arasındaki bağın kuvvetlenmesini sağlamaktadır (Harris, 2019). Bireyin istekli ve esnek bir şekilde anda olması değerlerine yönelik davranışlar sergilemesine katkıda bulunmaktadır (Yavuz, 2015). Bilişsel ayrışma sözel süreçlerin baskınlığını zayıflatarak an ile esnek temas sürecini güçlendirebilmektedir (Graham, 2016). Kabul bileşeni de zor duygusal deneyimlerin şu andaki farkındalığını sağlamakta ayrılmaz bir unsurdur (Yadavaia, Hayes ve Vilardaga, 2014). Anla temas deneyimleri bireyin davranışlarındaki esnekliği artıracak, davranışlarını değerlerine daha tutarlı hale getirecek ve problemli davranışlarının yerine işlevsel davranışlar üretebilme yeteneği kazandıracaktır (Harris, 2019).

Ayrışma. Bilişsel ayrışma, bilişsel kontrol girişimlerine (örneğin; değiştirme, bastırma ya da ortadan kaldırmayı düşünme) bir alternatif sunmaktadır (Yadavaia, 2013). KKT, insanların düşüncelerin ağına düşme, kapılma eğilimi olduğunu belirtmektedir (Blackledge, 2007). Bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesi yerine bu düşünceleri onların hükmüne girmeden yalnızca düşünce olarak merakla gözlemenin etkili olduğunu savunmaktadır (Hayes, 2004). Bilişsel ayrışma bireyin düşüncelerinin içeriğini değiştirmeye çalışmadan onun düşünceleriyle olan ilişkisini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bilişsel ayrışma sayesinde

birey ve düşünceleri arasına bir mesafe koyulmaktadır (Harris, 2008). Diğer bir ifade ile bilişsel ayrışma müdahalelerini kullanmaktaki amaç danışanlara hikâyelerinin dışına çıkma, onu en azından kısmen keyfi olarak görme ve hikâyenin onları gelecekte değerli bir yaşam için ne kadar iyi hazırladığını değerlendirme fırsatı vermektedir (Hayes ve Strosahl, 2004).

Bilişsel ayrışma davranışların düzenlenmesinde sözel olayların baskınlığını azaltmakta ve bu sayede bireylerin davranışsal repertuarlarını genişletmektedir. Böylece bireylerin yaşamlarının gereksiz yere sınırlandırılması ve düşüncelerinin içeriği tarafından yönlendirilmesi zayıflatılmaktadır (Yadavaia, 2013). Bir kelimeye anlamından bağımsız olarak sadece bir kelime olarak bakıldığında, kelime bağlamından ayrışmakta ve böylelikle kelime-davranış arasındaki bağ zayıflamaktadır. Böylelikle davranışlar, sözcüklerin hükmünden ayrışabilmektedir (Hayes vd.,1999). Birey, bilişsel ayrışma ile kendisini düşüncelerinin akışına kaptırmadan, onları fark ederek gelip geçmelerine müsaade edebilmektedir.

Kabul. Kabul, psikolojik katılık modelindeki deneyimsel kaçınmanın bir alternatif duruşunu temsil etmekte ve değerlere dayalı eylemlerin arttırılmasının bir yolu olarak gösterilmektedir (Wilson, Hayes, Gregg ve Zettle, 2001). KKT'de kabul, aktif olarak ortaya çıkan hoş veya acı veren yaşantılara karşı açık olmayı, esnek bir şekilde bu deneyimlerin varlığına izin vermeyi içermektedir (Yavuz, 2015). Bir diğer ifade ile kabul içsel yaşantıları değiştirmeye çalışmadan, mücadele etmeden onları olduğu gibi kucaklamaktadır (Hayes vd., 1999). Kabul, bireyin zor kişisel deneyimleriyle veya onları ortaya çıkarabilecek olaylarla temas etmeye istekli olduğu bir duruşu içermektedir. Bu psikolojik duruş kasıtlı olarak açık, alıcı, esnek ve yargılayıcı olmayan bir tavırla anı deneyimlemeye gönüllü olmayı kapsamaktadır (Hayes vd., 2012).

Kabul, bireyin iç dünyasındaki duygu ve düşünceleri onaylamak, sevmek ya da onlara boyun eğmek, pes etmek anlamına gelmemektedir. Bunun yerine gönüllü ve aktif bir şekilde onlara karşı verilen mücadeleyi bırakıp barışmayı ve iç dünyasında onlara yer açmayı içermektedir (Harris, 2019). İçsel yaşantılardan kaçınmaya, mücadele etmeye çalışmak bu yaşantıların daha da yoğunlaşmasına ve artmasına sebep olmaktadır (Işık ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Birey kabul ile mücadeleyi bırakarak acı veren duygular, anılar ve hislere bir yer açabilmektedir. Böylelikle kabul, içsel yaşantıların kaçınılan olay olma işlevini değiştirmekte ve içsel yaşantılar merakla izlenen olaylara dönüşmektedir (Harris,

2019). Birey yaşama karşı kabul ile yaklaşmadığında, kaçınma olasılığı daha yüksektir. Deneyimsel kaçınma, hayal kurmak, dikkat dağıtmak, uyuşturucu ve alkol almak, para harcamak gibi pek çok başka formda kendini gösterebilmektedir (Zettle, 2007).

Bağlamsal Benlik. Bağlamsal benlik, bireyin kendisini gözlemlediği yer olarak ifade edilmektedir (Yadavaia, 2013). Bir başka ifadeyle bağlamsal benlik, bireyin herhangi bir anın içinde, farkındalığının farkında olmasıdır (Hayes, 2008). Bu alan bireyin yaşantılarının akışına kapılmadan, neleri fark ettiğini fark etmesini sağlayan bir psikolojik alandır. Yaşam boyunca bireyin düşünceleri, duyguları, vücudu, rolleri değişim göstermekte ancak bütün bu değişim sürecinin farkında olan ve gözlemleyen benliği değişmemektedir (Harris, 2019). Birey değerlendirmelere ya da tanımlamalara bağlandığında başarısızlıklar ve eksiklikler onlara zarar verebilmektedir (Graham, 2016). Bağlamsal benlik ile düşünce, duyum, duygu ve deneyimlerin bireyin kendisi, bireyin özü olmadığını vurgulanmaktadır (Ögel, 2015). KKT, bireylerin içsel yaşantılarının onları tanımlamadığını vurgulayarak, içsel yaşantıların yalnızca bireyde açığa çıkan ayrı olaylar olduğunu belirtmekte ve bu yaşantıları değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çalışmamaktadır. Böylelikle birey içsel yaşantılarını referans almak zorundalığı olmadan değerlerine yönelik bir yaşam sürebilmektedir (Yavuz, 2015).

Değerler. Değerler, bireyin yaşamında önemli olanın ne olduğunu, kalbinin derinliklerinde nelere kıymet verdiğini, bu hayatta ne amaçla yaşamak istediğini ifade etmektedir (Harris, 2019). Anda olma, kabul, ayrışma ve bağlamsal benlik müdahaleleri, bireye değerleri doğrultusunda anlamlı davranışlar sergilemesi için esneklik kazandırmaktadır (Yavuz, 2015). Bu müdahaleler, bireylerin günlük hayatta yaşantılarına mesafe koyarak onlar için asıl önemli, değerli olan şeyin ne olduğunu bulmalarına yardımcı olmaktadır (Strosahl, Robinson ve Gustavsson, 2012).

Hedefler bireyin tamamlamak, elde etmek, başarmak istediği somut şeyleri içerirken, değerler ise hayat yolunda bireylerin kalplerinin derinliklerinde önem verdikleri ve gitmeyi tercih ettikleri yönleri temsil eden bir pusula gibidir (Yavuz ve İlkay, 2019). Değerler sonu olmayan yollardır ve belli bir amaca veya noktaya ulaştıktan sonra sonlanmamaktadırlar (Harris, 2019). Değerler devam eden davranış kalıplarını içermektedir. Örneğin, bireyler öz şefkatli olma değeri yolunda yaşamı boyunca adımlar atabilmektedirler (Yadavaia, 2013). Bireyler yaşamı boyunca değerlerine yönelik

davranışlar sergileyebilmektedirler (Yavuz, 2015). KKT, süreci boyunca bireyin değerlerinin netleştirilmesi önemlidir, değerleri açıklığa kavuşturulmadan yapılan ayrışma ya da kabul teknikleri amacına ulaşmamaktadır (Harris, 2019). Bu süreçte bireylerin değerlerine yönelik farkındalık kazanmasına, değerleri yönelimli davranışlar sergilemesine yardımcı olunmaktadır (Yavuz, 2015).

Kararlı Eylemler. Değer odaklı eylemler, daha geniş esnek ve etkili davranış kalıpları oluşturmak için davranışın sürekli olarak yönlendirilmesi anlamına gelmektedir (Hayes vd., 2012). Bir başka ifadeyle; bireyin seçtiği değerleri doğrultusunda eyleme geçmesi vurgulanmaktadır. Bu eylemler tutarlı, esnek, gerektiğinde işleyişi değişebilen özelliktedir (Harris, 2019). Kabul ve kararlılık modelinin bileşenlerinin her biri, değer odaklı davranışların ortaya çıkmasına hizmet ederek bir anlam oluşturmaktadır. Kararlılık burada gelecekle ilgili verilen sözlerden ayrılarak, şimdiki zamanda KKT'nin tanımladığı davranış terapisi ile tutarlı, değer odaklı gerçek davranışları içermektedir (Yadavaia, 2013).

Psikolojik esnekliğe ilişkin yurt dışında ve yurt içinde yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların bir kısmı deneysel bir kısmı ise ilişkisel çalışmalardan oluşmaktadır. Yurt dışı alanyazındaki ilişkisel çalışmalara bakıldığında depresyon (Fonseca, Trindade, Mendes ve Ferreira, 2019; Hussey ve Barnes-Holmes, 2012; Masuda ve Tully, 2012; Trindade, Mendes ve Ferreira, 2019; White, Gumley, McTaggart, Rattrie, McConville, Cleare ve Mitchell, 2013) kronik ağrı (Gentili, Rickardsson, Zetterqvist, Simons, Lekander ve Wicksell, 2019; Gerty, 2018, McCracken, Martinez ve Smyth, 2012; Thompson ve McCracken, 2011; Yu, McCracken ve Norton, 2016) yeme bozuklukları (Lillis, Luoma, Levin ve Hayes, 2010; Masuda ve Cohen, 2014), travma sonrası stres bozukluğu (Bonanno, Pat-Horenczyk, ve Noll, 2011; Dutra ve Sadeh, 2018; Meyer vd., 2018), tükenmişlik (Onwezen, Van Veldhoven ve Biron, 2014) ve ebeveyn tutumları (Williams, Ciarrochi ve Heaven, 2012) gibi pek çok alanla ilişkili bulunan psikolojik esnekliğin pek çok değişken için de koruyucu faktör olabileceğine dair bilgiler verilmektedir.

Yine yurt dışı alanyazında yapılmış çok sayıda deneysel çalışmaya da rastlanmaktadır. Bu çalışmalar obsesif kompulsif bozukluk (Twohig, Whittal, Cox ve Gunter, 2010), bipolar bozukluk (Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer, 2012), panik bozukluk (Meuret, Twohig, Rosenfield, Hayes ve Craske, 2012), madde kullanımı

(Rosen, Curtis ve Potter, 2020) ve yeme bozuklukları (Schumacher, Godfrey, Forman ve Butryn, 2019) gibi hasta gruplarında yürütülen çalışmalardır. Ayrıca tükenmişlik konusunda terpistlerle (Luoma ve Vilardaga, 2013) ve hasta olmayan popülasyonla (Lloyd, Bond ve Flaxman, 2013; Puolakanahoa, Tolvanenb, Kinnunena ve Lappalainen, 2020) da yürütülen çalışmalar söz konusudur. Araştırmaların tümünde psikolojik esnekliğin ilgili bozuklukların iyileşmesine katkı gösterdiği bulunmuştur. Hasta olmayan popülasyonlarda da uygulanan müdahale sonrasında psikolojik esnekliklerinde artış görülürken, bu artışın etkisi ile araştırmaların bağımlı değişkenleri üzerinde olumlu gelişmeler saptanmıştır.

Yurt içinde yapılmış çalışmalara bakıldığında ise deneysel çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Ancak yurt dışı alanyazının aksine hasta popülasyonda ilişkisel çalışmalara daha sık rastlanmakta iken (Aktepe, 2016; Bakar-Kahraman, 2018; Burhan, 2018; Polat, 2020; Yıldız, 2019) deneysel çalışmaların genellikle hasta olmayan popülasyon üzerinde yoğunlaştığı söylenebilmektedir (Akıncı, 2021; Büyüköksüz, 2021, Çiçek-Gümüş, 2020; Demirci-Seyrek, 2017; Ercengiz, 2017; Evli, 2019; Kavla, 2022; Kaya, 2019; Kaya-Akdemir, 2018; Önal, 2020; Özbaydoğan, 2020; Tümlü, 2021; Uğur, 2018; Usta, 2017; Vangölü, 2022; Yalnız, 2019; Yapan, 2021; Yetiz, 2022). Tüm bu çalışmalara ek olarak hasta olmayan popülasyonda da ilişkisel çalışmaların olduğu görülmektedir (Albal, 2019; Çetinkaya, 2022; Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2017; Kuşcu, 2019; Uygur, 2018; Yüksel, 2019) Ayrıca hasta popülasyonla da yapılan deneysel çalışmalar bulunmaktadır (Ersöğütçü, 2019; Keskin, 2020; Öztürk, 2020; Polat, 2020; Yıldız, 2019). Yurt dışında yapılan araştırmalarında benzer şekilde ilişkisel çalışmalarda çalışılan tüm değişkenlerle ilişki bulunmuş; deneysel çalışmalarda ise müdahale sonrasında psikolojik esnekliklerinde artış görülürken bu artışın etkisi ile araştırmaların bağımlı değişkenleri üzerinde olumlu gelişmeler saptanmıştır.

Sonuç olarak psikolojik esneklik KKT'nin en temel müdahalelerinden olan esnek altıgen modelinin bir sonucudur. Bu esneklik modeli Şimdiki Anla Temas, Ayrışma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Kararlı Eylemler bileşenlerinden oluşmaktadır. Pek çok değişkenle ilişkisi bulunan psikolojik esnekliğin koruyucu bir faktör olabileceğini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Buna rağmen yapılan çalışmalarda evlilik ve romantik ilişkiler üzerine sınırlı çalışma olduğu söylenebilir. Bir sonraki başlıkta araştırmanın ikinci bağımlı değişkeni olan ilişki kabulü hakkında bilgilere yer verilecektir.

İlişki Kabulü

Kabul, davranış terapisinin modern birçok yaklaşımının ayrılmaz bir parçasıdır (Hayes, Jacobson, Folette ve Dougher, 1994). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT; Hayes vd., 1999), Fonksiyonel Analitik Psikoterapi (FAP; Kohlenberg ve Tsai, 1991) ve Diyalektik Davranış Terapisi de (DBT; Linehan, 1993) kabule yaptıkları vurgu ile dikkat çekmektedirler.

Ayrıca bu bölümde ilişki kabulünün kuramsal bakış açısına katkı sunacak olan Bütünleştirici Çift Terapisi (BÇT) için de terapide kabulü teşvik etmektedir (BÇT; Christensen ve Jacobson, 2000; Christensen, Jacobson ve Babcock, 1995; Córdova ve Jacobson, 1993, 1997; Córdova, Jacobson ve Christensen, 1998; Jacobson, 1992; Jacobson ve Christensen, 1996; Jacobson, Christensen, Prince, Córdova ve Eldridge, 2000). Kabul, yukarıda belirtildiği gibi pek çok modern ya da üçüncü kuşak olarak ifade edilen yöntemler için ortaktır. Ancak ilişki kabulüne ilişkin açıklamalar genellikle BÇT yaklaşımı içinde detaylandırıldığı için ilişki kabulü bu çerçevede açıklanacaktır.

BÇT, araştırmalarda çiftlerin yaklaşık yarısı için klasik davranışçı evlilik terapisinin uzun vadede etkili olmadığına dair kanıtlara yanıt olarak özel olarak geliştirilmiştir (Jacobson ve Follette, 1985; Jacobson, Schmaling ve Holtzworth-Munroe, 1987). Geleneksel davranışsal evlilik terapisinden fayda sağlayamayan tedaviye dirençli çiftlerde geleneksel terapi yöntemlerinin yetersiz kaldığı gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin de ya söz konusu koşulların gerçekten değiştirilemez (örneğin, parayla ilgili farklı öncelikler) ya da partnerlerin değişim için iş birliği yapmaya isteksiz olması olarak düşünülmüştür. Bu tür sorunlar yaşayan çiftlerde değiştirilemez koşulların kabul edilmesi çiftlerin daha fazla yakınlık kurmasına ve genel olarak ilişkinin duygusal ikliminin onarılmasına yardımcı olabileceği öngörülmüştür (Córdova, 2001). Buradan yola çıkarak BÇT, "Uyumsuzluklar, uzlaştırılamaz farklılıklar ve çözülemez sorunlarla başa çıkmak için kabul çalışmalarının yapıldığını" belirtmektedir (Jacobson ve Christensen, 1996). BÇT ilişki kabulünü "Değişmez olanı değiştirme mücadelesinden vazgeçmek durumun hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle olduğu gibi almak ve değiştirilemeyecek olana rağmen aktif olarak sağlıklı davranışlarda bulunmak" olarak tanımlamaktadır (Córdova ve Jacobson, 1997).

BÇT, ilişkideki sorunların gelişimini dört şekilde tanımlarlar. Chistensen, Jacobson ve Babcock (1995) tarafından tanımlanan bu dört gelişim şöyle ifade edilebilir: İlişkide sorunların ortaya çıkmasına sebep olan ilk durum pekiştirme erozyonu kavramı

ile tanımlanmaktadır. Bir zamanlar pekiştirme gücü olan ancak sık sık tecrübe edilmeleri sonucunda bu gücünü kaybeden pekiştireçler süreç sonucunda zamanla azalabilmektedir (Jacobson ve Margolin, 1979). Partnerler birbirlerine alıştıkça ve diğerinin sağladığı pekiştireçler ile ilgili doygunluk yaşandığında, bir zamanlar yeni ve heyecan verici olan deneyimler rutin ve sıradan hale gelebilmektedir. Partnerler sınırlı sayıda pekiştirece sahipse ve pekiştireç repertuarlarını genişletemiyorlarsa doyum kaybı yaşayabilmektedirler. İkincisi daha fazla temas yoluyla uyumsuzlukların ortaya çıkmasıdır. İlişkinin başlangıç sürecinde partnerler arasındaki farklılıkları her ne kadar görmezden gelseler de ilişki ilerleyen dönemlerinde özellikle de evlilik öncesi dönemde eşlerin uyumsuzluklarının ortaya çıkması muhtemeldir. Üçüncüsü paylaşılan yaşam deneyimleri farklılaştıkça uyum sorunları ortaya çıkmasıdır. Bunu açıklayan en iyi örnek çocuk sahibi olmak olabilir. Sonuncusu ise her iki eşe özel yaşam deneyimleri ortaya çıkınca yaşanan uyumsuzluklardır. Örneğin, bir çift kadın partnerin kariyerine yoğunlaşması gereken bir dönem başlayana ve kadın partner ilişkide daha az yakınlık talep edene kadar çiftin birbirleriyle yakınlık arzusunda bir sorun ortaya çıkmamaktadır (Chistensen, Jacobson ve Babcock, 1995).

Her ne şekilde gelişirse gelişsin bu uyumsuzluklar çiftler arasında pekiştireçlerin azalmasına ya da cezaya maruz kalmalarına sebep olur. Bu durumun ortadan kaldırılması için de zorlama teorisi (Patterson, 1982) olarak adlandırılan bir yöntem sıklıkla kullanılır. Bu yönteme göre uyumsuzluk durumlarında, partnerlerden birinin veya her ikisinin de genellikle zorlayıcı bir tutumla sorunları çözmeye çalıştıkları davranışları içermektedir. Partnerler, diğeri pes edip bir işi karşı tarafın istediği şekilde yapmayı kabul edene kadar zorlayıcı bir baskı uygulayacaktır. İlişkilerde zorlayıcı baskı ağlamak, karşı tarafı suçlu hissettirmek, kendisini karşı taraftan uzak tutmak ve hatta fiziksel şiddet uygulamak gibi şeyleri ifade edebilmektedir. Bir partner kısmen veya tamamen pes ettiğinde hem olumlu hem de olumsuz pekiştirme gerçekleşmektedir. Zorlayan partner, zorlayıcı çabaları ile (istediğini elde ederek) olumlu bir pekiştireç elde eder. Zorlanan partner ise, itaat ettikten sonra zorlayıcı baskının sona ermesi ile olumsuz bir pekiştireç alır. Böylece, her iki partner de bu zorlayıcı durumdaki tepkileri için pekiştirilir. Her ne kadar iki partner de pekiştirilse de bunun bir bedeli vardır. Her ne kadar kısa süreli bir çözüm olarak görülse de ilerleyen dönemlerde sorunun artmasına sebep olabilir (Christensen, Doss ve Jacobson, 2014).

BÇT, zorlama teorisi yerine çiftlere duygusal kabulü öğreterek partnerlerin birbirlerine olan davranışlarına verdikleri tepkileri değiştirmeyi amaçlamaktadır

(Chistensen, Jacobson ve Babcock, 1995). Burada birinci amaç davranışta değişiklik meydana getirmek değildir. Amaç partnerlerin sahip olduğu özelliklerinin bir bütün olarak algılanarak, bu hoş olmayan davranışın da partnerlerinin ayrılmaz bir parçası olarak görebilmeyi başarmaktır. Bu her zaman mümkün olmasa da partnerlerin hoş olmayan davranışı sadece deneyimlemeye odaklanmak çiftleri terapiye getiren sorunun çözüme kavuşabileceğini savunmaktadır (Christensen, Doss ve Jacobson, 2014).

BÇT davranışsal çift terapisine yönelik geleneksel yaklaşımı, bir çiftin ilişkisinin tüm yönlerinin ortak noktada buluşulabilecek değişime uygun olmadığı fikri etrafında yeniden yapılandırmaktadır. Bu bağlamda kabulü teşvik etmek, çözülemez sorunlara rağmen yakınlığı teşvik etmek anlamına gelmektedir. Genel olarak kabulü teşvik etmek çiftlerin ilişkilerinin değişmesi muhtemel olmayan yönlerini belirlemelerine yardımcı olmakta ve bu sorunlarla yüzleşmeleri için onlara rehberlik etmektedir.

BÇT'deki kabul tekniklerinden biri ortakları sert duyguların (hard emotions) ifadelerinin altında yatan yumuşak duyguları (soft emotions) ifade etmeye sevk eder. Bu teknik, "Empatik Katılım"ı (Empathic Joining) (Jacobson ve Christensen, 1996) teşvik etmenin başlıca yollarından biridir. Şefkat, anlayış ve samimiyeti teşvik etmek için tasarlanmıştır. Sert duygusal ifadeler, suçlayıcı, düşmanca öfke, hor gören ve hoşgörüsüzlük içeren ifadeler olarak kabul edilmektedir. Bu tür sert duygusal ifadeler, çoğunlukla diğer partnerin savunmaya geçmesine veya misilleme yapmasına yol açmaktadır. Yumuşak duygular ise incinme, yalnızlık, güvensizlik, korku, arzu ve sevgi gibi duyguları ifade etmektedir. Kişisel savunmasızlığı ortaya çıkarmaktadırlar. Empati ve duygusal yakınlığı canlandırma olasılıkları daha yüksektir. Yumuşak duygusal ifadeler samimiyeti teşvik etmekte ve partnerlerin sorunlarına rağmen birbirlerine yakın hissedebilecekleri düşmanca olmayan bir ortam yaratmaktadırlar. Çiftlerin kızgın ve kutuplaşmış kaldıkları süreçte faydalı ilişki becerilerini öğrenmekten çok savaşmaya daha fazla motive olacakları öngörülmektedir (Cordova ve Jacobson, 1997). Bu nedenle BÇT, yumuşak açıklamalar yoluyla kabulü teşvik etmenin başarılı çift terapisinin önemli bir yönü olduğunu ileri sürer.

BÇT ayrıca partnerlerin sorunlarına bir dereceye kadar duygusal mesafe kazanmalarına yardımcı olmak için de kabul tekniklerini kullanmaktadır. "Yansız İş birliği" (Unified Detachment) olarak bilinen bu teknik, çiftlerin bu sorunlarla doğrudan ilgilenmek yerine sorunları hakkında konuşmayı öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Çiftlere bu kalıpların yıkıcı gücünü azaltmanın bir yolu olarak ilişkilerindeki yaygın yıkıcı kalıpları tanımaları ve tanımlamaları öğretilmektedir. Başka bir deyişle yansız iş

birliği çözülemeyecek problemler hakkında aktif iletişime izin veren bir bakış açısı değişimini teşvik etmektedir. Çiftlerin birbirlerini suçlamadan ve değişmeye zorlamadan bu tür çözülemez problemler etrafında birleşmeleri için cesaretlendirilmektedirler. Çözülemez sorunlardan bu tür duygusal ayrışmayı teşvik etmenin daha fazla kabule ve daha az soruna yol açacağı varsayılmaktadır.

BÇT'nin ilişkilerdeki sorunları ele alış biçimi ve ilişki kabulünü geliştirmek için kullanılan yöntemleri inceledikten sonra ilişki kabulünün terapilerdeki etkililiğine ilişkin ise deneysel iki çalışmadan söz edilebilir. İlkinde (Córdova, Jacobson ve Christensen, 1998), BÇT alan çiftlerin iletişiminin kabulle hiç vurgu yapılmayan geleneksel davranışçı evlilik terapisi alan çiftlerinkinden daha büyük ölçüde değiştiğine dair kanıtlar bulunmuştur. Ayrıca, BÇT alan çiftlerin değiştirilemez ilişki problemlerini kabulün arttığı ve yıkıcı problem davranışlarla meşgul olma sıklıklarını azaldığı gözlemlenmektedir. İkinci çalışma (Jacobson, Christensen, Prince, Córdova ve Eldridge, 2000) BÇT'nin evliliklerinde sorunları olan çiftler için geleneksel davranışsal evlilik terapisinden daha etkili bir tedavi olabileceğini gösteren kanıtlar sağlanmaktadır. Ayrıca bu çalışmada geleneksel davranışçı evlilik terapisinin BÇT'ye kıyasla neredeyse hiç kabul müdahalesi kullanmadığı da gösterilmektedir. Bu nedenle kabul stratejilerinin varlığı veya yokluğu iki tedaviyi açıkça farklılaştırmaktadır. Buna ek olarak farklı sonuçların kabul stratejilerine atfedilebileceği söylenebilir.

İlişki kabulünün değişken olarak kullanıldığı çalışmalara bakıldığında ise depresyon ve ilişki doyumuna ilişkin yapılan çalışmalarda ilişki kabulünün olumlu etkisi bulunmuştur (Gorrondona, Lenger, Gordon ve Roberson, 2017; Rossman, Lerner, ve Córdova, 2022). İlişki kabulüne ilişkin yapılan deneysel çalışmalara bakıldığında ise The Marriage Checkup isimli bir programın ilişki kabulü üzerine etkisinin incelendiği çalışmanın ilişki kabulunü arttırdığı rapor edilmiştir (Córdova vd., 2014). Diğer bir çalışmada ise kabul temelli bir çift müdahalesinin ardından kabul ve pozitif ebeveynlik düzeylerini arttırdığı gözlemlenmiştir (Morrill, Hawrilenko ve Córdova, 2016).

Ayrıca ilişki kabulünün çiftler üzerine etkisinin araştırıldığı bir başka araştırmada çiftlere ilişki kabulünün öğretilmesinin hem sorunu olmayan (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004) hem de ilişkilerinde uzun süreli problem yaşayan çiftlerde (Christensen vd., 2004) ilişki doyumunda artış sağladığı görülmektedir. Bu artışın çoğu çiftte 5 yıl sonra bile devam ettiği görülmektedir. Ayrıca psikolojik esnekliği sürece dâhil etmeyen yaklaşımlara göre daha ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Christensen vd., 2010).

Sonuç olarak, kabul davranış terapisinin modern birçok yaklaşımının ortak çalışma noktası olduğunu söylemek mümkündür. Ancak ilişki kabulüne ilişkin açıklamalara daha çok BÇT bakış açısı ile açıklanmaktadır. İlişki kabulünün ele alındığı çalışmalarda ilişki kabulünün hem farklı değişkenler üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu hem de çeşitli müdahalelerle geliştirilebilecek bir değişken olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline ve çalışma grubuna, araştırma kapsamında geliştirilen ve uygulaması yapılan KKT-EÖİGP yer verilmiştir. Ayrıca veri toplama araçları ile bu araştırma kapsamında Türkçeye uyarlaması yapılan İlişki Kabul Ölçeği'nin uyarlanmasına sürece ilişkin bilgi verilmiştir. Nicel ve nitel verilerin analizinde izlenen yol ve araştırmanın işlem basamakları açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, evlilik öncesindeki bireylere uygulanan KKT-EÖİGP psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerindeki etkililiğini ortaya koymayı hedefleyen ön test-son test kontrol ile deney gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni "İlişki Güçlendirme Programı", bağımlı değişkeni ise "psikolojik esneklik ve ilişki kabulü düzeyi"dir. Bu araştırmada, ön test-son test kontrol ve deney gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu bağlamda dâhil etme ölçütlerini karşılayan çiftler deney ve kontrol gruplarına random olarak atanamamış, bunun yerine katılımcıların uygulama tarihlerine uygunluğuna ve lisans öğrencisi olup olmama durumlarına göre oluşan hazır gruplar kullanılmıştır. Gruplarda bireylerin ön test puanları denklik oluşturulduktan sonra deneysel işlem gerçekleştirilmiştir. Ayrıca KKT-EÖİGP'nın etkililiğini belirlemeye yönelik deney grubunda yer alan çiftlerin görüşleri incelenmek üzere nitel veriler toplanmıştır. Yürütülen araştırmanın deseni Tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma'nın Deney Deseni

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	İKÖ PEÖ	KKT-EÖİGP	İKÖ PEÖ	İKÖ PEÖ
Kontrol	İKÖ PEÖ	-	İKÖ PEÖ	İKÖ PEÖ

Tablo 1'de görüldüğü gibi deney grubuna ön test uygulandıktan sonra araştırmacı tarafından KKT-EÖİGP uygulanmış, KKT-EÖİGP uygulaması tamamlanınca son test uygulanmış, son testten sekiz hafta sonra da izleme ölçümü alınmıştır. Kontrol grubuna ise ön test uygulamaları yapıldıktan sonra, deney grubuna uygulanan sekiz haftalık KKT-EÖİGP'nın bitiminde kontrol grubundan da son-test ölçümleri alınmıştır. Ayrıca kontrol grubundan da son-test ölçümünden yaklaşık sekiz hafta sonra izleme ölçümü alınmıştır. Bu ölçümlerden sonra kontrol grubundan gönüllü olan birey olmadığı için KKT-EÖİGP uygulanamamıştır.

Bu araştırma planlanırken bazı iç ve dış geçerlik kuralları göz önünde bulundurulmuştur. İç geçerlik, bağımlı değişkendeki değişimin bağımsız değişkenden kaynaklı olduğunu ifade ederken; dış geçerlik ise araştırma sonuçlarının evrene, başka ölçümlere, uygulamalara, ortamlara ve araştırma koşullarına doğru çıkarım yapabilme diğer bir ifade ile genellenebilme gücünü ifade eder (Büyüköztürk, 2011; Creswell, 2012; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011). Buradan yola çıkılarak bu araştırmada iç ve dış geçerlik koşullarına yönelik oluşabilecek tehditlere ilişkin alınan tedbirler aşağıda açıklanmıştır:

Deneklerin geçmişi: Deneklerin geçmişleri deneysel işlem sonuçlarını etkileyebilir. Bu etkiyi kontrol altına almak için deney ve kontrol grupları benzer yaşantılara sahip katılımcılardan oluşturulmaya çalışılmış, ilişkiye dair bazı özellikler dâhil etme ölçütlerine eklenmiştir. İlişki süresi bunlardan biridir. Birlikte geçirilen süreye bağlı olarak evliliğin düşünülebilir hale gelmesi için ilişkinin en az 6 aydır devam ediyor olması şartı aranmıştır. Ayrıca birlikte geçirilen sürenin ilişki deneyimlerini de farklılaştıracağı düşünülerek bu ölçüt eklenmiştir. Buna ek olarak kök ailelerin ilişkiye dâhil olması ile de ilişki deneyimlerinin farklılaşacağı düşünülerek, partnerlerin kök ailelerinden en az birinin ilişkiden haberdar olması da ölçütlere dâhil edilmiştir. Son olarak çiftlerin evliliğe ilişkin deneyimlerini farklılaştıracağı için program katılımcılarının ilk evliliği olması şartı dâhil etme kriterlerine eklenmiştir.

Denek kaybı: Herhangi bir nedenle (örneğin, hastalık, taşınma veya diğer faaliyetlerin gereklilikleri), bazı denekler süreci yarıda bırakabilmektedir. Müdahale çalışmaları sürece yayılan çalışmalar olduğu için bu durum oldukça yaygındır. Denek kaybının önlenebilmesi için uygulamalar ön görüşmede katılımcılar ile ortak bir gün ve saat belirlenerek kesinleştirilmiştir. Ancak yine de bu tehdidin tam olarak önüne geçilememiştir. 2 çift deney grubunda 2 çift de kontrol grubundan ayrılarak çalışmayı yarıda bırakmıştır.

Veri toplama aracı: Araştırma verilerinin farklı veri toplama araçları ile farklı kişilerce toplanması veya deneysel koşulların değişmesi sonucu bu tehdit ortaya çıkabilir. Bu tehdidin önlenebilmesi amacıyla tüm ölçümlerde aynı ölçme araçları, aynı sırayla uygulanmış ve ölçümler aynı fiziksel koşullara sahip olmaları açısından aynı mekânda, tüm katılımcılara eşit süre verilerek gerçekleştirilmiştir. Analiz ve değerlendirmelerin tamamı araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır.

Deneklerin olgunlaşması: Müdahale ile meydana gelen değişimler bazen, müdahalenin kendisinden ziyade, müdahale sırasında geçen zamanla ilgili faktörlerden kaynaklanabilir. Bu durumun önüne geçilebilmesi için son test uygulamasından iki ay sonra izleme testi uygulanmıştır.

Zaman tedavi etkisi (Ön-test Etkisi): Müdahale ile bağımlı değişkende meydana gelen değişimler bazen, müdahalenin kendisinden ziyade deneklere ön testte uygulanmış olması ve belli bir öğrenme gerçekleştirmeleri sonucu ortaya çıkar. Bazen de bu etki sadece ön test uygulanmasından kaynaklı ortay çıkmaz. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların, deneysel işlem ile ilgili edindikleri bilgiler ya da ön testin alınmasından müdahalenin bitimine kadar geçen sürede katılımcılar arasındaki etkileşim de sebep olmaktadır. Bu durumu önlemek amacıyla, deneklere uygulanan müdahaleler ile ilgili gerekli bilgiler minimum düzeyde verilmiş; programa devam ettikleri süre içerisinde, grup yaşantısının dışında etkileşimde bulunmamaları istenmiştir. Ayrıca ön test ile son test uygulamaları 9 hafta; son test ile izleme testi uygulamaları ise 8 hafta süreyle gerçekleştirilmiştir.

Tepkisellik ya da beklenti etkisi: Deney ve kontrol grubundaki bireylerin, deneysel işlem ile ilgili edindikleri bilgiler, işlem sürecindeki davranışlarını değiştirebilir. Bu araştırma kapsamında, deney ve kontrol grubu ile gerçekleştirilen ön görüşmede çalışma hakkında asgari düzeyde ancak yeterli bilgi verilerek bu tehdit için önlem alınmaya çalışılmıştır. Ancak katılımcılar uygulama süresince hangi konunun araştırıldığının bilincinde olduklarından bu tehdidin tam olarak önüne geçilememiştir.

KKT-EÖİGP'nin etkililiğine yönelik nitel veri elde etmek üzere çiftlerle yarı yapılandırılmış görüşme formu ile son test ölçümlerini takip eden hafta içinde görüşmeler yapılmak suretiyle nitel veriler toplanmıştır. Nitel verilerin toplanması ve işlenmesinde geçerlik ve güvenirlik kavramları yerine doğruluk, aktarılabilirlik, tutarlık ve teyit edilebilirlik kavramları tercih edilmektedir (Creswell, 2012; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bulguların doğruluğu, aktarılabilirliği, tutarlığı ve teyit edilebilirliği farklı şekillerde sağlanabilir. Bunlar arasında veri çeşitlemesi, katılımcı teyidi ve uzman incelemesi gibi

yöntemler bulunmaktadır (Creswell, 2012; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırma kapsamında nitel veri toplama sürecinde dikkat edilen durumlar şöyle açıklanabilir:

Uzun süreli Etkileşim: Araştırmacının katılımcılar, ortam, dokümanlar gibi kaynaklarla uzun süreli etkileşim içinde olmasını ifade eder. Bu çalışmada araştırmacı ön görüşmelere, 60-90 dakikalık 8 oturum ve program sonunda uygulanan yarı yapılandırılmış görüşmelerin tamamını bizzat yürütmüş, katılımcılarla onları yeterince gözlemleyebileceği ölçüde uzun vakit geçirmiştir.

Ayrıntılı betimleme: Bu kapsam da ham veri ortaya çıkan kavram ve temalara göre ayrıştırılmış şekilde okuyucuya herhangi bir kişisel görüş katmadan ve verinin doğasının mümkün olduğunca bozulmadan aktarılmasıdır. Bu araştırmada elde edilen bulgulara ilişkin katılımcılardan elde edilen doğrudan alıntılara sıklıkla yer verilerek ayrıntılı betimlemeye katkı sunulmuştur.

Uzman incelemesi: Araştırmalarda bu süreç dışarıdan bir uzmanın çalışmanın güçlü ve zayıf yönlerine vereceği geri bildirimleri kapsar. Bu değerlendirmeler araştırma sürecinde ve sonucunda yapılabilir. Bu araştırmanın nitel verilerin analizi PDR alanında nitel araştırmalar yürütmüş bir uzman tarafından incelenmiştir. Uzmandan görüşme sorularının hazırlanması ve verilerin kodlanması aşamalarında destek alınmıştır. Görüşme soruları uzman ile gözden geçirilmiş; sondaj soruları uzmandan gelen dönütler doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından oluşturulan tema, kategori ve kodlar yine uzamandan gelen dönütler doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir.

Katılımcı teyidi: Katılımcılara çalışma bulgularının kendi düşüncelerini doğru yansıtıp yansıtmadığını ifade edebilmesi için fırsat verilmesi olarak ifade edilebilir. Bu çalışma kapsamında görüşme sorularının her birinin ardından özetleme yapılarak katılımcılara bu ifadelerin söylemek istediklerini yansıtıp yansıtmadığı sorulmuştur. Ayrıca görüşmeler sonunda eklemek ya da çıkarmak istedikleri kısımlara yönelik bir soru ile sonlandırılmıştır. Böylece katılımcı teyidi sürecine katkı sunulmuştur.

Araştırmacı, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini PDR alanında almış, Aile Danışmanlığı ve Evlilik ve Aile Danışmanlığı Uygulamaları, Grupla Psikolojik Danışma ve Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları derslerini başarıyla tamamlamıştır. Araştırmacı ayrıca Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları dersinin görev yaptığı üniversitede ders sorumlusu olarak da görev yapmıştır. Bahsi geçen dersler kapsamında derslerin bulunduğu yarıyıl dönemi boyunca grup liderliği görevini üstlenmiştir. Araştırmacı Kabul ve Kararlılık Terapisi, Aile Danışmanlığı, İlişki Pusulası Eğitimi 2 modülünü (Temel Eğitim ve Uygulamalı Konu-Vaka Çalışmaları) ve Psikolojik

Danışmanlar için Psiko-eğitim Hazırlama, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri Eğitimlerini (Ek 1, Ek 2, Ek 3, Ek 4 ve Ek 5) tamamlamıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma Muğla ilinde ikamet eden nişanlı ve/veya romantik ilişkisi en az altı aydır devam eden, 35 yaşını doldurmamış çiftlerle ile yürütülmüştür. Nişanlı ve/veya romantik ilişkisi en az altı aydır devam ediyor olması koşulu çiftlerin ilişki sürecine evliliğe ilişkin düşüncelerinin oluşabilmesi için azami süre olabileceği düşünülerek dahil etme kriterlerine eklenirken, 35 yaş sınırı ise Psiko-sosyal Gelişim Kuramı temel alınarak belirlenmiştir. Kurama göre kimlik duygusunun gelişmesi ve buna bağlı olarak da yakınlık duygusunun yaşanması "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" dönemin kritik görevidir. Bu dönemde genç yetişkinden gerçekçi arkadaşlık ve dostluklar kurması buna ek olarak karşı cinsten biri ile de yakın dostluk geliştirmesi beklenir. KKT-EÖİGP evlilik öncesi bir program olması sebebiyle bu dönemde karşı cins ile kurulacak ilişkilerin gerçekçi bir bağlamda ilerlemesine de katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu sebeple KKT-EÖİGP geliştirilirken katılımcıların genç yetişkinlik döneminde olması tercih edilmiştir. Ayrıca dahil etme kriterlerinde bulunan çiftlerin ebeveynlerinden en az birinin romantik ilişkiden haberdar olması koşulu ise Türk kültüründe romantik ilişkilerin ebeveynlere duyurulmasının romantik ilişkide evliliğe ilişkin düşünceler oluştuğunun bir kanıtı olarak görülmesi sebebiyle kriterlere eklenmiştir. Son olarak yine dahil etme kriterleri içerisinde yer alan katılımcıların daha önce evlenmemiş olmaları koşulu ise katılımcıların daha önce evliliğe ilişkin olumlu ya da olumsuz deneyimleri olmaması sebebiyle kriterler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda dahil etme ve dışlama kriterlerine aşağıda yer verilmiştir.

Çalışma grubunun oluşturulması aşamasında ise hazırlanan afiş ve broşürler sosyal medya aracılığı ile paylaşılmış, ayrıca şehrin işlek işletme ve kafelerine de afişler asılmıştır. Bunlara ek olarak afişler Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde ilgili izinler alınarak duyuru panolarına asılmış, ayrıca özellikle yüksek lisans ve doktora gruplarının derslerine katılarak bizzat araştırmacı tarafından duyurular yapılmış ve programın içeriği tanıtılmıştır. Duyurular sonrasında programlara ilgi duyarak dönüş yapan bireylere bilgilendirilmeler yapılmış, toplam 12 çift (24 kişi) ile ön görüşme yapılmıştır. Araştırma dâhil etme ölçütlerini karşılayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 10 çift (20 kişi) ile çalışma grubu oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grupların çiftlerin ataması yapılırken İKÖ ve PEÖ puanları göz önüne alınarak eşleştirilmiş gruplar oluşturulmuştur. Ancak ilk

oturumun yapılacağı gün bir çift çalışma saatlerinin uygun olmadığını belirterek gruptan ayrılmış, ikinci oturum sonrasında da bir çift birlikteliklerinin sonlanması sebebi ile gruptan ayrılmıştır. Son olarak üçüncü oturum sonrasında da bir çift erkek partnerin annesinin rahatsızlığı sebebi ile gruptan ayrılmıştır. Nihai olarak çalışma 3 çift toplam (6 kişi) ile sonlandırılmıştır. Kontrol grubunda yer alan çiftlerden bir katılımcının merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ilçesi olan 6 Şubat 2023 tarihli depremde hayatını kaybetmesi, bir diğer çiftin de birlikteliklerinin sonlanması sebebiyle çalışmadan ayrılmışlardır. Böylece deney ve kontrol gruplarında 3'er çift olacak şekilde toplam 12 kişi ile süreç tamamlanmıştır.

Dâhil Etme Ölçütleri

- Bireylerin nişanlı olmaları ve/veya romantik ilişkilerinin en az altı aydır devam ediyor olması
- Çiftlerin ebeveynlerinden en az birinin romantik ilişkiden haberdar olması
- Partnerlerin daha önce evlenmemiş olmaları
- Çalışma sürecine devam edebilecek olması
- Sürece katılmaya gönüllü olması ve aydınlatılmış onam formunu imzalaması

Dışlama Ölçütleri

- Bireyin 35 yaşından büyük olması
- Bireyin araştırmanın uygulanacağı zamanda herhangi bir psikolojik yardım alıyor olması
- Romantik ilişkide şiddet olması
- Bireyin herhangi bir psikiyatrik tanı almış olması
- Bireyin herhangi bir psikiyatrik ilaç tedavisi alıyor olması

Yukarıda belirtilen kriterlere uygun toplam 6 çift ile araştırma süreci yürütülmüştür. Deney ve kontrol grubuna ilişkin katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Kontrol ve Deney Gruplarına İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	Düzey	Deney Grubu *n*	Kontrol Grubu *n*	Toplam *n*
Cinsiyet	Kadın	3	3	6
	Erkek	3	3	6
	Toplam	6	6	12
Yaş	20-25	2	6	8
	25-30	2	-	2
	30-35	2	-	2
	Toplam	6	6	12
Eğitim Durumu	İlköğretim	-	-	-
	Lise	-	-	-
	Lisans	6	6	12
	Lisansüstü	-	-	
	Toplam	6	6	12
İlişki Süresi	6-12 Ay	-	-	-
	13-24 Ay	4	6	10
	25-36 Ay	-	-	-
	36 Ay ve üstü	2		2
	Toplam	6	6	12
Ailelerin İlişkiden Haberdar Olma Durumu	Sadece bir aile	-	2	2
	Her iki aile de	6	4	10
	Nişanlıyız	-	-	-
	Toplam	6	6	12

Tablo 2'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubunda toplam 3'er çift, 6 kişi bulunmaktadır. Deney grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 28.5 iken standart sapma değeri 5.61'dir. Söz konusu bireylerin 6'sı da lisans mezunudur. İlişki sürelerinin ortalaması 24.3 aydır. 6 çiftin de her iki partnerin ebeveynleri süren romantik ilişkilerinden haberdardır. Kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 21.16 iken standart sapma değeri 1.94'dür. Söz konusu bireylerin 6'sı da lisans mezunudur. İlişki sürelerinin ortalaması 15 aydır. 6 çiftin 2'sinin ailelerinden sadece biri iki partnerin ebeveyni süren romantik ilişkilerinden haberdar iken, 4 çiftin de her iki partnerin ebeveyni süren romantik ilişkilerinden haberdardır.

KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı

KKT-EÖİGP'nin amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimiyle evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esnekliklerini arttırarak onlara kabule ilişkin farkındalık kazandırmaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmacı tarafından 8 oturumluk bir eğitim programı tasarlanmıştır. Programın tasarım aşamaları Nazlı'ya (2019) temel alınarak

yapılmıştır. Programın tasarlanması iki aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalara ilişkin açıklamalara aşağıda yer verilmiştir:

1. Aşama: Programın Alt Yapısının Hazırlanması

KKT-EÖİGP'nin alt yapısı hazırlanırken kuramsal olarak KKT temel alınmıştır. KKT'ye ek olarak program hazırlanırken Sosyal Öğrenme Kuramı ve Danışan Merkezli Kuram bakış açıları ile temel kavramlarına dayandırılarak zenginleştirilmiştir. Bunlara ek olarak katılımcıların gelişim dönemlerine uygun bir program hazırlayabilmek için psikososyal gelişim kuramında tanımlanan gelişim dönemi özellikleri dikkate alınmıştır. Ayrıca alanyazında yer alan benzer programlar ve evlilik öncesindeki bireylerin yaşadığı problemler dikkate alınarak programa son şekli verilmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi süreci psikolojik esneklik modeli üzerinde şekillenir. Bu model; kabul, bilişsel ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda olan davranışları içerir. Psikolojik esnekliğin artması bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, yeterli düzeyde olmaması psikopatolojiye sebep olabilir. Tüm bunlar göz önüne alınarak çiftlerin psikolojik esnekliklerinin artırılması ile ilişki kabullerinin arttırılması hedeflendiği KKT-EÖİGP da esneklik modelinin altı öğesi ele alınarak geliştirilmiştir. KKT-EÖİGP'nin içeriğinde *değerler* oturumunda romantik ilişkilerini sürdürme motivasyonları konusunda farkındalık kazanmaları üzerine çalışmalar yürütülmüştür. *Bilişsel ayrışma* oturumda ise ilişkilerine dair düşüncelerini fark etmeleri ve bu düşüncelerin işlevsel olarak olup olmadığı konusunda farkındalık çalışmaları yürütülmüştür. *Bağlamsal benlik* oturumunda ise partner olma "hikayeleri"ni fark edebilmeleri ve bu hikayelerle ile kendilerinin bir olmadığı konusunda farkındalık sağlayacak kazanmalar üzerine çalışılmıştır. *Anda olma*, oturumunda ise geçmiş ya da gelecekte olmak yerine ilişkilerinde şimdi ve burada olmaya ilişkin farkındalık çalışmaları yürütülmüştür. *Kabul* oturumunda ise duygularını ve partnerlerinin davranışlarının kendilerinde yarattığı duyguları fark etmeleri ve bu duyguları kabul edebilmeleri için bazı farkındalık geliştirme uygulamaları yapılmıştır. Son olarak *değerler doğrultusunda davranış* oturumunda da oturumlar boyunca kazandıkları farkındalık ile değerleri doğrultusunda davranabilmelerine dair çalışmalar yapılmıştır.

Sosyal Öğrenme Kuramı; başkalarının davranışlarını, tutumlarını ve duygusal tepkilerini gözlemlemenin, modellemenin ve taklit etmenin önemini vurgulamaktadır. Diğer bir ifade ile davranış başkalarının geçirdiği dolaylı yaşantılardan da

etkilenmektedir. Birey süreçte bir başkasının yaşantısını bilişsel olarak süzerek de öğrenme gerçekleşmektedir. Buradan hareketle KKT-EÖİGP'nin uygulaması sırasında dolaylı öğrenmelerin etkilerinden de faydalanabilmek amacıyla KKT-EÖİGP bir grup psiko-eğitimi olarak tasarlanmıştır.

Danışan Merkezli Kuram; koşulsuz kabul, içtenlik, samimiyet, saygı, empati gibi temel koşulların terapi ortamına aktarılmasının terapi sürecinin etkililiğini artıracağını savunur. Buradan hareketle KKT-EÖİGP uygulamaları bu koşullar dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. KKT-EÖİGP, çiftlerin gelişim kapasitesi olduğu ve sorunlarını çözebilme gücüne sahip oldukları, kendi yollarını çizebilecekleri ve yapıcı değişiklikler ortaya koyarak etkili ve üretici yaşamlar sürdürebilecekleri varsayımlarına dayandırılmıştır. Uygulamalar sırasında çiftlerin yaşantıları içtenlikle ve etkin bir biçimde dinlenmiş ve empatik bir tutum ile çiftler anlaşılmaya gayret edilmiştir.

Psiko-sosyal Gelişim Kuramı; gelişimi evrensel olarak aynı sırayı izleyen, sekiz evreden oluşan, doğumdan ölüme kadar, yaşam boyu devam eden bir süreç olarak tanımlar. Ayrıca her evre kendine özgü iki zıt duyguyu içeren bir kriz durumunu da içerisinde barındırır. Birey bu evreyi başarı ile tamamlaması için kriz durumunu başarılı bir şekilde atlatması gerekir. Bu da o evrede belirlenen temel gelişim görevini yerine getirmesi ile mümkün olur. Dönemlere özgü bu krizler başarı ile çözümlenmemesi durumunda birey bir sıradaki evreye eksik olarak başlar. Diğer bir ifade ile bir evrede yaşanan olumsuzluk diğer evreyi olumsuz etkiler. Tam tersi krizin başarı ile çözümlenmesi ise kişinin, toplumun sağlıklı olmasını sağlar. Buradan hareketle KKT-EÖİGP kuramda bahsi geçen Yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemindeki kriz durumunun başarı ile çözümlenebilmesi için destekleyici bir yönü olduğu söylenebilir. Kurama göre kimlik duygusunun gelişmesi ve buna bağlı olarak da yakınlık duygusunun yaşanması bu dönemin kritik görevleridir. Bu dönemde genç yetişkinden gerçekçi arkadaşlık ve dostluklar kurması buna ek olarak karşı cinsten biri ile de yakın dostluk geliştirmesi beklenir. Eğer birey bu görevi yerine getiremezse yalnız kalır. Bir sonraki gelişim evresine eksik girmiş olur. KKT-EÖİGP evlilik öncesi bir program olması sebebiyle bu dönemde karşı cins ile kurulacak ilişkilerin gerçekçi bir bağlamda ilerlemesine de katkı sunacağı söylenebilir. Bu sebeple KKT-EÖİGP geliştirilirken olası katılımcıların genç yetişkinlik döneminde olacağı düşünülerek psiko-sosyal gelişim kuramının özellikle "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" dönemi özellikleri göz önünde bulundurulmuştur.

KKT-EÖİGP'un tasarlanması sürecinde alanyazın taranmıştır. Bu kapsamda özellikle evlilik öncesi psikolojik danışma programlarını içeren yurt içi ve yurt dışı alanyazın

incelenmiştir (Bagarozzi vd., 1984; Boisvert vd.,1995; Çelik, 2018; Davis, 1995; Duran, 2010; Ersanlı, 2007; Halford vd., 2001; Haskan-Avcı, 2013; Kalkan, 2002; Markman Renick, Floyd, Stanley ve Clements, 1993; Parish, 1992; Ridley ve Nelson, 1984; Ridley ve Sladeczek, 1992; Sevim, 1996; Wampler ve Sprenkle, 1980; Yalçın, 2010; Yılmaz, 2009). İncelenen programlar kuramsal yönelim olarak oldukça farklılaştığı, temel alınan konular olarak ise iletişim, çatışma çözme ve beklentilerin yeniden yapılandırılması üzerinde yoğunlaştığı söylenebilir. Programların amaçları değerlendirildiğinde farkındalık sağlama ve beceri geliştirme temelli olarak iki grupta toplandığı ve pek çoğunun da önleyici temelli programlar olduğu görülmüştür. Buradan hareketle KKT-EÖİGP'nin de KKT yönelimli, farkındalık kazandırmayı amaçlayan önleyici bir program olduğu söylenebilir. Temel aldığı konu bakımından farklı görülse de psikolojik esnekliğin ilişki, çatışma çözme ve beklentilerin yeniden yapılandırılması gibi konulara olumlu etkileri olacağı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin evlilik öncesi ilişkileri üzerine yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşayacaklarını düşündükleri problemlere ilişkin görüşleri içerisinde ikinci sırada farklılıkları kabul maddesi yer almaktadır (Haskan-Avcı, 2014) Gladding (2006) yeni evli çiftlerin ilk zamanlarının yoğunlukla uyum sağlama temelinde geçtiğini; farklılıkları kabulü öğrenmenin bu dönemde önemli olduğunu belirtmiştir. Bu durum göz önüne alınarak KKT'nin kabul kavramına ek olarak ilişki kabulü kavramı da programa dâhil edilmiştir.

Alanyazın taramalarında dikkat çeken diğer bir unsur da eğitimin zamanlamasına ilişkindir. Gençler evlilik öncesi eğitimi ciddi bir ilişkileri varken ya da nişanlı ve sözlü iken almak istemişlerdir (Hamamcı, Buğa ve Duran, 2011; Silliman, Schumm ve Jurich, 1992). Buradan yola çıkılarak KKT-EÖİGP katılacak bireylerin nişanlı ya da en az 6 aydır devam eden bir ilişkiye sahip olmaları programa dâhil etme kriteri olarak konmuştur.

Son olarak evlilik öncesi eğitimlere olan tutumun oldukça olumlu olduğuna dair araştırmalar göze çarpmaktadır (Duncan, Box ve Silliman, 1996; Hamamcı, Buğa ve Duran, 2011; Martin, Specter, Martin ve Martin, 2003; Silliman ve Schumm, 2004; Silliman, Schumm ve Jurich, 1992). Ayrıca evlilik öncesindeki bireylerin evlilik yaşantısına ilişkin bilgileri arkadaşları ile yaptıkları paylaşımlardan, anne babalarını ya da yakın çevrelerindeki evlilikleri gözlemleyerek edindikleri ifade edilmiştir (Silliman, Schumm ve Jurich, 1992; Silliman ve Schumm, 2004; Buğa ve Duran, 2011). Buradan hareketle evlilik öncesi eğitimlerin düzenlenmesinin önemli ve gerekli olduğu da bir kere daha vurgulanmalıdır.

Bu bağlamda KKT-EÖİGP sekiz oturumundan oluşan, oturumları 60-90 dakika aralığında olan yarı yapılandırılmış bir program olarak tasarlanmıştır. Ayrıca, oturumların ana hatlarının önceden yapılandırılmış bir protokol ile sürdürülmesi, daha sistematik ve karşılaştırılabilir bir bilgi sunacağı için çalışma yarı yapılandırılmış oturumlar şeklinde planlanmıştır.

2. Aşama: Programın Dört Ögesinin Belirlenmesi

Program tasarlanırken dört aşama esas alınmıştır. Bunlar kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme aşamalarıdır. Programın birinci öğesini oluşturacak olan oturum kazanımları yazılırken Wellman ve Moore'un taksonomisinde yer alan algılama, kavrama ve genelleme aşamaları dikkate alınmıştır (Nazlı, 2016). Bu program için belirlenen kazanımlar algılama düzeyindedir.

Kazanımlar: Wellman ve Moore'un taksonomisi dikkate alınarak hazırlanan program kazanımları algılama düzeyindedir. Aşağıda oturumlara ait kazanımlara yer verilmiştir.

Tablo 3

Oturum Başlıkları ve Kazanımlar

Oturum Başlıkları	Kazanımlar
Ön görüşme	• Grup üyeleri birbirleri ile tanışır. • Programın amacı, içeriği ve sürecini kavrar.
1. Oturum: Tanışma ve KKT'nin Tanıtımı	• Grup kurallarını ve işleyişi fark eder. • Programa ilişkin beklentilerini ifade eder. • KKT'nin problemlere bakış açısını fark eder.
2. Oturum: Değerler	• Partnerler ilişki değerlerini fark eder. • Partnerler ilişkilerindeki hedef yönelimli ve değer yönelimli davranışlarını fark eder.
3. Oturum: Yaratıcı Umutsuzluk	• Partnerler ilişkilerindeki kontrol etme davranışlarının işlevsiz olduğunu fark eder. • Partnerler içsel yaşantıların işlevine ve bağlamına göre anlamlandığını fark eder.
4. Oturum: Bilişsel Ayrışma	• Partnerler ilişkilerinde kendileri ve düşüncelerinin ayrı olduğunu fark eder. • Partnerler ilişkileri hakkındaki düşüncelerini işlevlerine göre değerlendirir.
5. Oturum: Bağlamsal Benlik ve An'da Olma	• Partnerler ilişkilerine ilişkin düşünce ve duygularına tarafsız bakabilen benliğini fark eder. • Partnerler beden duyumlarını fark eder.

(Devam ediyor)

Tablo 3 (Devam)

Oturum Başlıkları ve Kazanımlar

Oturum Başlıkları	Kazanımlar
6. Oturum: Kabul	• Partnerler ilişkilerine dair duygularını fark eder. • Partnerler ilişkilerine dair duygularına karşı gelmenin işlevsizliğini fark eder.
7. Oturum: Değerler Doğrultusundaki Davranış	Partnerler ilişki değeri doğrultusundaki davranışlarının partnerlerinin düşünce ve duygularından bağımsız olduğunu fark eder.
8. Oturum: KKT Sürecinin Genel Tekrarı ve Sonlandırma	• Partnerler programa ilişkin beklentilerinin ne kadarının karşılandığını ifade eder. • Partnerler oturumlar boyunca ilişkilerine dair yaşadığı deneyim ve kazanımları değerlendirir. • Partnerler grup sürecinde öğrenilenlerini rutin ilişki düzenlerine aktarma ile ilgili plan yapar.

İçerik: KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı'nın içeriği sekiz oturumdan oluşmaktadır. Ön görüşmede katılımcılara, programın amacı ve süreci ile ilgili bilgiler verilmiştir. Ayrıca ön görüşmede yapılandırma yapılıp bilgilendirilmiş onam formu da imzalatılmıştır. Oturum başlıkları ve içerikleri şöyle sıralanabilir:

Ön Görüşme: Ön görüşmede katılımcılara, programın amacı ve süreci ile ilgili bilgiler verilmiştir. Katılımcılara programın amacı iletilmiş, yapılandırma yapılmış, bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmış ve oturumların gerçekleştirileceği gün, saat ve mekân belirlenmiştir

1. **Tanışma ve KKT'nin Tanıtımı:** Tanışma etkinliğinin uygulanması, psiko-eğitim süreci hakkında bilgi verilmesi ve kabaca KKT bakış açısının tanıtımı.
2. **Değerler:** İlişki değerlerinin tanıtımı, değer ve hedef odaklı davranışın ayrımının yapılması.
3. **Yaratıcı Umutsuzluk:** İlişkide kontrol etme davranışlarının işlevsizliğinin danışanlara gösterilmesi ve içsel yaşantıların işleve ve bağlama göre anlamlandığının deneyimlenmesi.
4. **Bilişsel Ayrışma:** İlişkiler hakkındaki düşüncelerin bireylere eş olmadığına dair farkındalık çalışmasının yapılması ve ilişki hakkındaki düşünceleri işlevselliğine göre sınıflamanın pratik edilmesi.
5. **Bağlamsal Benlik ve Anda Olma:** Tarafsız benliğin ve beden duyumlarının fark edilmesine ilişkin çalışmalar.
6. **Kabul:** Duyguların fark edilmesinin çalışılması ve duyguları kabulün deneyimlenmesi.

7. **Değerler Doğrultusundaki Davranış:** Fark edilen ilişki değerleri doğrultusunda davranmanın önündeki engelleri kaldırmaya ilişkin çalışmaların yapılması.
8. **KKT Sürecinin Genel Tekrarı ve Sonlandırma:** Sürecin KKT altıgeni üzerinden tekrar edilmesi ve programda kazanılan farkındalığın çeşitli durumlara nasıl genelleneceğinin pratik edilmesi.

Süreç: KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı bir ön görüşme ve 8 oturum şeklinde uygulanmıştır. Ön görüşmede katılımcılara programın amacı iletilmiş, yapılandırma yapılmış, bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmış ve oturumların gerçekleştirileceği gün, saat ve mekân belirlenmiştir. Program haftada bir defa her biri ortalama 60-90 dakika süren 8 oturum şeklinde uygulanmıştır.

Katılımcılar oturumlara partnerleri ile katılmıştır. Özellikle etkinlikler kısmında partnerler birlikte çalışmış, ilişkilerini geliştirebilmek için farkındalık arttırmaya yönelik etkinlikleri birlikte yürütmüşlerdir.

Oturumlar kabul ve kararlılık terapisine özgü metaforlar, yaratıcı umutsuzluk, ayrışma, kabul ve farkındalık tekniklerinin kullanımı ile zenginleştirilmiştir. Özellikle metaforların anlatımı sırasında canlandırma tekniklerinden faydalanılmıştır. Ayrıca tekniklerin öğretildiği oturumlarda katılımcılara ev ödevleri verilerek kuramsal bilginin uygulamaya geçirilmesine katkı sağlanmıştır. Oturumlarda katılımcıların deneyim paylaşımlarını gerçekleştirebileceği şekilde tasarlanmış, aktif katılımın ve etkileşimin desteklendiği bir ortam oluşturulmaya dikkat edilmiştir.

Her bir oturum selamlaşma ve geçen haftaya ilişkin kısa paylaşımlar ile başlamıştır. Bu aşamada katılımcıların geçirdikleri haftaki yaşantıları ile oturumlar arasında bağlantılar kurulmaya çalışılmış varsa ödev kontrolü ile sürdürülmüştür. Ödev kontrolü esasında sadece ödevleri yapıp yapmamaları değil, yapmalarına engel oluşturan durumlar da detaylı olarak ele alınmıştır. Bu aşamadan sonra lider oturum içeriği hakkında kısaca bilgi paylaşımı yaparak katılımcıları oturuma hazırlamış, genellikle bu kısımdan sonra da ara verilmiştir. İkinci kısımda ise ilk kısımda verilen bilgileri pekiştirmek için etkinlikler yapılmıştır. Etkinliklerin uygulanması sırasında sıklıkla günlük yaşamdan örnekler paylaşılmış, katılımcıların anlayamadığı ya KKT bakış açısı hakkındaki soruları için lider tarafından etkinlikler sonrasında mutlaka zaman ayrılmıştır. Ayrıca etkinlikler uygulandıktan sonra bu etkinlikteki deneyimleri katılımcılardan tek tek ile alınmıştır. Oturumun değerlendirilmesi ve yine varsa ödevin hatırlatılması ile oturum sonlandırılmıştır. Oturumun değerlendirilmesi ilk haftalarda lider tarafından yapılırken

ilerleyen oturumlarda önce söz katılımcılara verilmiş, son özetleme yine lider tarafından yapılmıştır.

Değerlendirme: KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programın etkililiğini değerlendirmek amacı ile nicel veriler deney ve kontrol grubundan elde edilmiştir. Programın etkililiğine yönelik nitel veriler ise deney grubundaki katılımcılar ile oturumlar sonrasında yapılan görüşmelerle elde edilmiştir. Nicel verilerin toplanması için İlişki Kabul Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Ön test ve son test uygulaması yapabilmek amacıyla ön görüşmede katılımcılara İlişki Kabul Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmış aynı işlem son oturumda da tekrarlanarak KKT-EÖİGP'nin etkililiği sınanmıştır. Oturumların bitişini takip eden sekiz haftanın sonunda ise programın etkisinin kalıcılığını sınamak amacıyla izleme testi uygulanmıştır. Nitel verilerin toplanmasında Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Bu form araştırma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Deneysel İşlemler ve Veri Toplama Süreci

Mevcut araştırmanın yürütülmesi ve KKT-EÖİGP'nin uygulanmasına ilişkin Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı Sosyal Bilimler Alt Etik Kurulu' ndan Etik Karar Örneği (EK 6) alınmıştır. Bu aşamada öncelikle araştırmada kullanılacak ölçme araçlarını uyarlamak ve kullanmak üzere araçları geliştiren uzmanlardan izinler (EK 7, EK 8) alınmıştır. KKT-EÖİGP planı (EK 9) dört ana öge bağlamında hazırlanmaya başlanmış, oturum içerikleri ile oturumlara ilişkin ek materyaller oluşturulmuştur. Araştırmacı bu süreçte nitel verileri toplamaya yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formlarını (EK 10) hazırlamıştır. Bu adımdan sonra taslak hali tamamlanan KKT-EÖİGP, 5 PDR alanı akademisyeni ve KKT alanında yayınları olan 3 psikiyatristten uzman görüşleri alınmak üzere sunulmuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda kazanımlar gözden geçirilmiş, 4. Oturum olan değerler oturumu 2. Oturuma çekilmiş, oturumlar içerisinde kullanılacak olan KKT temelli metafor ve egzersizler çiftler için uygun hale getirilmiştir.

Bu adımdan sonra KKT-EÖİGP'nin pilot uygulamasının yürütülmesine geçilmiştir. Pilot uygulama pandemi süreci içerisinde yapıldığı için online şekilde yapılabilmiş, dâhil etme ve dışlama kriterlerine sahip dört üniversite öğrencisi çift ile çalışılmıştır. Dört çift ile yürütülen pilot uygulama sürecinde oturumların süresi, kazanım içerik uygunluğu, KKT metafor ve egzersizlerinin anlaşılıp anlaşılmadığı, ödevlerin

amaca hizmet edip etmediği, hazırlanan materyallerin uygunluğu gibi durumlar test edilmiştir. Uygulamalar sonucunda oturumların 30 ila 40 dakikalık iki bölümde yapılmasının uygun olduğu saptanmış, ödev ve materyallerin kullanım amacına hizmet ettikleri görülmüş ancak özellikle KKT metaforlarının daha açık bir şekilde ifade edilmesi gerektiği kanısına varılmıştır.

Bu aşamadan sonra program alınan uzman görüşü dönüşleri ve pilot uygulama sonrası deneyimler sonrası KKT-EÖİGP genişletilmiş ve son şekli verilmiştir. Bu son şekli ile KKT-EÖİGP tez izleme komitesi üyelerine bir daha uzman görüşü için gönderilmiş gelen dönütler sonrasında kazanımların ifade biçimi ve 8. oturum içeriklerinde güncellemeler yapılmıştır. Ayrıca düzeltmeler kapsamında yazılı hale getirilmeyen ön görüşme oturumu yazılı hale getirilmiş, kazınım eklenen 8. Oturumun etkinlikleri bir defa daha gözden geçirilmiştir. Tüm bu adımlardan sonra KKT-EÖİGP araştırma grubuna uygulanmaya hazır hale getirilmiştir.

Uygulama sürecinde izlenen adımlar şöyledir:

- KKT-EÖİGP'nin araştırma grubuna ulaşmak üzere afiş hazırlanmış (EK 11) ve çevrimiçi ortamlar ile sosyal medya platformlarından paylaşılmıştır.
- 14 çift (28 kişi) araştırmacıya ulaşmış ve öncelikle telefon görüşmesi yapılarak adayların programa uygunluğu araştırılmıştır. Telefon görüşmeleri sırasında ikinci evlilikleri olduğu tespit edilen iki çift gruba hiç dâhil edilmemiştir. Daha sonra programa katılmaya uygun çiftler ile bir ön görüşme gerçekleştirilmiş, KKT-EÖİGP hakkında genel bilgi verilmiş, programdan beklentileri sorulmuş, Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK 12) imzalatılmış ve ölçekleri doldurmaları sağlanmıştır. Buna göre araştırma grubuna katılacak toplam 12 çift belirlenerek deney ve kontrol gruplarına atanmıştır.
- Deney ve kontrol gruplarının belirlenmesiyle KKT-EÖİGP uygulama süreci başlamıştır. Ancak oturumların ilk günü vardiyalı çalıştıklarını öne sürerek bir çift süreç başlamadan ayrılmış, ilk oturum sonrasında da bir çift ilişkileri sonlanması sebebi ile gruptan ayrılmışlardır. Dört çift (8 kişi) ile başlayan süreç üçüncü oturumda bir çiftin erkek partnerin annesinin rahatsızlanmasıyla gruptan ayrılmaları sebebiyle üç çifte (6 kişiye) düşmüştür. Kalan üç çifte 8 oturum uygulanmış, bu süreçte kontrol grubuna bir işlem uygulanmamıştır.
- Ön test, son test ve izleme ölçümleri deney ve kontrol grubundan toplanmıştır. Hem deney hem de kontrol gruplarına İlişki Kabul Ölçeği (İKÖ) ve Psikolojik

Esneklik Ölçeği (PEÖ) uygulanmıştır. Kontrol grubundan ölçümler, deney grubuyla aynı gün ya da bir gün sonra toplanmıştır.

- 8. oturumdan sonraki hafta içinde deney grubunda yer alan çiftlerle görüşmeler yapılarak nitel veriler toplanmıştır. Deney grubunda yer alan 3 çift ile yürütülen bu görüşmeler ortalama 35 dakika sürmüştür.
- Sekizinci oturumdan sekiz hafta sonra her iki grup için izleme ölçümleri alınmıştır.
- Bu süreçte nitel verilerin analiz edilmesinde doktora tezinde romantik ilişki çalışmış ve nitel araştırmalar yürütmüş bir PDR alanı akademisyeni analizleri ayrıca yürüterek uzman desteğini sunmuş ve elde edilen sonuçlar hakkında ortak bir görüş belirlenmiştir.
- İzleme ölçümlerinden sonra etik duyarlılık gereği, kontrol grubundaki üç çifte de KKT-EÖİGP uygulanmıştır.

Tasarlama süreci ve uzman görüşleri sonrası son hali verilen KKT-EÖİGP'nin oturumlarına ilişkin içerik ve süreçler aşağıda kısaca verilmiştir.

Ön Görüşme

Kazanımlar

- *Grup üyeleri birbirleri ile tanışır.*
- *Programın amacı, içeriği ve sürecini kavrar.*

Ön görüşmede katılımcılara, programın amacı ve süreci ile ilgili bilgiler verilmiştir. Katılımcılara programın amacı iletilmiş, yapılandırma yapılmış, Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmış ve oturumların gerçekleştirileceği gün, saat ve mekân belirlenmiştir.

1. Oturum: Tanışma ve KKT'nin Tanıtımı

Kazanımlar

- *Grup kurallarını ve işleyişi fark eder.*
- *Programa ilişkin beklentilerini ifade eder.*
- *KKT'nin problemlere bakış açısını fark eder.*

Lider, ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere ilk oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Lider,

oturumun gündemini ve amacını açıklayarak tanışma etkinliğine (Tanışma Hikâyemize Bir İsim Koyalım) geçiş yapar. Tanışma etkinliği üyelerin deneyimlerinin alınması ile sonlanır. Daha sonra oturumlar süresince kullanılacak ilişki kabulü, psikolojik esneklik ve KKT bakış açısı ile ilgili kısa açıklamalar yapılır. Yapılandırma ile ilgili ön görüşmede de konuşulan kısımlar kısaca hatırlatılır ardından çiftlerle grup kuralları paylaşılarak onaylarına sunulur. Grup kuralları konusunda üyelerle fikir birliğine varıldıktan sonra üyelerin gruptan beklentileri alınarak bireysel amaçları somutlaştırılır. Bu kısımdan sonra 15 dakikalık bir ara verilir. Aranın ardından üyelerle KKT bakış açısının anlaşılması adına "Otobüs Metaforu" canlandırmalı olarak ele alınır. Etkinliğe ilişkin deneyimleri alınarak, etkinliğin çiftler üzerinde yarattığı etkiler gözden geçirilir. Son olarak özetleme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

2. Oturum: Değerler

Kazanımlar

- *Partnerler ilişki değerlerini fark eder.*
- *Partnerler ilişkilerindeki hedef yönelimli ve değer yönelimli davranışlarını fark eder.*

Lider, ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere ilk oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Lider oturumun gündemini ve amacını açıklayarak değer ve hedef odaklı davranış hakkında yapacağı kısa bilgilendirmede kullanmak için bir hikâye paylaşır. Ardından "Değer Odaklı Davranışın Özellikleri" formu kullanılarak bir bilgilendirme yapar. Sununun ardından lider, bilgilendirmeye ilişkin soru sorabilmeleri için üyelere söz verir. Paylaşımın ardından üyeleri araya davet eder. Aranın ardından katılımcıların değerlerini netleştirebilmeleri için "İdeal bir İlişkiyi Tanımlayın" etkinliği ile sürece devam eder. Etkinlik ile ilgili deneyim paylaşımlarının ardından özetleme yaparak oturumu sonlandırır.

3. Oturum: Yaratıcı Umutsuzluk

Kazanımlar

- *Partnerler ilişkilerindeki kontrol etme davranışlarının işlevsiz olduğunu fark eder.*

- *Partnerler içsel yaşantıların işlevine ve bağlamına göre anlamlandığını fark eder.*

Lider ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere önceki oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Lider oturumun gündemini ve amacını açıklayarak "Ağlayan Bebek Metaforu"na geçiş yapar. Ardından katılımcılar araya davet edilir. Ara bitiminde lider etkinlikte kullanacağı örnek olayı anlatır ve davranış analizi için hazırlanan formu kısaca tanıtır. Tanıtımın ardından örnek olayın karakterleri olan Ela ve Ali'nin son yaşadıkları olayı davranış analiz formuna grupla birlikte yerleştirir. Davranış analizinin yerleşimi tamamlandıktan sonra katılımcılarım davranış analiz formuna ilişkin görüşlerini alır. Davranış analiz formundan haftaya kadar bir örnek yapmalarına ilişkin ev ödevini açıklanır ve özetleme yapılarak oturum sonlandırır.

4. Oturum: Bilişsel Ayrışma

Kazanımlar

- *Partnerler ilişkilerinde kendileri ve düşüncelerinin ayrı olduğunu fark eder.*
- *Partnerler ilişkileri hakkındaki düşüncelerini işlevlerine göre değerlendirir.*

Lider, ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere önceki oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Geçen oturum sonunda verilen ödevi hatırlatır. Katılımcılara neler deneyimlediklerini paylaşmalarını ister. Yapılan ödev kontrolünün ardından lider bu oturumun gündemini ve amacını açıklar. Ardından zihnin çalışma prensibini açıklayan kısa bir sunum gerçekleştirir. Sununun ardından lider, bilgilendirmeye ilişkin soru sorabilmeleri için üyelere söz verir. Paylaşımın ardından üyeleri araya davet eder. Ara dönüşünde lider ardından **"**Felaket Radyosu" metaforunu katılımcılar ile birlikte uygular. Üyelerin etkinliğe ilişkin deneyimlerini aldıktan sonra düşüncelerle birleşme halinde iken nasıl ayrışma yapılabileceğine ilişkin "Düşünceleri Etiketleme" etkinliğini uygular. Bu etkinliğin gelecek haftaki oturuma kadar tekrarlanıp uygulanması ödevini verir. Grup üyelerinin ödev esnasında kayıt tutabilmeleri için oluşturulan formun tanıtımı yapar ve oturumu özetleyerek sonlandırır.

5. Oturum: Bağlamsal Benlik ve An'da Olma

Kazanımlar

- *Partnerler ilişkilerine ilişkin düşünce ve duygularına tarafsız bakabilen benliğini fark eder.*
- *Partnerler beden duyumlarını fark eder.*

Lider, ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere önceki oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Lider, oturuma geçen oturum sonunda verilen ödevi hatırlatarak, katılımcılara neler deneyimlediklerini paylaşmalarını isteyerek devam eder. Yapılan ödev kontrolünün ardından lider bu oturumun gündemini ve amacını açıklar. Lider, bağlamsal benlik kavramının ilişkiler ile bütünleşebilmesi için "Perspektif Alma Farkındalık Egzersizi" ile bağlamsal benlik kavramını somutlaştırılarak gösterir. Üyelerin etkinliğe ilişkin deneyimlerini aldıktan sonra üyeleri araya davet eder. Ara dönüşünde lider ardından **"**Anda olma" egzersizini katılımcılar ile birlikte uygular. Lider, oturum amacında açıkladığı gibi bağlamsal benlik kavramının ilişkiler ile bütünleşebilmesi için "Kendindelik Egzersizi" ile somutlaştırarak gösterir. Bu etkinlerin gelecek haftaki oturuma kadar tekrarlanıp uygulanması ödevini verir. Oturumu özetleyerek sonlandırır..

6. Oturum: Kabul

Kazanımlar

- *Partnerler ilişkilerine dair duygularını fark eder.*
- *Partnerler ilişkilerine dair duygularına karşı gelmenin işlevsizliğini fark* eder.

Lider, ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere önceki oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Lider, oturuma geçen oturum sonunda verilen ödevi hatırlatarak katılımcılara neler deneyimlediklerini paylaşmalarını isteyerek devam eder. Yapılan ödev kontrolünün ardından lider bu oturumun gündemini ve amacını açıklar. Lider, üyelerle "Kapıdaki Misafir" etkinliğini uygular, etkinlik sonunda üyelerden etkinliğe ilişkin deneyimlerini aldıktan sonra üyeleri araya davet eder. Ara dönüşü örnek durum listesindeki örneklere ilişkili duyguları duygu çemberinin de yardımı ile bulmaya yönelik bir etkinlik yapılır. Ardından "Kabul" egzersizi ile sürece devam edilir. Üyelerden egzersize ilişkin deneyimleri alınır ve oturumun özetlenmesi ile oturum sonlandırır.

7. Oturum: Değerler Doğrultusundaki Davranış

Kazanımlar

- *Partnerler ilişki değeri doğrultusundaki davranışlarının partnerlerinin düşünce ve duygularından bağımsız olduğunu fark eder.*

Lider, ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere önceki oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Lider, oturuma geçen oturum sonunda verilen ödevi hatırlatarak, katılımcılara neler deneyimlediklerini paylaşmalarını isteyerek devam eder. Yapılan ödev kontrolünün ardından lider bu oturumun gündemini ve amacını açıklar. "Hedef-Engeller-Çözüm" tablolarını kullanarak açıklamalar yapar. "Değer Odaklı Davranış Formu" na ilişkin açıklamayı yaptıktan sonra katılımcıları araya davet eder. Aranın ardından bir "Mükemmel Partner" etkinliği ile oturum sürdürülür. Yönergeler takip edilerek etkinlik uygulanır. Etkinliğin değerlendirilmesi etkinlik yönergesinde ifade edilen şekilde yapılarak üyelerden etkinliğe ilişkin deneyimleri alınır. Liderin oturumu özetlemesi ile oturum sonlandırır.

8. Oturum: KKT Sürecinin Genel Tekrarı ve Sonlandırma

Kazanımlar

- *Partnerler programa ilişkin beklentilerinin ne kadarının karşılandığını ifade eder.*
- *Partnerler oturumlar boyunca ilişkilerine dair yaşadığı deneyim ve kazanımları değerlendirir.*
- *Partnerler grup sürecinde öğrenilenlerini rutin ilişki düzenlerine aktarma ile ilgili plan yapar.*

Lider, ilk olarak grup üyeleri ile selamlaşarak oturumu başlatır. Selamlaşmanın ardından üyelere önceki oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşabilmeleri için fırsat verir. Lider, oturuma geçen oturum sonunda verilen ödevi hatırlatarak katılımcılara neler deneyimlediklerini paylaşmalarını isteyerek devam eder. Yapılan ödev kontrolünün ardından lider bu oturumun gündemini ve amacını açıklar. KKT'nin esnek altıgen tablosunun üyelere tanıtımı yapılır. Oturumlarının özetlenmesinin ardından üyelerden kendileri ve partnerlerinde gözlemledikleri değişimlerle ilgili paylaşımlar alınır. Sonlandırma etkinliği için üyelere birer boş kâğıt verir ve üzerine isimlerini yazmalarını

ister ve etkinliği açıklar. Etkinlik tamamlandıktan sonra lider, üyelere grupla ilgili son defa paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sorar ve cevapları alarak sonlandırmaya geçer. Liderin oturumu özetlemesi ile oturum sonlandırır.

Veri Toplama Araçları

KKT-EÖİGP'nin amacı Kabul Kararlılık Terapisi yönelimiyle evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esnekliklerini arttırarak onlara kabule ilişkin farkındalık kazandırmaktır. Bu bağlamda eğitim programında ele alınan değişkenlerde meydana gelmesi beklenen olası değişmeleri saptayabilmek için iki ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar İlişki Kabul Ölçeği ve Psikolojik Esneklik ölçekleridir. Ayrıca programa katılan çiftlerin ilişkilerinde herhangi bir şiddet davranışı olup olmadığını saptamak için de bir kontrol listesi kullanılmıştır. Son olarak, katılımcıların demografik bilgilerini alabilmek amacıyla da araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuş ayrıca veri çeşitliliğinin sağlanması için, deney grubu katılımcıları, yapılan grup görüşmeleri ile nitel veriler de elde edilmiştir. Kullanılan ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgilere devam eden kısımda yer verilmiştir

İlişki Kabul Ölçeği (İKÖ)

Araştırma kapsamında katılımcıların ilişki kabul düzeylerini belirlemek amacıyla Wachs ve Córdova (2007) tarafından geliştirilen ve uyarlaması araştırmacı tarafından yapılan olan İlişki Kabul Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek partnerin algılanan kabul (Felt Acceptance) ve partner kabulü (Acceptance of Partner) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 26 madden oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde olan ölçekte (1 Kesinlikle Katılmıyorum, 5 Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde derecelendirilmiştir. Katılımcıların ölçekten aldığı yüksek puanlar daha yüksek ilişki kabul seviyesini göstermektedir. Ölçeğin orijinal çalışması henüz yayımlanmadığı için yazarla geçilen iletişimde sadece iç tutarlılık katsayılarına ulaşılabilmiştir. Buna göre ölçeğin iki alt boyutu için de yüksek iç tutarlılık katsayıları olduğu söylenebilir (Algılanan kabul (Felt Acceptance) (.94) ve Partner kabulü (Acceptance of Partner) (.91)). Ölçeğin bu çalışma kapsamında Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Bunlara ek olarak ölçek farklı üç çalışmada daha kullanılmıştır. Bu çalışmalarda da iyi uyum değerleri olduğuna dair bilgiler verilmiştir (Córdova vd., 2014; Hawrilenko, Gray ve Córdova, 2016; Rossman,

Lerner ve Córdova, 2022). Ölçeğin bu çalışmadaki uyarlama basamaklarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Uyarlama basamakları için alanyazında kabul gören Hambleton ve Patsula (1999) tarafından tavsiye edilen basamaklar kullanılmıştır. 14 maddeden oluşan bu kılavuz temel alınarak ilk olarak alanyazın taranmış, uyarlamaya karar verilen ölçeğin ilişki kabulünü ölçmek amacıyla kullanıldığı ve sıklıkla çalışmalarda da tercih edildiği görülmüştür (Córdova ve diğerleri, 2014; Hawrilenko vd., 2016; Rossman, Lerner ve Córdova, 2022). Bu nedenle sürecin daha hızlı olması ve asıl testin iyi bilinen bir test olması sebeplerinden dolayı ölçeğin geliştirme yerine uyarlama çalışması yapılmasına karar verilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanabilmesi için ölçeğin geliştiricisi olan Wachs ve Córdova (2007) ile iletişime geçilerek uygulama için izin alınmış (Ek 7). Ardından ölçeğin uyarlama çalışmasının çalışma grubu üzerinde uygulanabilmesi ve etik koşullar için uygunluğunun beyan edilebilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nden uygulama izni (Ek 13), Ankara Üniversitesi'nden etik kurul onayı (Ek 6) alınmıştır.

Ölçülecek olan yapı incelenmiş, ölçülecek yapının Türk kültüründe de var olduğu; bu yapının karşılaştırmasının yapılabilirliğinin mümkün olduğu, yapının kültürler arası karşılaştırmasının da anlamlı olacağı kanısına varılmıştır. İlişki kabulünün betimsel araştırmalarda çalışılması önerilen kavramlar arasında olması da bu kanıyı destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir (Haskan-Avcı, 2014; Kaya, 2016).

Çeviri aşamasında ise ilk çeviri PDR Ana Bilim Dalında doktora tez döneminde olan ve aynı zamanda lisans öğrenimini İngiliz Dili ve Eğitimi üzerine tamamlamış bir uzman tarafından yapılmıştır. Böylece Hambleton ve Patsula (1999) tarafından önerilen ölçek dilini ve çeviri dilini akıcı konuşan ve çalışma yapılan kültüre hakkında bilgisi olan çevirmen özelliklerini karşılamıştır. Ayrıca çevirmenlerin test yapısı ve ölçülen yapı hakkında bir miktar bilgiye sahip olması özelliklerini karşıladığı söylenebilir. Ardından geri çeviri işlemi uygulanmış, İngiliz Dili Eğitimi Ana Bilim Dalında görev yapan bir akademisyen tarafından geri çeviri yapılmış ardından çevirinin aslına uygunluğunun kontrolü de yine aynı anabilim dalında görev yapan başka bir akademisyen tarafından yapılmış, ölçek uzman görüşüne hazır hale getirilmiştir. Bu basamakta ölçek sekiz alan uzmanı ve bir Türkçe alan uzmanının görüşüne başvurulmuş, ölçek maddeleri üzerinde uzmanlardan gelen görüşler ışığında düzenlemeler yapılmış ve ölçek uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Düzenlemeleri yapılan ölçek 32 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Uygulamanın ardından katılımcılarla ölçek maddelerin anlaşılma durumu sorgulanmıştır. Çeviri maddelerinde çeviri ve anlamsal açıdan sorun olmadığı anlaşılmıştır.

Ölçek uyarlama çalışmaları 512 kişilik bir veri üzerinden yapılmıştır. Katılımcılar Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden 311 kadın (%60.7) ve 201 erkek (%39.3) bireyden oluşmaktadır. Grubun yaş aralığı 18 ile 35 arasında değişmektedir ($\bar{X}$=22.89; Ss=2.75). Asıl kültürdeki ölçeğin test yapısını doğrulanabilmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemi seçilmiştir. Analiz sonuçlarına aşağıda detaylı olarak yer verilmiştir. Formların eşdeğerliğinin sağlanabilmesi açısından hem ölçeğin orijinal dili olan İngilizceye hem de uyarlama dili Türkçeye hâkim, İngiliz Dili Eğitimi Anabilim Dalı 4. sınıf öğrencilerinden oluşan 25 katılımcıyla dil eş değerliği çalışması yapılmıştır. Bu kapsamda ölçeğin orijinal formu ve uyarlama formu her iki dile de hâkim 25 katılımcıya iki hafta ara ile uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara aşağıda detaylı olarak yer verilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin sırasıyla şu işlemler yapılmıştır: Ölçeğin faktör yapısı için Doğrulayıcı Faktör Analizi, iç tutarlılığı için Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Korelasyonların belirlenmesi için ise Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Son olarak ölçeğin kararlılık katsayısını hesaplamak amacıyla test-tekrar test yöntemi uygulanarak üç hafta ara ile ölçümler alınmıştır. Uygulamalar sonunda elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi hesaplamak için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak ölçeğin ters maddeleri gösteren, alt boyutları temsil eden ve ölçeğin iç tutarlılık katsayılarını gösteren bir bilgi notu hazırlanmıştır. Bu bilgi notuna aşağıda detaylı olarak yer verilmiştir.

İlişki Kabul Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin detaylı bilgiye bir sonraki bölümde yer verilmiştir.

İlişki Kabul Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. İlişki Kabul Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamında yapı geçerliğinin saptaması için Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Geçerlik çalışmalarına ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması ile devam edilmiştir.

İlişki Kabul Ölçeği'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında ise iç tutarlılık güvenirliği, test tekrar test güvenirliği ile madde analizleri kullanılmıştır. Madde analizleri için alt üst %27'lik grupların karşılaştırılması yöntemi kullanılmıştır. Buna ek olarak ölçekten ilgili maddenin çıkarılması ile ölçeğin aldığı alfa değeri, düzeltilmiş madde toplam korelasyonu ve maddelerin çoklu korelasyonlarının kareleri incelenmiştir.

İlişki Kabul Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları. Bu başlık altında dilsel eşdeğerlik, yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarına yer verilmiştir.

İlişki Kabul Ölçeği'nin Dilsel Eşdeğerliğine İlişkin Bulgular. Ölçeğin dilsel eşdeğerliğinin sağlanabilmesi için ilk olarak çeviri aşamasından başlanmıştır. Ölçeğin ilk çevirisi PDR Ana Bilim Dalında doktora döneminde ve aynı zamanda lisans öğrenimini İngilizce Öğretmenliği üzerine tamamlamış bir uzman tarafından yapılmıştır. Ardından yapılan bu çevirinin geri çeviri işlemi ile süreç devam etmiştir. Bu aşamada da İngiliz Dili Eğitimi Ana Bilim Dalında görev yapan bir akademisyen tarafından geri çeviri yapılmış ardından çevirinin aslına uygunluğunun kontrolü de yine aynı ana bilim dalında görev yapan başka bir akademisyen tarafından yapılmıştır. Son olarak PDR Ana Bilim Dalında görev yapan profesör, doçent ve doktor öğretim üyelerinden oluşan sekiz alan uzmanı tarafından çeviri uygunluğu ve içerik açısından incelenmiş ve ölçek pilot uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Oluşturulan ölçek formları pilot uygulama öncesinde hem ölçeğin orijinal dili olan İngilizceye hem de uyarlama dili olan Türkçeye hâkim 25 katılımcıyla dil eş değerliği çalışması yapılmıştır. Bu kapsamda ölçeğin orijinal formu ve uyarlama formu her iki dile de hâkim 28 katılımcıya iki hafta sonra uygulanmıştır. Ölçeklerden alınan toplam puanlar eşleştirilmiş örneklemler t testi ile karşılaştırılmıştır. Buna göre analiz sonucunda ölçeğin İngilizce formundan alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$*=57.67; Ss=18.75*) ile ölçeğin Türkçe formundan alınan puanların ortalaması ($\bar{X}$*=64.10; Ss=17.39*) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(28) = 1.53$, $p < .05$). Başka bir ifadeyle uyarlaması yapılan İKÖ formları arasında dilsel bir eşdeğerlik söz konusudur.

İlişki Kabul Ölçeği'nin Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular. Geçerlik analizleri kapsamında faktör yapısını tespit etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

Faktör analizinden önce, veri setinin faktör analizine uygunluğunun incelenmesi gerekmektedir (Harrington, 2009). İlk çalışma, analizin yapılabilmesi için gereken katılımcı sayısının belirlenebilmesi için örneklem büyüklüğü ile başlanmış, ardından faktör analizinin uygulanabilmesi için veri seti kayıp değer ve uç değer, tek ve çok değişkenli normallik, tekli ve çoklu bağlantılılık ve doğrusallık açısından sırası ile incelenmiştir.

İlk olarak incelemesi yapılacak örneklem büyüklüğü için alanyazında tam bir uzlaşı söz konusu değildir. Ancak Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2012) örneklemin literatürdeki ölçütlerden en az ikisini karşılayacak bir büyüklükte olmasını önermektedirler. Alanyazın taramasında ise sıklıkla atıf yapılan Kline (2011), Pallant (2016) ile Tabachnick ve Fidell (2013) görüşlerine yer verilmiştir. Kline (1994) faktör analizinde güvenilir sonuçlar elde etmek için 200 kişilik örneklemin yeterli olduğunu ifade eder. Kline (1994) faktör yapısının belirgin ve az sayıda olduğu durumlarda örneklemin 100'e kadar indirilebileceği belirtilmiştir ancak büyük örneklemlerle çalışmanın daha uygun olacağı söylenebilir. Pallant (2016) ile Tabachnick ve Fidell (2013) de madde sayısının 5 katından daha fazla katılımcı veya 150 katılımcının olmasını alanyazında belirtmektedirler. Tüm bunlardan yola çıkarak 517 kişiden oluşan faktör analizi çalışma grubunun alanyazında önerilen yeterli örneklem büyüklüğüne ulaştığı sonucuna varılabilir.

Ardından veri seti kayıp değer açısından incelenmiş ve incelemede herhangi bir kayıp değer bulunmadığı tespit edilmiştir.

Kayıp değer incelemesinin ardından tek yönlü uç değer incelemesi için ölçekte yer alan maddelere ait puanların standart puana dönüştürülmüştür. Dönüşümü yapılan *z* puanlarından ± 3.3 ($p < .001$) aralığı dışında bulunan veriler tek yönlü uç değer olarak değerlendirilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sebeple veri setindeki elde edilen madde puanları *z* puanına dönüştürülmüş ve tüm gözlemlerin ± 3.3 aralığı içerisinde yer alıp almadığı sınanmıştır. Bu sınama sonrasında referans değer dışında kalan üç gözlem veri setinden çıkarılmıştır.

Tek değişkenli uç değer incelemesinden sonra çok değişkenli uç değer analizi Mahalanobis uzaklıkları çerçevesinde ($p < 0.001$) incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e göre (2013) Mahalanobis uzaklıkları değerinin, bağımsız değişken sayısının serbestlik derecesi olan χ^2 (Ki-kare) tablo değeriyle karşılaştırılması ve kritik değeri aşan gözlemlerin incelenmesi gerekmektedir. Yapılan incelemede χ^2 (26)= 38.885 kritik olan χ^2 değerinin üzerinde yer alan iki gözlem belirlenmiş ve bu gözlemler de veri setinden çıkarılmıştır.

Son olarak tek değişkenli normallik varsayımı, betimsel istatistikler ile çarpıklık ve basıklık katsayıları yoluyla incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 arasında sınırlı kalması verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buradan yola çıkarak veri setindeki yer alan maddeler için çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen değerlerin referans değerler içerisinde yer almasından dolayı (0.467 - 0.190) tek değişkenli normallik sayıltısının

sağlandığı kabul edilmektedir. Ayrıca histogram ve dal yaprak grafiklerinden dağılımın normale yakın olduğu görülmüştür. Verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna ulaştıktan sonra verilerin faktör yapısının uygunluğu sınanmıştır.

Normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna ulaşılan veri seti için orijinal ölçek yapısı ile yapı uygunluğunun test edilmesi için DFA kullanılmıştır. Analiz süreci için gerekli düzenlemeleri yapılan Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden 512 kişiden toplanan bir veri seti kullanılmıştır. Katılımcılar 311 kadın (%60.7) ve 201 erkek (%39.3) bireyden oluşmaktadır. Grubun yaş aralığı 18 ile 35 arasında değişmektedir ($\bar{X}$=22.89; Ss=2.75).

Bir yapının DFA tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını belirleyebilmek için uyum indeksi değerlerinin incelenmesi gerekir. Uyum indeksi değerleri çok çeşitlidir ancak bunlardan hangilerinin standart olarak raporlanacağı konusunda bir uzlaşı yoktur (Şimşek, 2007). Kline (2011) ise modelde uyum iyiliği değerlendirmesi için ki-kare testi, RMSEA, CFI ve SRMR başta olmak üzere en az dört değerin raporlaştırılması gerektiğini ifade etmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışmada LISREL paket programı yardımı ile bu çalışma kapsamında χ 2 /sd, RMSEA, SRMR, CFI, GFI, NNFI olmak üzere 6 uyum iyiliği indeksi kullanılmıştır. Aşağıda bu indekslerin değerlendirilmesi için kesme noktalarına (Tablo 4) ve bu çalışmada elde edilen uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesine (Tablo 5) yer verilmiştir.

Tablo 4

DFA İncelenen Uyum İndeksleri ve Kabulü İçin Kesme Noktaları

İncelenen Uyum İndekleri	**Kabul için Kesme Noktararı**	**Kaynak**
χ^2/sd	≤ 3=mükemmel uyum (büyük örneklemlerde)	(Tabachnick ve Fidell, 2001).
	≤ 5=orta düzeyde uyum	(Sümer,2000).
RMSEA	≤ 0.05=mükemmel uyum	(Brown, 2006; Jöreskog & Sörbom, 1993; Raykov & Marcoulides, 2008; Schumacker & Lomax, 1996; Sümer, 2000).
	≤ 0.08=iyi uyum	(Hooper, Coughlan & Mullen, 2008; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Sümer, 2000).
SRMR	≤ 0.05=mükemmel uyum	(Brown, 2006; Byrne, 1994)
	≤ 0.08=iyi uyum	(Brown, 2006; Hu&Bentler,1999)
CFI	≤ 0.90=iyi uyum	(Hu&Bentler,1999; Sümer, 2000; Tabachnick & Fidell, 2001).
	≤ 0.95=mükemmel uyum	(Hu&Bentler,1999; Sümer, 2000; Thompson.2004)
GFI	≤ 0.90=iyi uyum	(Schumacker & Lomax, 1996; Hooper, Coughlan & Mullen, 2008; Kelloway, 1989; Sümer, 2000).
	≤ 0.95=mükemmel uyum	(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Sümer, 2000).
NNFI	≤ 0.90=iyi uyum	(Kelloway, 1989; Schumacker & Lomax, 1996; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001; Thompson, 2004).
	≤ 0.95=mükemmel uyum	(Hu&Bentler,1999; Sümer, 2000)

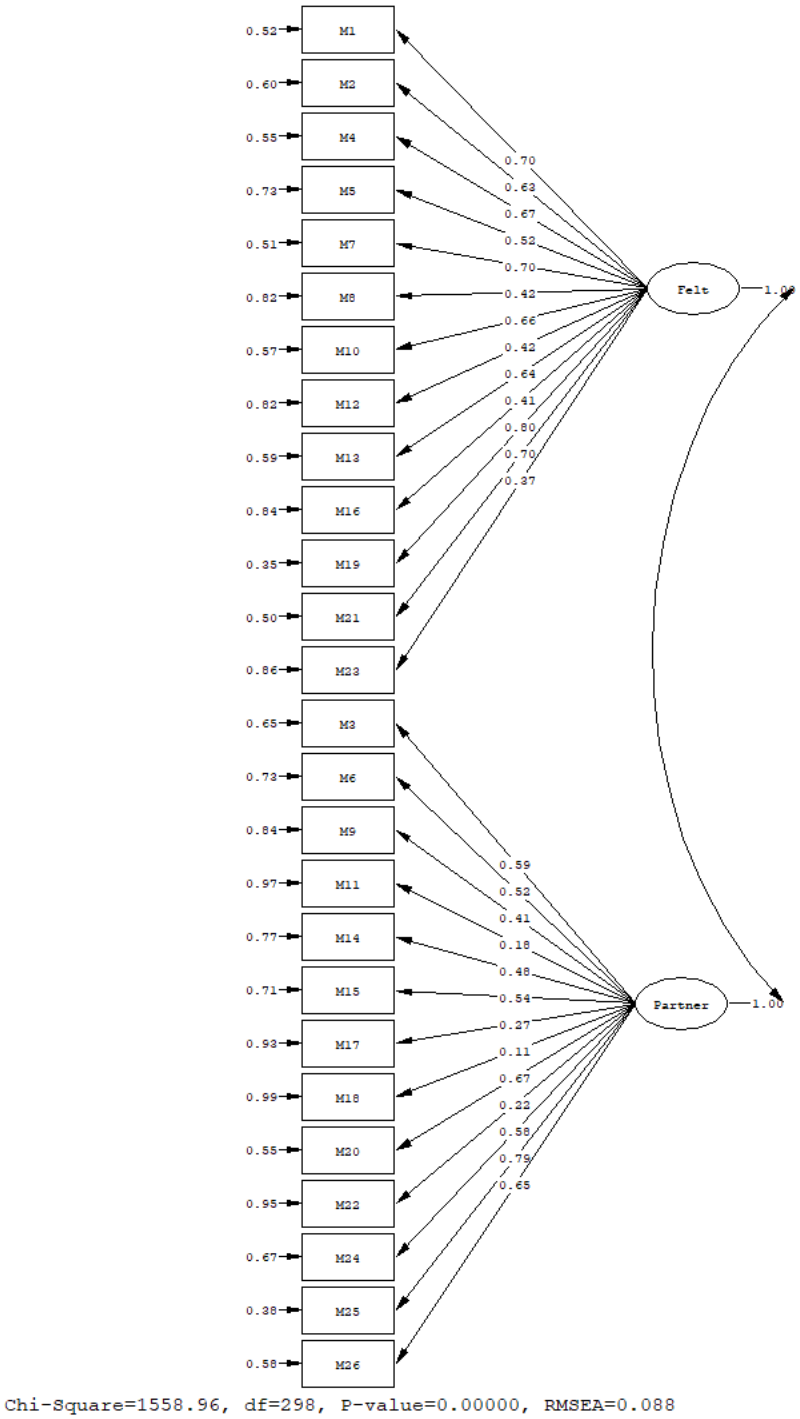
Tablo 5

DFA'dan Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri

İncelenen Uyum İndekleri	İyi Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Elde Edilen Uyum İndeksleri	Sonuç
χ^2				
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5	*5.15*	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	≤ 0.05	≤ 0.08	*0.88*	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	≤ 0.05	≤ 0.08	*0.063*	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	≥ 0.95	≥ 0.90	*0.97*	İyi Uyum
GFI	≥ 0.95	≥ 0.90	*0.97*	İyi Uyum
NNFI	≥ 0.95	≥ 0.90	*0.97*	İyi Uyum

$\chi 2$=1535.61, *sd*=298, RMSEA için %90 Olasılıklı Güven Aralığı=(0.083 , 0.092)

İlişki Kabul Ölçeği'ne ilişkin uyum indeksi değerlerinin sırasıyla; $\chi 2/sd=5.15$ değeri ile modele kabul edilebilir uyum gösterdiği, tahmin hatalarının ortalamasının karekökü değeri (RMSEA) .088 değeri ile modele kabul edilebilir uyum gösterdiği, standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü değeri (SRMR) .17 değeri ile modele kabul edilebilir uyum gösterdiği, karşılaştırmalı uyum indeksi değeri karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) .93 değeri ile modele iyi uyum gösterdiği, İyilik Uyum İndeksi (GFI) .97 değeri ile modele iyi uyum gösterdiği ve normlaştırılmamış uyum indeksi (NNFI) ise 92 değeri ile modele iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Uyum iyiliği değerlerinden yola çıkılarak İlişki Kabul Ölçeği için orijinal ölçekte belirlenen, 26 maddeden oluşan 2 faktörlü yapının DFA ile doğrulandığı söylenebilir. Şekil 2'de ise elde edilen DFA sonuçlarına ilişkin yol diyagramı verilmiştir.



Şekil 2. İKÖ Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Yol Diyagramı

Şekil 2'de sunulmuş olan İlişki Kabul Ölçeği'ne ait yol diyagramı gösterilmektedir. Yapılan DFA sonuçlarına göre değişkenler arasındaki bütün yol katsayılarına ait t değerleri 1.96'dan büyüktür ve bu durum bütün maddelerin kendi

faktörünü temsil etme düzeyinin 0.05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (Kline, 2011).

Tablo 6

İKÖ için DFA'dan Elde Edilen t Değerleri

Madde No	*t*	Madde No	*t*
İKÖ1	27.93	İKÖ14	12.94
İKÖ2	21.85	İKÖ15	15.20
İKÖ3	18.05	İKÖ16	10.43
İKÖ4	24.82	İKÖ17	6.17
İKÖ5	14.90	İKÖ18	2.42
İKÖ6	14.56	İKÖ19	44.06
İKÖ7	27.75	İKÖ20	23.63
İKÖ8	10.97	İKÖ21	28.17
İKÖ9	10.10	İKÖ22	4.97
İKÖ10	23.80	İKÖ23	9.26
İKÖ11	3.92	İKÖ24	17.19
İKÖ12	10.97	İKÖ25	35.82
İKÖ13	22.76	İKÖ26	21.72

Tablo 6'da yer alan bulgular incelendiğinde; *t* değerlerinin İKÖ için 2.42 ile 44.06 arasında değerler aldığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, DFA sonucu elde edilen yirmi maddenin *t* değerlerinin 01 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

İlişki Kabul Ölçeği'nin Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Çalışmaları Bu çalışma kapsamında İKÖ'nün ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla Lopez ve Rice (2006) tarafından geliştirilen ve Arslan-Babal, Çekici, Aydın-Sünbül, Malkoç ve Aslan-Gördesli (2021) tarafından uyarlanan İlişkide Otantiklik Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ve Curun (2001) uyarlanan İlişki Doyumu Ölçeği, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen ve Kesici, Bozgeyikli, Sünbül (2003) tarafından uyarlanan İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması Ölçeği ve Fraley, Vicary, Brumbaugh ve Roisman (2011) tarafından geliştirilen ve Deveci-Şirin ve Şen (2021) tarafından uyarlanan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları kullanılmıştır.

Tablo 7

Ölçüt Geçerliği (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi) Tablosu

	1	2	3	4	5
1.İlişki Kabul Ölçeği	-				
2. İlişkilerde Otantiklik Ölçeği	.56**	-			
3. İlişki Doyumu Ölçeği	.59**	.48**	-		
4. İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması Ölçeği	.69**	.66**	.62**	-	
5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları	-.60**	-.58**	.-65**	-.70**	-

***p<.01*

Korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre; İKÖ'nün İlişkilerde Otantiklik Ölçeği [r=.56, p<.01], İlişki Doyum Ölçeği [r=.59, p<.01] ve İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması Ölçeği [r=.69, p<.01], pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu anlamlı ilişkiler, ölçüt geçerliğinin paralel yapılar için sağlandığını ortaya koymaktadır. Ayrıca İKÖ'nün Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapıları [r= -60., p<.01], negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu anlamlı ilişkinin de ölçüt geçerliğinin zıt yapılar için de sağlandığını ortaya koymaktadır.

İlişki Kabul Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları. İKÖ'den elde edilen ölçümlerin güvenirliği, Cronbach Alfa ve test-tekrar test yöntemleri ile hesaplanmıştır.

İlişki Kabul Ölçeği'nin İç Tutarlılık Güvenirliği Çalışmaları. İlişki Kabul Ölçeğinin iç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçme aracının toplam ve alt ölçekleri için Cronbach-alfa değerleri hesaplanmıştır. Buna göre; ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89 olarak belirlenmiştir. Algılanan kabul alt boyutu için .85, partner kabulü alt boyutu için de .78 olarak hesaplanmıştır.

İlişki Kabul Ölçeği'nin Test Tekrar Test Güvenirliği Çalışmaları. İç tutarlık katsayılarının belirlenmesinin ardından ölçeğin test tekrar test güvenirliği de hesaplanmıştır. Birinci ve ikinci uygulama arasındaki tutarlığı ortaya koymak için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. İlişki Kabul Ölçeği'nin test tekrar test güvenirlik çalışması üç hafta ara ile 69 kişilik katılımcıdan toplanan veriler üzerinden yapılmıştır. Buna göre test tekrar test güvenirliği .72 olarak belirlenmiştir. Elde

edilen bu değerlere göre ölçeğin zamana bağlı olarak kararlı/ tutarlı ölçüm yapabildiğini söylenebilir.

Madde Analizleri. Özellikleri ölçülmek istenen öğelerden içeren bir ölçme aracı elde edebilmek için öğe analizi yapılır. Bu analiz, maddelerin gizli yapısını ve bu gizli yapıya katkısını belirler. Ayrıca element ayrımı, güvenilirlik ve elementler arasındaki korelasyonlar vb. çalışılan konulardır (Erkuş, 2012). İKÖ madde ayırt etme prosedürlerine göre, her bir maddeye verilen yanıtların alt çeyrekte (%27) ve üst çeyrekte (%27) gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır ve sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8

Madde Ayırt Ediciliği (Bağımsız Örneklem t Testi) Sonuçları

	Alt_Üst	*N*	$\bar{x}$	*ss*	*t*	*sd*	*P*
İKÖ1	Alt	138	3,44	1,060	-13,758	,097	.000
	Üst	138	4,78	,431	-14,993		
İKÖ 2	Alt	138	2,83	1,181	-15,329	,117	.000
	Üst	138	4,59	,702	-15,722		
İKÖ 3	Alt	138	2,70	1,105	-11,964	,115	.000
	Üst	138	4,46	,785	-14,524		
İKÖ 4	Alt	138	3,24	,956	-16,795	,094	.000
	Üst	138	4,71	,543	-10,364		
İKÖ5	Alt	138	3,25	1,209	-11,599	,119	.000
	Üst	138	4,67	,696	-14,378		
İKÖ6	Alt	138	2,67	1,048	-5,045	,114	.000
	Üst	138	4,33	,830	-10,780		
İKÖ7	Alt	138	3,43	,837	-14,414	,083	.000
	Üst	138	4,83	,497	-10,408		
İKÖ8	Alt	138	3,20	1,128	-14,641	,124	.000
	Üst	138	4,49	,930	-9,282		
İKÖ9	Alt	138	2,19	1,162	-6,055	,141	.000
	Üst	138	3,82	1,173	-3,618		
İKÖ10	Alt	138	3,46	1,128	-19,221	,103	.000
	Üst	138	4,94	,432	-18,143		
İKÖ11	Alt	138	3,35	,885	-16,482	,113	.000
	Üst	138	3,92	,997	-7,975		
İKÖ12	Alt	138	3,05	1,042	-8,665	,128	.000
	Üst	138	4,43	1,080	-14,323		
İKÖ13	Alt	138	3,82	,914	-19,326	,079	.000
	Üst	138	4,96	,188	-16,955		

(Devam ediyor)

Tablo 8 (Devam)

Madde Ayırt Ediciliği (Bağımsız Örneklem t Testi) Sonuçları

	Alt_Üst	*N*	$\bar{x}$	*ss*	*t*	*sd*	*P*
İKÖ14	Alt	138	3,23	1,020	-47,112	,108	.000
	Üst	138	4,36	,753			
İKÖ15	Alt	138	2,49	,976	-13,758	,114	.000
	Üst	138	4,16	,914	-14,993		
İKÖ16	Alt	138	2,69	1,283	-15,329	,152	.000
	Üst	138	4,10	1,246	-15,722		
İKÖ17	Alt	138	3,14	,898	-11,964	,115	.000
	Üst	138	3,83	1,008	-14,524		
İKÖ18	Alt	138	2,90	,874	-16,795	,112	.000
	Üst	138	3,30	,986	-10,364		
İKÖ19	Alt	138	3,46	,897	-11,599	,078	.000
	Üst	138	4,96	,188	-14,378		
İKÖ20	Alt	138	2,66	1,043	-5,045	,105	.000
	Üst	138	4,56	,651	-10,780		
İKÖ21	Alt	138	3,07	1,197	-14,414	,107	.000
	Üst	138	4,83	,393	-10,408		
İKÖ22	Alt	138	3,25	,973	-14,641	,125	.000
	Üst	138	4,25	1,106	-9,282		
İKÖ23	Alt	138	3,47	1,082	-6,055	,118	.000
	Üst	138	4,49	,865	-3,618		
İKÖ24	Alt	138	3,15	1,139	-19,221	,109	.000
	Üst	138	4,72	,592	-18,143		
İKÖ25	Alt	138	3,16	,953	-16,482	,087	.000
	Üst	138	4,85	,380	-7,975		
İKÖ26	Alt	138	3,38	,873	-8,665	,083	.000
	Üst	138	4,79	,443	-14,323		
Toplam	Alt	138	80,6884	7,75	-19,326	,75244	.000
	Üst	138	116,1377	4,24			

Tablo 8'de de görüldüğü gibi, ölçeğin ayırt ediciliği ve toplam puanları belirlemek için grupların son % 27'si ile ilk %27'sinin aritmetik ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Tüm öğeler için anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$). Bulgular sonucunda ölçeğin öğelerinin farklı olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında İlişki Kabul Ölçeği'nin ölçeğin genç yetişkin örneklemde ilişki kabulüyle ilgili veri toplamak için kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir. Ölçek maddeleri Ek 14.'de örneklendirilmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Katılımcıların psikolojik esnekliklerini ölçmek amacıyla Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması yetişkin bireyler üzerinde Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin bu çalışmada kullanılabilmesi için izin alınmıştır (Ek 5.) Ölçek öz bildirime dayalı 7'li Likert tipi bir ölçektir. 28 maddelik ölçeğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), anda olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12) ve ayrışma (11, 15, 17) olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır (Ek 15.). Ölçek maddelerinin değerlendirmesinde her alt ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin psikolojik olarak esnek oldukları anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak belirtilmiştir. Alt boyutların güvenirliğine bakıldığında ise; değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, anda olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 olduğu rapor edilmiştir. Ölçek maddeleri ise Ek 6.'da örneklendirilmiştir.

Ölçeğin orijinal çalışmasında sadece AFA yapıldığı için yeni bir veri seti üzerinden bir DFA yapılmasının da uygun olduğuna karar verilmiştir. Veriler üzerinde DFA uygulanmadan önce gerekli sayıltılar (örneklem büyüklüğü, kayıp veri, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik ve uç değer) İKÖ'nün DFA uygulamasında izlenilen işlem yolu tekrarlanmıştır. Analizlere 741 gözlem ile başlanmıştır. Ancak kayıp veri, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik şartlarının sağlanabilmesi için 8 veri analiz dışı bırakılmıştır. Yeni veri seti 733 gözlemden oluşmuştur. Analiz 733 kişiden toplanan bir veri seti kullanılmıştır. Katılımcılar 382 kadın (%52) ve 351 erkek (%48) bireyden oluşmaktadır. Grubun yaş aralığı 18 ila 35 arasında değişmektedir ($\bar{X}$=23.28; Ss=3.02).

Ölçeğin bu çalışma için güvenirlik katsayıları incelendiğinde ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı toplam puan için .86, değer ve değer doğrultusunda davranış alt boyutu için .87, anda olma alt boyutu için .81, kabul alt boyutu için .74, bağlamsal benlik alt boyutu için .68 ve ayrışma alt boyutu için .41 bulunmuştur. Güvenirlik katsayılarının .00 ile .40 arasında olması ölçeğin güvenilirliğinin olmadığını, .40 ile .60 arasında olması güvenirliğinin düşük olduğunu, .60 ile .80 arasında olması oldukça güvenilir, iç tutarlılığının kabul edilebilir olduğunu, .80 ile 1.00 arasında olması ise yüksek güvenirliğe sahip olduğunu ifade etmektedir (Kline, 2011; Pallant, 2016).

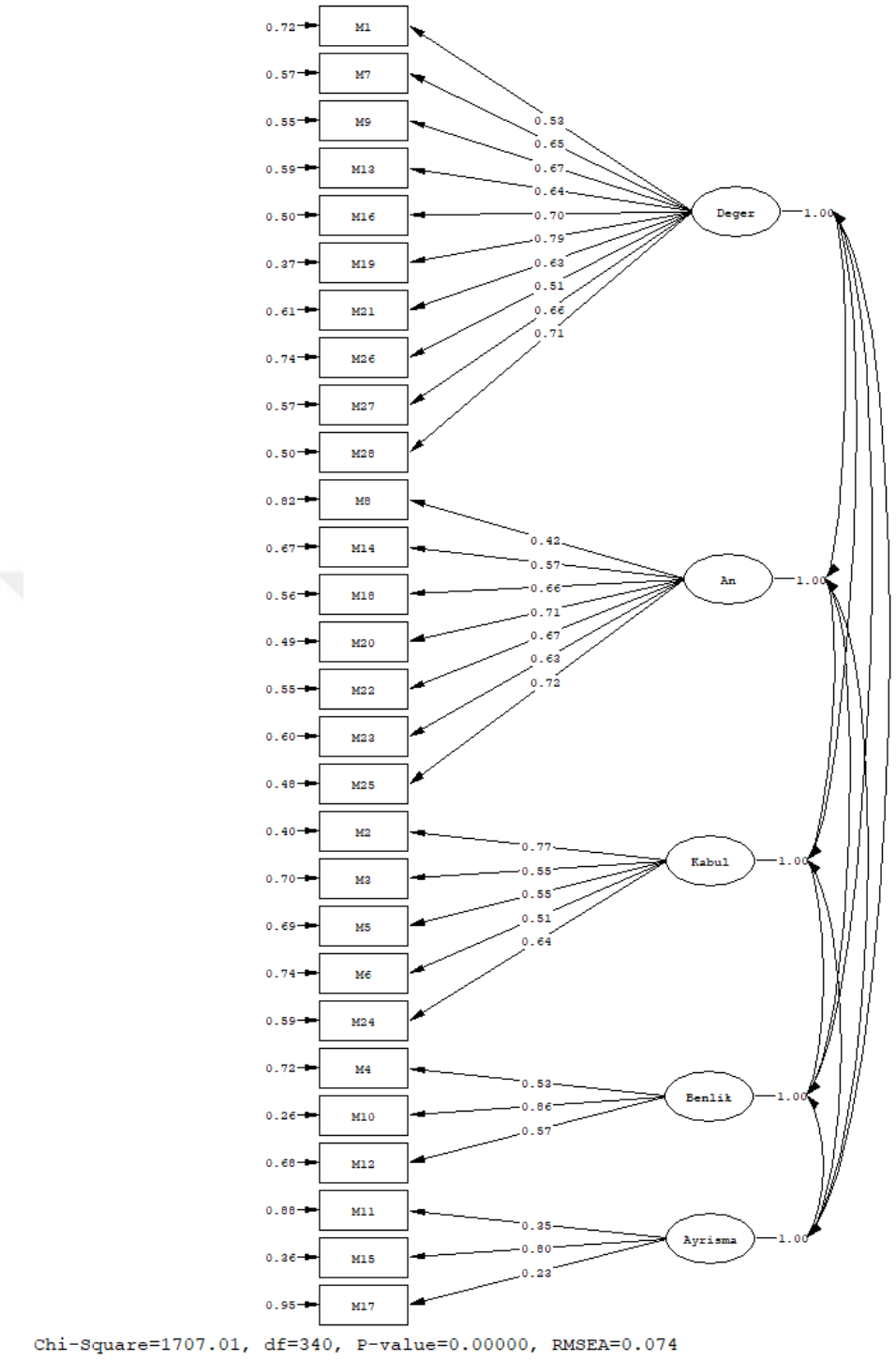
Tablo 9

DFA'dan Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri

İncelenen Uyum İndekleri	İyi Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Elde Edilen Uyum İndeksleri	Sonuç
χ^2				
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5	*5.02*	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	≤ 0.05	≤ 0.08	*0.74*	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	≤ 0.05	≤ 0.08	*0.064*	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	≥ 0.95	≥ 0.90	*0.95*	İyi Uyum
GFI	≥ 0.95	≥ 0.90	*0.96*	İyi Uyum
NNFI	≥ 0.95	≥ 0.90	*0.94*	Kabul Edilebilir Uyum

χ^2=1535.61, *sd*=298, RMSEA için %90 Olasılıklı Güven Aralığı=(0.071 , 0.078)

Uyum indeksi değerleri sırasıyla χ^2/sd = 3.23, RMSEA=.07, SRMR=.08, CFI=.91, GFI=.92, NNFI=.90 olarak hesaplanmıştır. Buna göre yukarıda Tablo 10'da verilen uyum iyiliği referans değerlerine göre değerlendirildiğinde χ^2/sd, RMSEA, SRMR ve NNFI kabul edilebilir uyum; CFI ve GFI değerinin ise iyi uyum aralıklarında olduğu söylenebilir. Uyum iyiliği değerlerinden yola çıkılarak PEÖ için orijinal ölçekte belirlenen, 28 maddeden oluşan 5 faktörlü yapının DFA ile doğrulandığı söylenebilir. Şekil 4'de ise elde edilen DFA sonuçlarına ilişkin yol diyagramı verilmiştir.



Şekil 3. PEÖ Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Yol Diyagramı

Şekil 3'te sunulmuş olan Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne ait yol diyagramı gösterilmektedir. Yapılan DFA sonuçlarına göre değişkenler arasındaki bütün yol katsayılarına ait t değerleri 1.96'dan büyüktür ve bu durum bütün maddelerin kendi

faktörünü temsil etme düzeyinin 0.05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (Kline, 2011).

Tablo 10

PEÖ için DFA'dan Elde Edilen t Değerleri

Madde No	*t*	Madde No	*t*
PEÖ1	17.44	PEÖ 15	10.13
PEÖ 2	23.99	PEÖ 16	30.97
PEÖ 3	14.56	PEÖ 17	4.12
PEÖ 4	13.97	PEÖ 18	23.16
PEÖ 5	13.58	PEÖ 19	43.11
PEÖ 6	11.99	PEÖ 20	27.21
PEÖ 7	25.65	PEÖ 21	23.69
PEÖ 8	11.01	PEÖ 22	23.37
PEÖ 9	28.00	PEÖ 23	21.13
PEÖ 10	25.09	PEÖ 24	16.61
PEÖ 11	6.82	PEÖ 25	28.80
PEÖ 12	14.84	PEÖ 26	16.67
PEÖ 13	24.60	PEÖ27	26.48
PEÖ 14	16.87	PEÖ28	31.46

Tablo 10'da yer alan bulgular incelendiğinde; *t* değerlerinin PEÖ için 4.12 ile 43.11 arasında değerler aldığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, DFA sonucu elde edilen yirmi maddenin *t* değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Böylece veri toplama araçları kısmının, çalışma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçlarına ilişkin verilecek olan bilgiler sona ermiştir. Sonraki kısımda çalışma kapsamında kullanılacak ilişki geliştirme programı hakkında bilgiler verilecektir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubuna dâhil edilen evlilik öncesindeki çiftlerin demografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mesleğine ilişkin sorular bulunmaktadır. Ayrıca mevcut romantik ilişkisinin ne kadar süredir devam ettiği, ilişkiden ailelerinin haberdar olup olmadığı gibi durumlar hakkında bilgi almayı amaçlayan sorulara da yer almaktadır. Formun bir örneği Ek 16.'da yer almaktadır. Ayrıca bu form ve bu forma ek olarak hazırlanan veri toplama onam formu, veri toplama çalışmaları sırasında da kullanılmıştır. Formun bir örneği Ek 17.'de yer almaktadır.

Şiddet Kontrol Listesi

Araştırma grubuna dâhil edilmesi planlanan evlilik öncesindeki bireylerin ilişkilerinde şiddet olup olmadığının sınanması için araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir kontrol listesidir. Çiftlerin ilişkilerinde psikolojik esneklik ve ilişki kabulünün çalışılmasına engel olabilecek durumların olup olmadığını kontrol etmeyi amaçlayan maddeler barındırmaktadır. Formun bir örneği Ek 18.' de yer almaktadır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu araştırma kapsamında KKT-EÖİGP'nin etkililiğini belirlemeye yönelik nitel verilerin elde edilebilmesi için yarı yapılandırılmış 10 sorudan oluşan bir görüşme formu oluşturulmuştur. Görüşme soruları araştırmaya katılan bireylerin uygulama süresince programdan elde ettikleri kazanımları ifade edebilmelerine yönelik sorular yöneltilmiştir. Görüşme formunda programı genel olarak nasıl değerlendirdikleri, kendilerinde partnerlerinde ve ilişkilerinde programdan sonra gözlemledikleri değişikler olup olmadığı gibi program sonrasındaki değişimleri fark etmelerine yönelik sorular yöneltilmiştir. Son olarak bir metafor ile sürece ilişkin fikirlerinin somutlaşması sağlanmıştır. Ayrıca programda değiştirmek istedikleri kısımlar gibi sorular ile programa ilişkin fikirleri alınmıştır (Ek 10).

Verilerin Analizi

Bu başlık altında, araştırmada ulaşılan verilerin, analizi için kullanılan yöntemler açıklanmıştır. Bu açıklamalar nicel ve nitel verilerin analizi olarak ele alınmıştır.

Nicel Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verilerinin analizinde deney ve kontrol gruplarının İKÖ ve PEÖ'den aldıkları puanlar açısından karşılaştırılması yapılmıştır. İlk olarak deney ve kontrol grupları ön-test puanları karşılaştırılmış ardından deney ve kontrol grupları kendi içinde ön-test, son-test ve izleme puanlarının karşılaştırılması şeklinde sürdürülmüştür. Kullanılacak analiz türüne karar verebilmek için önce verilerin normallik dağılımı ile homojenlik varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları sınanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip

göstermediğiyle ilgili örneklem büyüklüğü, uç değerlerin kontrolü, normallik testleri, çarpıklık basıklık değerleri ile histogram ve dağılım grafikleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde verilerin normal dağılmadığı ve varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcı sayısının parametrik testler için yeterli düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Tüm elde edilen bilgiler ışığında analizlerde parametrik testlerin kullanılmasının uygun olmadığı anlaşılmıştır. Bu sebeple analizlerde parametrik olmayan analizler kullanılmıştır. Deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark olup olmadığının gösterilebilmesi amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubunun ön-testleri ve son-testleri arasındaki farklılaşmanın belirlenmesi amacıyla Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı olduğundan bu farkın etki büyüklüğü parametrik olmayan testler için kullanılan aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanmıştır (Rosenthal, 1991). Hesaplanan etki büyüklüğü Cohen (1988, s. 40) tarafından belirlenen kriterlere göre değerlendirilmiştir. Bu kriterler altında 0.10, 0.30 ve 0.50 olan "r" değerleri sırasıyla "küçük", "orta" ve "büyük" etki büyüklükleri olarak yorumlanmaktadır.

$$r = \sqrt{\frac{z^2}{N}} = \frac{|z|}{\sqrt{N}}$$

Etki büyüklüğü hesaplamasının ardından ön-test ve son-test ölçümleri arasında oluşan değişimin güvenirliliği güvenilir değişim endeksi ve klinik anlamlılık ile analiz edilmiştir. Aşağıda klinik anlamlılık ve güvenilir değişim endeksi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Klinik Anlamlılık, ruh sağlığı alanındaki müdahale içeren çalışmalarda yapılan müdahalenin etkisi belirlenirken kullanılan ortalamaların karşılaştırılmasından ve istatistiksel anlamlılıktan elde edilen grup verilerine ek olarak araştırmada yer alan bireylerde meydana gelen değişim ve işlevselliklerine ilişkin bireysel veri sağlayan bir yöntemdir (Jacobson, Follette ve Revenstorf, 1984). Diğer bir ifade ile bireyde müdahale sonucu meydana gelen değişimin gözlenebilmesi, bireyin grup içindeki değerlendirilmelerinden ruh sağlığı alanı için daha kıymetlidir (Bauer, Lambert ve Nielsen, 2004; Jabrayilov, Emons ve Sijtsma, 2016; Jacobson vd., 1984; Jacobson, vd.,

1999). Bu yöntem literatürde "güvenilir değişim endeksi" (GDE; reliable change index) ve/ya ölçme aracına ait kesme puanları hesaplanarak değerlendirilmektedir (Jacobson ve Truax, 1991).

GDI ile test öncesi ve sonrası katılımcı puanlarındaki değişikliklerin karşılaştırılması, gözlemlenen değişiklik puanının ölçüm hatasından bağımsız olduğunu göstermektedir (Connor, 2013). Bu, araştırmaya dahil olan bireylerdeki değişimi, değişimin yönünü ve bu değişimin geçerliğini belirler (Zahra ve Hedge, 2010). Bu çalışmada GDE, Jacobson ve Truax (1991) tarafından geliştirilen formül kullanılarak hesaplanmıştır:

$$Sh = S_x\sqrt{1 - r_x},\ S_{fark} = \sqrt{2(Sh)^2}\ ,\ GDE = \frac{X_{son} - X_{ön}}{S_{fark}}$$

Yukarıdaki formülden de görebileceğiniz gibi standart hata, ölçek güvenilirlik faktörünün 1'den çıkarılması ve sonucun karekökünün ön tahminlerin standart sapması (S) ile çarpılmasıyla elde edilir. S_{fark}, standart hatanın (Sh) karesinin çarpı ikinin karekökünün alınmasıyla da elde edilir.

GDE, ön puanların nihai puanlardan (X_{son}) dan ($X_{ön}$) çıkarılması ve sonucun iki ölçüm arasındaki farkın standart hatasına (S_{fark}) bölünmesiyle hesaplanır. ∓1,96'nın üzerindeki bir GDE, insanlarda gözlenen değişimin güvenilir olduğunu gösterirken, ∓1,96 aralığı, değişimin güvenilmez olduğunu gösterir. (Jacobson ve Truax, 1991).

Bu çalışmada klinik anlamlılık GDE değerlendirilmiş, katılımcılarda meydana gelen değişimin değerlendirilmesinde, ∓1.96'nın üzerindeki GDE'nin, değişimin ölçekten kaynaklanan standart hatadan bağımsız olduğunu yani söz konusu değişimin güvenilir olduğunu gösterdiği kabul edilmiştir. ∓1.96'nın altındaki GDE'nin ise, değişimin ölçme aracına bağlı standart hatadan kaynaklandığı dolayısıyla değişimin güvenilir olmadığını gösterdiği kabul edilmiştir

Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın nitel verileri, programın sonlanmasını izleyen hafta içerisinde deney grubunda yer alan 3 çift ile yaptığı görüşmelerle toplanmıştır. Görüşmeler araştırmacı tarafından, çalışma kapsamında hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla yapılmıştır. Katılımcılardan alınan izin ile kayıt altına alınan görüşmeler yaklaşık 30-35

dakika sürmüştür. Görüşmeler programın tamamlandığı haftayı takip eden hafta içerisinde yapılmış, mekân olarak program uygulamasının yapıldığı grupla psikolojik danışma odası kullanılmıştır. Görüşmeler çiftler bir arada iken yapılmış, görüşme esnasında sorular sıra ile partnerlere yönetilmiş, çiftler birbirlerinin görüşmeleri esnasında aynı odada bulunmuşlardır.

Analizlere başlamadan önce sesli olarak kaydedilen görüşmeler deşifre edilmiş, analizler deşifreler sonucunda oluşan yazılı metinler üzerinden yapılmıştır. Araştırma verilerinin çözümlenmesi yapılırken içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Nitel verilerin analizi yapılırken Creswell' in (2012) belirttiği adımlar takip edilmiştir. Bu adımlar; verilerin toplanması, verilerin transkripsiyonlarının yapılarak analize hazır hale getirilmesi, verinin bir bütün olarak baştan sona okunması ve genel bir fikrin oluşturulması, verilerin kodlanması, kodlardan oluşan temaların oluşturulması şeklindedir. Açık kodlama kullanılan süreçte, ilk olarak tüm metinler bir arada okunmuş, ardından her bir katılımcıya ait metin tekrar okunarak bir kod listesi oluşturulmuştur. Kodlar belirli kategorilerde birleştirilerek temalar oluşturulmuştur.

Analizler hem araştırmacı hem de nitel araştırmalar yürütmüş bir PDR alan akademisyeni tarafından yürütülmüştür. İki uzman ayrı ayrı kodlamaları yapmış ve bu kodlamaların belirlenmesine ilişkin içerikleri sistematik bir biçimde not etmişlerdir. Bu süreçte uzmanlardan gelen kodlar ile araştırmacının oluşturduğu kodlar karşılaştırılarak ortak bir bakış açısı oluşturulmuş, böylece kod ve temalara son halleri verilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin istatistiksel analizlerine ait bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının ön analiz sonuçlarına, çiftlere uygulanan programın etkililiğine ilişkin sonuçlar araştırma soruları bağlamında açıklanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında katılımcıların programa ilişkin görüşlerinden elde edilen sonuçlar verildikten sonra tüm bu bulgular alanyazından faydalanılarak yorumlanmıştır.

Nicel Bulgular

Bu başlık altında, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve İlişki Kabul Ölçeği'nden elde edilen nicel bulgular değerlendirilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın ön analizlerine ve KKT-EÖİGP'nin evlilik öncesindeki bireyler üzerindeki etkisi ile ilgili, deney ve kontrol grubunun nicel ölçme araçlarından aldıkları puanların karşılaştırılması sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya ait betimsel istatistikler Tablo 10'daki gibidir.

Tablo 11

PEÖ ve İKÖ Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Gruplar	Ön Test			Son Test			İzleme Testi		
			n	X̄	S	n	X̄	S	n	X̄	S
PEÖ	Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Deney	6	58.5	4.76	6	66.66	2.80	6	65.83	3.76
		Kontrol	6	57.33	3.01	6	58	5.25	6	59	5.65
	An'da Olma	Deney	6	31.33	8.38	6	41	5.13	6	43.16	5.94
		Kontrol	6	38	7.58	6	34.5	7.23	6	35.16	7.35
	Kabul	Deney	6	14.16	6.21	6	20.66	4.76	6	21.66	5.64
		Kontrol	6	17.66	3.88	6	19	6.84	6	19.83	8.97
	Bağlamsal Benlik	Deney	6	12.5	4.23	6	17.5	2.58	6	17	2.60
		Kontrol	6	13.16	3.31	6	12.83	6.04	6	14	5.25
	Ayrışma	Deney	6	13	3.89	6	16.33	2.16	6	18.83	1.72
		Kontrol	6	12.5	3.27	6	12.5	3.14	6	11.83	1.60
	Toplam	Deney	6	129.5	16.67	6	162.16	11.30	6	166.5	10.61
		Kontrol	6	139.83	20.11	6	136.83	22.24	6	139.83	25.94
İKÖ	Algılanan kabul (*Felt Acceptance*)	Deney	6	44.33	11.16	6	53.5	9.95	6	53.5	10.11
		Kontrol	6	49.83	5.56	6	52.33	7.81	6	49.66	3.26
	Partner kabulü (*Acceptance of Partner*)	Deney	6	38.83	9.84	6	47.5	8.14	6	49.83	7.83
		Kontrol	6	42.66	6.77	6	47.16	7.67	6	44.66	8.04
	Toplam	Deney	6	83.16	20.58	6	101	17.68	6	103.33	17.62
		Kontrol	6	92.5	7.63	6	99.5	11.09	6	94.33	9.43

İKÖ: İlişki Kabul Ölçeği
PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Tablo 11 incelendiğinde evlilik öncesindeki çiftlerden elde edilen PEÖ toplam puanı için ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 129.5 (S= 16.67) ve kontrol grubunda 139.83 (S= 20.11) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 162.16 (S= 11.30) ve kontrol grubunda 55.71 (S= 6.47) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 166.5 (S= 10.61), kontrol grubunun ortalamasının 139.83 (S= 25.94) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunda, ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 58.5 (S= 4.76) ve kontrol grubunda 57.33 (S= 3.01) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 66.66 (S= 2.80) ve kontrol grubunda 58 (S= 5.25) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 65.83 (S= 3.76), kontrol grubunun ortalamasının 59 (S= 5.65) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

PEÖ- Anda Olma alt boyutunda, ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 31.33 (S= 8.38) ve kontrol grubunda 38 (S= 7.58) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 41 (S= 5.13) ve kontrol grubunda 34.5 (S= 7.23) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 43.16 (S= 5.94), kontrol grubunun ortalamasının 35.16 (S= 7.35) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

PEÖ-Kabul alt boyutunda, ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 14.16 (S= 6.21) ve kontrol grubunda 17.66 (S= 3.88) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 20.66 (S= 4.76) ve kontrol grubunda 19 (S= 6.84) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 21.66 (S= 5.64), kontrol grubunun ortalamasının 19.83 (S= 8.97) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

PEÖ-Bağlamsal benlik alt boyutunda, ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 12.5 (S=4.23) ve kontrol grubunda 13.16 (S=3.31) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 17.5 (S=2.58) ve kontrol grubunda 12.83 (S= 6.04) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 17 (S=2.60), kontrol grubunun ortalamasının 14 (S= 5.25) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

PEÖ-Ayrışma alt boyutunda, ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 13 (S= 3.89) ve kontrol grubunda 12.5 (S= 3.27) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 16.33 (S= 2.16) ve kontrol grubunda 12.5 (S=

3.14) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 18.83 (S=1.72), kontrol grubunun ortalamasının 11.83 (S=1.60) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre PEÖ toplam puanı ve 5 alt boyutu için deney grubu son test ortalamalarının deney ve kontrol grubu ön test ortalamalarına göre belirli düzeyde bir yükseliş gösterdiği görülmektedir. Benzer biçimde deney grubu izleme ortalamalarının da hem toplam puan hem de 5 alt boyutta deney ve kontrol grubu ön test ortalamalarından belirli düzeyde yüksek olduğu ve deney grubu son test ortalamalarına yakın olduğu anlaşılmaktadır.

İKÖ toplam puanı için ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 83.16 (S= 20.58) ve kontrol grubunda 92.5 (S= 7.63) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 101 (S= 17.68) ve kontrol grubunda 99.5 (S= 11.09) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 103.33 (S= 17.62), kontrol grubunun ortalamasının 94.33 (S= 9.43) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

İKÖ-Algılanan kabul alt boyutunda, ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 44.33 (S= 11.16) ve kontrol grubunda 49.83 (S= 5.56) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 53.5 (S= 9.95) ve kontrol grubunda 52.33 (S= 7.81) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 53.5 (S= 10.11), kontrol grubunun ortalamasının 49.66 (S= 3.26) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

İKÖ- Partner kabulü alt boyutunda, ön test puanlarının ortalaması deney grubunda 38.83 (S= 9.84) ve kontrol grubunda 42.66 (S= 6.77) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen son test puanlarının ortalaması deney grubunda 47.5 (S= 8.14) ve kontrol grubunda 47.16 (S= 7.67) olarak hesaplanmıştır. İzleme puanlarının ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının 49.83 (S= 7.83), kontrol grubunun ortalamasının 44.66 (S= 8.04) olarak hesaplandığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre deney grubuna ait son test puanlarının ortalamasının deney ve kontrol gruplarından elde edilen ön test puanlarının ortalamalarından belirli bir düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubu izleme ortalaması da deney ve kontrol gruplarından elde edilen ön test puanlarının ortalamalarından daha yüksek ve deney grubu son test puan ortalamasına yakın olduğu anlaşılmaktadır.

Ön analizler kapsamında ayrıca, deney ve kontrol grubunun homojenliği incelenmiştir. Bu durumun uygulanan programın etkisinin daha iyi anlaşılmasına yardım

edeceği düşünülmektedir. Bu kapsamda ön analizler yapılmış ve grupların homojenliği belirlenmeye çalışılmıştır. Grupların nicel veri toplama araçlarından elde ettikleri ön test puan karşılaştırmaları ve sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 12

Eğitim Öncesinde Grupların İKÖ ve PEÖ Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Ölçüm	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
PEÖ	Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Deney	6	6.33	38	17.00	.87
		Kontrol	6	6.67	40		
	An'da Olma	Deney	6	7.83	47	10.00	.19
		Kontrol	6	5.17	31		
	Kabul	Deney	6	7.75	46.50	10.5	.22
		Kontrol	6	5.25	31.5		
	Bağlamsal Benlik	Deney	6	7	42	15.00	.62
		Kontrol	6	6	36		
	Ayrışma	Deney	6	6.17	37	16.00	.74
		Kontrol	6	6.83	41		
	Toplam	Deney	6	7.67	46	11.00	.26
		Kontrol	6	5.33	32		
İKÖ	Algılanan kabul (*Felt Acceptance*)	Deney	6	6.92	41.50	14.50	.57
		Kontrol	6	6.08	36.50		
	Partner kabulü (*Acceptance of Partner*)	Deney	6	7.5	45	12.00	.33
		Kontrol	6	5.5	33		
	Toplam	Deney	6	6.92	41.50	15.50	.68
		Kontrol	6	6.08	36.50		

İKÖ: İlişki Kabulü Ölçeği PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Tablo 12'de deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların iki ölçme aracından aldıkları ön test puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar görülmektedir. Buna göre PEÖ toplam puanı (PEÖ = 11.00, p>0.05), Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış (U= 17.00, p>0.05), Anda Olma (U= 10.00, p>0.05), Kabul (U= 10.50, p>0.05), Bağlamsal Benlik (U= 15.00, p>0.05), Ayrışma (U= 16.00, p>0.05) alt boyutlarında deney ve kontrol grupları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İKÖ toplam puanı (İKÖ= 15.50, p>0.05), Algılanan kabul (U= 14.50, p>0.05) ve Partner kabulü (U= 12.00, p>0.05) alt boyutlarında deney ve kontrol grupları arasında ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle evlilik öncesi ilişki geliştirme programı uygulaması öncesinde deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ve ilişki kabulü düzeylerinin yakın olduğu ve grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol grupları psikolojik esneklik ve ilişki kabulü bakımından birbirine denktir.

Psikolojik Esnekliğe İlişkin Bulgular

Bu kısımda evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklerine ilişkin, deney ve kontrol grubunun PEÖ'den aldıkları ön-test, son-test ve izleme test puanları karşılaştırılarak aşağıda yer alan, araştırmanın 1. hipotezi sınanmıştır.

Denence 1: *KKT-EÖİGP'ye katılan bireylerin, psikolojik esneklik düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır. KKT-EÖİGP'ye katılmayan bireylerin psikolojik esneklik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmayacaktır.*

Bu kapsamda, öncelikle deney grubunun PEÖ ön-test ve son-test, son-test ve izleme testi, daha sonra kontrol grubunun PEÖ ön-test ve son-test, son-test ve izleme testi puanları incelenmiş ve bu puanlara ait Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 12 ve 13'te verilmiştir. Devamında ise, deney ve kontrol grubundaki bireylerin psikolojik esnekliklerine yönelik ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimin birey özelinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının ilgili ön-test ve son-test puanları ile hesaplanan GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımına Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 13

Deney Grubunun PEÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi, Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest-Öntest						İzleme-Sontest					
		n	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*	*n*	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Negatif Sıra	0	.00					3	3.33	10.00			
	Pozitif Sıra	6	3.5	21.00	-2.22	.026*	.64[a]	2	2.50	5.00	-.70	.48	-
	Eşit	0						1					
An'da Olma	Negatif Sıra	0	.00					2	2.75	5.50			
	Pozitif Sıra	6	3.5	21.00	-2.20	.028*	.63[a]	4	3.88	15.50	-1.05	.29	-
	Eşit	0						0					
Kabul	Negatif Sıra	0	.00					3	2.50	7.50			
	Pozitif Sıra	6	3.5	21.00	-2.20	.027*	.63[a]	2	3.75	7.50	.00	1	-
	Eşit	0						1					
Bağlamsal Benlik	Negatif Sıra	0	.00					2	3.25	6.50			
	Pozitif Sıra	6	3.5	21.00	-2.20	.027*	.63[a]	2	1.75	3.50	-.55	.58	-
	Eşit	0						2					
Ayrışma	Negatif Sıra	0	.00					0	.00	.00			
	Pozitif Sıra	6	3.5	21.00	-2.20	.027*	.63[a]	5	3.00	15.00	-2.04	.41	-
	Eşit	0						1					
Toplam (PEÖ)	Negatif Sıra	0	.00					2	3.00	6.00			
	Pozitif Sıra	6	3.5	21.00	-2.20	.027*	.63[a]	4	3.75	15.00	-9.94	.34	-
	Eşit	0						0					

Not: PEÖ = Psikolojik Esneklik Ölçeği; *= p< .05; a= Geniş etki büyüklüğü

Tablo 13 incelendiğinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubunda yer alan evlilik öncesindeki çiftlerin KKT-EÖİGP uygulaması öncesinde ve sonrasında Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış (Z= -2.22, p< .05, r= .63), Anda Olma (Z= -2.20, p< .05, r= .63), Kabul (Z= -2.20, p< .05, r= .63), Bağlamsal Benlik (Z= -2.20, p< .05, r= .63), Ayrışma (Z= -2.20, p< .05, r= .63) alt boyutları ile psikolojik esneklik toplam puanlarının ($Z_{PEÖ}$= -2.20, p< .05, r= .63) son test lehine, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen farkın oluşturduğu etki büyüklüğüne ilişkin yapılan hesaplamaya göre programın geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle KKT-EÖİGP, deney grubunda yer alan evlilik öncesindeki çiftlerin psikolojik esneklik düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artırmıştır.

Deney grubunda uygulamalar bittikten 8 hafta sonra alınan izleme ölçümü puanları elde edilmiştir. Uygulanan programın kalıcılık etkisini belirlemeye yönelik izleme ve son test puanları arasındaki farklar incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre son test ile izleme arasında Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış (Z= -.70, p>.05), Anda Olma (Z= -1.05, p>.05), Kabul (Z= .00, p>.05), Bağlamsal Benlik (Z= -.55, p>.05), Ayrışma (Z= -2.04, p>.05) alt boyutları ile psikolojik esneklik toplam puanlarının ($Z_{PEÖ}$= -9.94, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre uygulanan evlilik öncesi ilişki geliştirme programının, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik etkili bir program olduğu belirtilebilir.

Tablo 14

Kontrol Grubunun PEÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi, Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest-Öntest						İzleme-Sontest					
		n	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*	*n*	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Negatif Sıra	3	3.00	9.00				2	3.75	7.50			
	Pozitif Sıra	3	4.00	12.00	-.31	.75	-	3	2.50	7.50	.00	1.00	-
	Eşit	0						1					
An'da Olma	Negatif Sıra	4	3.50	14.00				3	3.83	11.50			
	Pozitif Sıra	2	3.50	7.00	-.73	.46	-	3	3.17	9.50	-.21	.83	-
	Eşit	0						0					
Kabul	Negatif Sıra	3	3.00	9.00				2	4.00	8.00			
	Pozitif Sıra	3	4.00	12.00	-.31	.75	-	3	2.33	7.00	-.13	.89	-
	Eşit	0						1					
Bağlamsal Benlik	Negatif Sıra	3	3.67	11.00				3	2.67	8.00			
	Pozitif Sıra	3	3.33	10.00	-.10	.91	-	2	3.50	7.00	-.13	.89	-
	Eşit	0						1					
Ayrışma	Negatif Sıra	2	3.75	7.50				2	4.00	8.00			
	Pozitif Sıra	4	3.38	13.50	-.63	.52	-	4	3.25	13.00	-.53	.59	-
	Eşit	0						0					
Toplam (PEÖ)	Negatif Sıra	3	3.00	9.00				3	2.67	8.00			
	Pozitif Sıra	3	4.00	12.00	-.31	.75	-	2	3.50	7.00	-.13	.89	-
	Eşit	0						1					

Not: PEÖ = Psikolojik Esneklik Ölçeği; *= p< .05

Tablo 14'e göre kontrol grubuna ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde ise ön test-son test arasında Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış (Z= -.31, p>.05), Anda Olma (Z= -.73, p>.05), Kabul (Z= -.31, p>.05), Bağlamsal Benlik (Z= -.10, p>.05), Ayrışma (Z= -.63, p>.05) alt boyutları ile psikolojik esneklik toplam puanlarının ($Z_{PEÖ}$= -.31, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Aynı şekilde kontrol grubu son test- izleme puanları arasında da Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış (Z= .00, p>.05), Anda Olma (Z= -.21, p>.05), Kabul (Z= -.13, p>.05), Bağlamsal Benlik (Z= -.13, p>.05), Ayrışma (Z= -.53, p>.05) alt boyutları ile psikolojik esneklik toplam puanlarının ($Z_{PEÖ}$= -.13, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre kontrol grubunda yer alan evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik ön test, son test ve izleme puanları arasında herhangi bir değişim saptanmamıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin psikolojik esnekliğine yönelik ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimin grup özelinde değerlendirmesi yukarıdaki gibiyken söz konusu bu değişimin birey özelinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının ilgili ön-test ve son-test puanları ile hesaplanan GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımına Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 15

Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı

Değişken	Grup	Pozitif değişim		Negatif değişim		Değişim yok	
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
PEÖ	Deney	6	100	-	-	-	-
	Kontrol	-	-	-	-	6	100

PEÖ ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farkın GDE'ye göre güvenilir olup olmadığı incelendiğinde, Tablo 15'te görüldüğü gibi deney grubunda yer alan tüm bireylerin PEÖ son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu, bu artışa yönelik hesaplanan GDE'nin 1.96'dan büyük olduğu ve bu değişimin GDE ölçütünü sağladığı görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin ise ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farkın 1.96'dan düşük olduğu bu nedenle GDE ölçütünü sağlamadığı görülmektedir. Bu bağlamda, psikolojik esneklik açısından, deney grubundaki bireylerde çalışma sonrasında meydana gelen değişimin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olmasına rağmen, kontrol

grubundaki bireylerde çalışma sonrasında meydana gelen farkın anlamlı düzeyde olmadığı ifade edilebilir.

Deney ve kontrol grubunun psikolojik esneklik ile ilgili bu bulguları, uygulanan program sonunda KKT-EÖİGP'a katılan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığını, programa katılmayan bireylerin uyum düzeyinde ise anlamlı bir değişimin olmadığını ortaya koymaktadır. Çalışma sürecinde oluşan bu fark hem grup düzeyinde hem de birey düzeyinde belirlenmiştir. Deney grubundaki her bir bireyde meydana gelen fark anlamlı düzeyde iken, kontrol grubundaki her bir bireyde meydana gelen fark anlamlı düzeyde değildir. Çalışma kapsamında psikolojik esneklik düzeyi ile ilgili elde edilen tüm bulgular, araştırmanın 1. hipotezini doğrulamaktadır.

İlişki Kabulüne İlişkin Bulgular

Bu kısımda, evlilik öncesindeki bireylerin ilişki kabullerine ilişkin İKÖ'den aldıkları puanlar deney ve kontrol grubuna göre karşılaştırılarak araştırmanın 2. hipotezi sınanmıştır.

Denence 2: *Evlilik öncesi ilişki geliştirme programına katılan bireylerin, ilişki kabulü düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır. KKT-EÖİGP'ye katılmayan bireylerin ilişki kabulü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmayacaktır.*

Bu kapsamda, öncelikle deney grubunun İKÖ ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi; daha sonra kontrol grubunun İKÖ ön-test ve son-test, son-test ve izleme testi puanları incelenmiş ve bu puanlara ait Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 15 ve 16'da verilmiştir. Devamında ise, deney ve kontrol grubundaki bireylerin ilişki kabullerine yönelik ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimin birey özelinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının ilgili ön-test ve son-test puanları ile hesaplanan GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımına Tablo 17'de yer verilmiştir.

Tablo 16

Deney Grubunun İKÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest-Öntest						İzleme-Sontest					
		n	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*	*n*	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*
Algılanan kabul (*Felt Acceptance*)	Negatif Sıra	0	.00					4	2.50	10.00			
	Pozitif Sıra	6	3.50	21.00	-.2.20	.027*	.63[a]	1	5.00	5.00	-.70	.48	-
	Eşit	0						1					
Partner kabulü (*Acceptance of Partner*)	Negatif Sıra	0	.00					0	.00	.00			
	Pozitif Sıra	6	3.50	21.00	-.2.20	.027*	.63[a]	4	2.50	10.00	-1.84	.66	-
	Eşit	0						2					
Toplam (İKÖ)	Negatif Sıra	0	.00					0	.00	.00			
	Pozitif Sıra	6	3.50	21.00	-.2.20	.028*	.63[a]	4	2.50	10.00	-1.85	.63	-
	Eşit	0						2					

*Not: İKÖ = İlişki Kabul Ölçeği; *= p< .05; a= Geniş etki büyüklüğü*

Tablo 16 incelendiğinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubunda yer alan evlilik öncesindeki bireylerin, KKT-EÖİGP uygulaması öncesinde ve sonrasında Algılanan kabul (Z= -2.20, p< .05, r= .63), Partner kabulü (Z= -2.20, p< .05, r= .63) alt boyutları ile ilişki kabulü toplam puanlarının ($Z_{İKÖ}$= -2.20, p< .05, r= .63) son test lehine ve pozitif yönde anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara ilişkin hesaplanan etki büyüklüğü sonucuna göre programın geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle KKT-EÖİGP, deney grubunda yer alan evlilik öncesindeki bireylerin ilişki kabul düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artırmıştır.

Deney grubunda uygulamalar bittikten sekiz hafta sonra izleme oturumu yapılarak, izleme ölçümleri alınmış ve puanlar elde edilmiştir. Uygulanan programın kalıcılık etkisini belirlemeye yönelik izleme puanları ve son test arasındaki farklar incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre son test ile izleme testi arasında Algılanan kabul (Z= -.70, p> .05), Partner kabulü (Z= -1.84, p> .05) alt boyutları ile ilişki kabulü toplam puanlarının ($Z_{İKÖ}$= -1.85, p> .05) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre uygulanan evlilik öncesi ilişki geliştirme programının, ilişki kabulünü artırmaya yönelik etkili bir program olduğu belirtilebilir.

Tablo 17

Kontrol Grubunun İKÖ Ön-Test ve Son-Test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest-Öntest						İzleme-Son-test					
		n	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*	*n*	*SO*	*ST*	*Z*	*p*	*r*
Algılanan kabul (*Felt Acceptance*)	Negatif Sıra	1	3.50	3.50				2	3.50	7.00			
	Pozitif Sıra	5	3.50	17.50	-1.47	.14	-	4	3.50	14.00	-.73	.46	-
	Eşit	0						0					
Partner kabulü (*Acceptance of Partner*)	Negatif Sıra	1	3.00	3.00				0	.00	.00			
	Pozitif Sıra	5	3.60	18.00	-1.59	.11	-	4	2.50	10.00	-1.84	.66	-
	Eşit	0						2					
Toplam	Negatif Sıra	1	2.00	2.00				2	2.50	5.00			
	Pozitif Sıra	5	3.80	19.00	-1.78	.70	-	4	4.00	16.00	-1.15	.24	-
	Eşit	0						0					

*Not: PEÖ = İlişki Kabul Ölçeği; *= p< .05*

Tablo 17'ye göre kontrol grubuna ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde ise Algılanan kabul (Z= -1,47, p>.05), Partner kabulü (Z= -1.59, p>.05) alt boyutları ile ilişki kabulü toplam puanlarının ($Z_{İKÖ}$= -1.78, p>.05) ön test- son test arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Aynı şekilde kontrol grubunun ön test- izleme testi arasında da Algılanan kabul (Z= -.73, p>.05), Partner kabulü (Z= -1.84, p>.05) alt boyutları ile ilişki kabulü toplam puanlarının ($Z_{İKÖ}$= -1.15, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre kontrol grubunda yer alan evlilik öncesi bireylerin ilişki kabul puanları ortalamalarında herhangi bir değişim saptanmamıştır.

İKÖ ön-test ve son-test puanları arasında oluşan değişimler grup düzeyinde incelenmiş ve pozitif yönde anlamlı değişimin deney grubundaki bireylerde görüldüğü belirlenmiştir. İlişki kabulünün ön-test ve son-test puanları arasındaki değişimlerin birey düzeyinde değerlendirilmesi ise klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu kapsamda, deney ve kontrol grubundaki bireylerin ilişki kabulü puanlarına ait GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımı Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18

Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı

Değişken	Grup	Pozitif değişim		Negatif değişim		Değişim yok	
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
PEÖ	Deney	6	100	-	-	-	-
	Kontrol	1	16.6	-	-	5	83.4

Tablo 18'e göre İKÖ ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farka ait GDE incelendiğinde, deney grubundaki her bir bireyin ön-test ve son-test farklarına ait GDE'nin 1.96'dan büyük olduğu ve GDE ölçütünü sağladığı görülmektedir. Ayrıca, kontrol grubundaki bireylerin, %83.4'ünde meydana gelen değişime ait GDE'nin ölçütü karşılamadığı, %16.6'unun ise pozitif yönde karşıladığı görülmektedir. Bu bağlamda, ilişki kabulü açısından, deney grubundaki tüm bireylerde çalışma sonrasında gözlemlenen farkın pozitif ve anlamlı düzeyde olduğu, kontrol grubundaki beş bireyde gözlemlenen farkın anlamlı düzeyde olmadığı, bir bireyde ise farkın pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, kontrol grubundaki bir bireyin ilişki kabulü puanlarında son-test lehine anlamlı bir artış vardır.

Deney ve kontrol grubunun ilişki kabulü ile ilgili bu bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, deney grubundaki bireylerin ilişki kabulü düzeylerinin çalışma sürecinde arttığı ve bu artışın anlamlı düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Kontrol grubundaki bireylerin ise, ilişki kabulü düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Çalışma sürecinde ilişki kabulü düzeyi ile ilgili oluşan bu fark hem grup düzeyinde hem de birey düzeyinde belirlenmiştir. Deney grubundaki her bir bireyde meydana gelen olumlu değişim anlamlı düzeyde iken, kontrol grubundaki bir bireylerin ilişki kabulü puanının anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu bulgular sonucunda, araştırmanın 2. hipotezi doğrulanmıştır.

Nitel Bulgular

Bu başlık altında KKT-EÖİGP'un etkililiğine ilişkin deney grubunda yer alan hem evlilik öncesindeki bireylerden yarı yapılandırılmış formlar kullanılarak toplanan nitel verilerden elde edilen bulgular sunulmuştur. Böylelikle "Katılımcıların evlilik öncesi ilişki geliştirme programına ilişkin görüşleri nelerdir?" araştırma sorusuna yönelik yanıtlar verilmiştir. Buna göre öncelikle görüşmelerden elde edilen verilerde yer alan kodlar belirlenmiştir. Kodlara ulaşıldıktan sonra benzer içerik ve anlamları içeren kodlar bir araya getirilerek kategoriler oluşturulmuştur. Kategorilerin oluşturulmasıyla da temalara ulaşılmıştır.

Deney grubunda yer alan çiftin yaşları 19-35 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 28.5'tir. Partnerlerin 5'i çalışmakta, sadece biri mezun durumda bir dördüncü sınıf öğrencisidir. Yapılan analizlere göre elde edilen bulgular üç tema oluşturmaktadır. Bu temalar programın katkıları, programa ilişkin görüşler ve programın uygulama sürecine ilişkin görüşler olarak isimlendirilmiştir. Temalara ilişkin katılımcıların görüşleri paylaşılırken etik duyarlılık gereği isimleri kullanılmamış bunun yerine sırasıyla P1, P2, P3…P6 olarak belirtilmiştir. Elde edilen temalara ilişkin kategoriler ve kodlar aşağıda tablolar halinde sunulmuş, katılımcı görüşleri doğrudan alıntılarla örneklenerek sunulmuştur.



Şekil 4. Nitel Analiz Sonucunda Oluşan Tema ve Kategoriler

Programın Katkıları Temasının Bulguları

Tablo 19

Programın Katkıları Teması

Partnerler Arasındaki İlişkiye Yönelik Katkılar	Evliliğe Yönelik Tutumdaki Değişimler	Farkındalık Kazanılan Alanlar
• Kavgaların azalması • Hakaret boyutuna varan söylemlerde azalma • Küslük süresinin kısalması • Anlaşmazlıkların büyümeden çözülmesi • Suçlamaların azalması • Karşılıklı anlayışta artış • Samimiyette artış • Paylaşımlarda artış • Daha keyifli zaman geçirme • Değişime olan inançta artış • Problemin çözülebileceğine dair inanç • Partner ile yapıcı iletişim kurabilme • Duyguları ifade edebilme • Esnek bakış açısı • Empatik tutum	• Evliliğe ilişkin kaygılarda azalma • Evliliğe daha gerçekçi bir bakış açısı ile yaklaşma • Partnerin davranışlarından yola çıkılarak evliliğe ilişkin yapılan çıkarımlarda azalma • Partneri ebeveynler ile karşılaştırmada azalma • Evliliğe ilişkin önyargılarda azalma • Evliliğe ilişkin beklentilerle ilgili farkındalık (Daha gerçekçi beklentiler)	• An'da olma • Düşüncelerini fark etme (Ayrışma) • Duygularını fark etme • Kabule ilişkin farkındalık (Kabul) • Bağlama göre farklılaşan benlikleri fark edebilme (Bağlamsal benlik) • İlişki değerlerini fark edebilme

Tablo 19'a göre Programın Katkıları teması incelendiğinde bu Partnerler Arasındaki İlişkiye Yönelik Katkılar, Evliliğe Yönelik Tutumdaki Değişimler ve Farkındalık Kazanılan Alanlar olmak üzere üç kategoriden oluştuğu anlaşılmaktadır. Partnerlerin bu tema altındaki görüşlerinden bazıları şöyledir:

"Ben programın etkilerini gözle görülür bir şekilde fark ettim. Yani kendimde de fark ettim. Erkek arkadaşımda da fark ettim çünkü bir olay yaşadığımda hemen aklıma "Bu senin düşüncen, şu an senin felaket radyon" diye sizin söylediklerinizi geliyordu ve o benim daha çabuk sakinleşmemi sağlıyordu. Kavgaların tabii ki illa kavgalar olduğu oldu ama eskisi kadar sık değildi ve azalarak gitti. Onun dışında da karşı taraftan da daha alttan alıcı, daha yapıcı tepkiler gördüğüm çok oldu. O yönden etkilerini çok net gözlemledim." (P-4)

"Hocam bu programda etkilerini tamamen yani çok pozitif olarak değerlendiriyorum. İnsanın empati yeteneğini geliştiriyor. Onu çok fazla keşfettim. Anda olmayı, ne yaşadığını... Hani daha iyi kavramasını sağladı. Yani şöyle diyeyim, çok büyük bir problem yaşıyorsa çok büyük olduğunu kabullendi ama küçük bir problemi de küçük olarak kabullenmeyi, çok net olarak şey yapıyor mesela." (P-3)

"Program bazı farkındalıkları yarattı bizde. Yani özellikle hani doğru bildiğimiz yanlışlar ya da bunlar da tabii etkili oldu." (P-1)

"Yani dediğim gibi aslında bizim çok böyle büyük sorunlarımız yok ya da çözemediğimiz, birbirimizden rahatsız olduğumuz sorunlarımız olmadığını düşünüyorum çünkü bunu konuşurken de bulamıyoruz genelde ama bu sadece tartışma ve bu tartışma sonrası küslük vardı. Mesela bu iki hafta üç hafta hiç konuşmayabiliyorduk. Mesela aynı evde de oluyorduk ama konuşmuyordu. Casper gibiydik. O sürenin kısaldığını düşünüyorum. Yani en azından kalkmadı ortadan ama kısaldı." (P-6)

"Problemi yani çok büyük bir şekilde değil mesela küçükse küçük olarak yani net bir şekilde doğrucu, gerçekçi olarak ele alabiliyorum. Problem çözmeyi çok kolaylaştırıyor. Bunu çok net keşfettim. Kabulü özellikle çok geliştiriyor. Bir problem çıksa bile çözebileceği inancını kavratıyor ve bu ilişki devam edecek, bu şekilde çok rahat gider diyebiliyorum." (P-3)

"Programın etkisini olumlu olarak değerlendiriyorum, ikimiz açısından da. Bazı davranışları zaten yerine getiriyorduk ama sadece bu programla birlikte biraz da besin takviyesi gibi oldu bize de. Yenilenmeyi ve biraz da üstüne bir şeyler ekleyerek bizi geliştirdiğini düşünüyorum. O yüzden bizim için olumlu geçti." (P-5)

“Bağlamsal benlik oturumu. Yani şöyle çoğu kişinin bayağı bundan etkilendiğini gördüm. Hani o bayağı bir yani gerçekten etkileyebildiğinizi gördüm. Hani orada bana, tamamen dedim ki: "Bu eğitimin bayağı bayağı etkisi var" ve bir tek benim üzerimde olumlu değil, başka çiftlerin üzerinde olumlu olduğunu görmek beni açıkçası orada çok etkiledi. Yani orası benim için en iyisiydi yani, doğru bir eğitimde olduğumu buram buram hissettirdi.” (P-3)

“Yani değerler… Zaten ikimiz de değerlere aşırı derecede önem verdiğimiz için değerler kısmını, o pekiştirdiğimiz oturum bizim için değerli bir oturum olabilir. Onun dışında dediğim gibi yine anda kalan ve etiketleme etkinliği hâlâ muhteşem bir durum.” (P-5)

“Mesela üzüm yeme etkinliğinde, bir tabak üzümü koyduğumuzda direkt atıyorduk ağzımıza. Bakmıyorduk bile elimize. Direk otomatik yiyorduk ama daha önce hiç “Ben durayım, bir üzümü inceleyeyim, kıvrımlarına bakayım, ağzımda bekleteyim, tadına bakayım" falan dememiştim ama o ana odaklandığımızda birçok şeyi fark edebildiğimizi gördüm. Hani bu tartışmalarımızda eğer anda kalıp "bir dur bakalım" deyip bir odaklanırsak o ana, o sinirle göremediğimiz bazı şeyleri de görebiliriz. O an belki fark edemediğimiz... Karşı taraf da haklı olabilir, biz de haklı olabiliriz ya da iki taraf da kendince haklı olabilir. Bunları fark etmemiz için o ana odaklanmanın, bir durup bakmanın, karşılıklı birbirimize bağırmak yerine bir sakinleşip "şu an ne yapıyoruz"a bize odaklanmanın önemini bir tane üzüm tanesi bize göstermiş oldu.” (P-4)

“Yani kendim için programın katkısı var tabii ki. Sık sık bahsettiğim o anda kalma olayı ve etiketlendirme olayı… Etiketlendirip bir köşeye atmak… Bunun üstünde durmayıp yani… O var ama onu kabullenip bir köşeye ayırıp yine normal yaşantıya devam etme… Bular çok aklımda kaldı, çokça da kullandım.” (P-5)

“İletişime etkisi şu anda %100 oldu diyemem ama biz bu şekilde bu öğrendiğimiz teknikleri kullanırsak yani kısa bir süre içerisinde yüzde yüze ulaşacak. Şu anda eskiden kalan kalıntıları da biraz toplaya toplaya ulaşıyor yavaş yavaş. Doğru bir yolda olduğunu düşünüyorum.” (P-3)

Partnerlerin örnek ifadeleri de incelendiğinde, bu ifadelerin KKT-EÖİGP’un oturum kazanımlarına yönelik ifadeler olduğu söylenebilir. Partnerler Arasındaki İlişkiye Yönelik Katkılar teması altındaki kodların ilişki kabulünü işaret ediyor olması ve özellikle farkındalık kazanılan alanlar teması altında psikolojik esnekliğin bileşenlerinden olan ayrışma, anda olma, kabul ve bağlamsal benliğe ilişkin farkındalıkların kazanılmış olması psikolojik esnekliğe KKT-EÖİGP ile katkıda bulunulduğunu işaret etmektedir.

Nitel bulgular, deney grubunun psikolojik esnekliklerinin artması nicel bulgusunu desteklemektedir. Programın partnerlerin ilişki kabulüne de nicel verilerle ortaya konduğu gibi katkı sağladığı görülmektedir.

Programa İlişkin Görüşler Temasının Bulguları

Tablo 20

Programa İlişkin Görüşler Teması

Etkinliklere İlişkin Görüşler	Örnek Olaylara İlişkin Görüşler	Programın İçeriğine İlişkin Görüşler
• Pekiştirici • Keyifli • Akılda kalıcı	• Hayatın içinden • Türk kültürüne uygun	• Anlaşılır, sade bir dil • Tümevarımsal bakış açısı • Hayata uyarlanması kolay • Öğretici

Tablo 20'ye göre Programa İlişkin Görüşler teması incelendiğinde bu Etkinliklere İlişkin Görüşler, Örnek Olaylara İlişkin Görüşler ve Programın İçeriğine İlişkin Görüşler olmak üzere üç kategoriden oluştuğu anlaşılmaktadır. Partnerlerin bu tema altındaki görüşlerinden bazıları şöyledir:

"Yani tam da aslında bizim içinde bulunduğumuz durumu ifade ediyordu. Mesela önce ilk verdiğiniz örnekteki Ela ile Ali galiba, orada tam yani kendimizi bulduk. Aslında ben anlaşılmak istiyorum. Karşı taraf da bir düzeni olsun istiyor. Türk adet ve göreneklerine çok uygun bir program düzenlemişsiniz. Sizi tebrik ediyorum." (P-2)

"Sizin işte sekiz haftalık periyotta yani her şeyi ne güzel, hani bir puzzle gibi tek tek parça parça gitti ve sonra ortaya bütün bir şey çıktı." (P-1)

"Hani ben uygulamalardan çok keyif alıyordum. İşte yazdığımız, çizdiğimiz şeylerden, gözlerimizi kapatıp yaptığımız etkinliklerden çok keyif alıyordum. Hani belki etkinlikler daha fazla olsa, hani daha çok şey öğrenirdik ama hani o da çok zorunlu bir şey değil. Hani benim için gayet iyiydi." (P-4)

"Programı direkt hayata uyarlaması kolay oldu. Hani boşluk doldurur gibi." (P-3)

"Anlattığınız kişiler, ilişkiler yani çok gerçekçiydi. Yani günlük hayatta karşıma çıkabilecek kişilerdi, yaşadıkları çok tanıdıktı. Bu sebeple de sanırım hala karakterleri hatırlıyorum, hatta isimleriyle." (P-2)

“Bence gayet anlaşılır, sade bir anlatımdı. Öyle zor karmaşık gelmedi hiç. Yani hiç sıkılmadım hatta hep bir şey öğreniyorum sizden diye ya da bugün ne öğreneceğim diye merakla geldim.” (P-6)

Programa İlişkin Görüşler teması incelendiğinde katılımcıların oturumların içeriği hakkında sürece pozitif etkileri olabilecek yönleri üzerinde yoğunlaştıkları görülmektedir. Etkinlik ve örnek olayların da aynı şekilde farkındalık kazanma üzerine olumlu etkilerine vurgu yapıldığı gözlemlenmiştir. Buradan yola çıkılarak program içeriğinin kullanılan etkinlik ve örnek olayların amaca hizmet ettiği diğer bir ifade ile kazanımlara ulaşılmasını kolaylaştırdığı ifade edilebilir.

Programın Uygulama Sürecine İlişkin Görüşler Temasının Bulguları

Tablo 21

Programın Uygulama Sürecine İlişkin Görüşler

Grup Uygulamasına İlişkin Görüşler	Grup Liderine İlişkin Görüşler
• Farklılıkları görme • Yalnız olmadıklarını fark etme • Model alma	• Akademik olarak donanımlı olması • İçeriğe hâkim olması • İçten ve samimi olması • İlgili olması

Tablo 21’e göre Programın Uygulama Sürecine İlişkin Görüşler teması incelendiğinde bu Grup Uygulamasına İlişkin Görüşler ve Grup Liderine İlişkin Görüşler olmak üzere iki kategoriden oluştuğu anlaşılmaktadır. Partnerlerin bu tema altındaki görüşlerinden bazıları şöyledir:

“Baktım gruba katılan arkadaşlara, biri yemek yapıyordu. Dedim sen bir şey yapıyorsun dedim yani kendi kendime. Hani böyle rahatsız oldum ha kendimle ilgili. Yani demek ki abi ortam buymuş dedim.” (P-1)

“Çünkü insan kendi ilişkisinde çıkmaza giriyor. Göremiyor daha ilerisini. Kararsızlığa düşüyor. Gitsem mi kalsam mı, ki ben bunu yaşadım. Başka insanlar ne yapıyor? Belki başka insanlar da ilişkilerinde sorun yaşıyor mu? Yaşıyorlarsa nasıl onlar bu durumla nasıl baş ediyorlar? Onu görmek için çok güzeldi bir grup etkinliği.” (P-2)

“Ya şimdi program tabii ki neticede bir tez aşamasında yapıyorsunuz ama işin gerçeği... Hani bize bunu hissettirmediniz. Yani direkt sanki bizim özel bir danışmanımız gibi, özel bir grup çalışması gibi oldu. Bu noktada faydalı oldu. Yani neticede farklı

arkadaşları gördük, onların durumlarına tabii tanık olduk. En azından dinledik onları, kendi kafamızda değerlendirmelerini yaptık." (P-1)

"Ben bu süreçte yalnız olmadığımızı, aslında her ilişkide sorunlar varmış. Yani ne bileyim hepsi farklı farklı ama illa bir şeyler varmış. Yani hem sevindim hem üzüldüm aslında. Çünkü bu ilişkiler evliliğe doğru gidiyor, çözülmezse problem yani. Bir de bencilce ama yalnız olmadığımızı görünce sevindim de biraz. Yani yanlış anlaşılmasın sadece iyi hissettim yalnız olmayınca." (P-6)

"Size teşekkür ediyorum yani hakikaten yani ben açıkçası böyle beklemiyordum. Hani ilgili, alakalı ve her konuya da yaklaşımınız güzel. Onu özellikle ben çok hoşuma gitti. Yani herkesin konusuna muhteşem bir bakış açınız var ve bu bakış açısı da yani öyle bir dengeli ki mesela bizim konuya farklı bakış açımız var. Yine diğer konulara... Yani şöyle bir tek merkezli bakmıyorsunuz. Sizin bu anlamda çok yönlü olduğunuzu gördüm." (P-1)

"İçeriğe çok hakimdiniz bir kere, defalarca sordukça anlattınız. Her şeye bir örneğiniz, bir başka yolla anlatışınız vardı. Ben mesela bir konuyu defalarca kez sordum. Siz her seferinde başka yoldan başka örnekle anlattınız. Akademik olarak çok donanımlı olduğunuzu da gösteriyor bu. Hem de çok içten hatta zaman zaman kendinizden vererek anlattınız. Çok teşekkür ederiz." (P-3)

Programın Uygulama Sürecine İlişkin Görüşler teması katılımcıların örnek ifadeleri de incelendiğinde lider ve grup uygulaması konusunda katılımcılar memnuniyetlerini belirten ifadeler kullanmışlardır. Buradan hareketle grup yaşantısının ve liderin sürece olan etkisinin pozitif yönde olduğu söylenebilir.

Yorumlar

Bu bölümde, KKT-EÖİGP'un evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik ve ilişki kabulü düzeylerine etkisine ayrıca yaşantılarında meydana getirdiği değişikliklere yönelik elde edilen nitel ve nicel bulgular alanyazında bulunan benzer çalışmalar ve kuramlar doğrultusunda karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

KKT-EÖİGP'nin Psikolojik Esneklik Düzeyine Etkisinin Yorumlanması

Yapılan araştırmanın nicel boyutundan elde edilen bulgulara göre KKT-EÖİGP'nin programa katılan evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu programın katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir artışa neden olduğu görülmektedir. Buna ek olarak psikoeğitim programının uygulanmasından sekiz hafta sonra uygulanan izleme testinden elde edilen bulgular kapsamında deney gruplarında yer alan katılımcıların son test puanları ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgular programa katılan evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinde meydana gelen artışın kalıcı bir artış olduğunu göstermektedir. Psikoeğitim programının genel amacının evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esneklik düzeyini artırmak olduğu düşünüldüğünde, KKT-EÖİGP sonrasında bu bulgunun elde edilmesinin beklendik yönde olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın nitel boyutunda evlilik öncesindeki bireylerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen araştırma bulguları da elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Görüşmeler esnasında programa katılan evlilik öncesi bireylere, programdan sonra ilişkilerinde ne gibi değişikliklerin olduğu sorulduğunda görüşme yapılan evlilik öncesindeki bireylerin tamamı ilişkilerinde olumlu yönde değişimler olduğunu ifade etmiştir. Yapılan içerik analizi doğrultusunda programın evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esnekliğin bileşenleri olan kabul, bilişsel ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışlarda pozitif yönde değişimler oluşturduğu görülmüştür. Kabul, bilişsel ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışın araştırmada kullanılan psikolojik esneklik ölçeğinin de alt boyutları olduğu göz önüne alındığında programın evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esnekliklerine katkıda bulunduğu söylenebilir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde çiftlere (evli ya da evlilik öncesinde) yönelik psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik uygulamalara rastlanmamıştır. Ancak yetişkin bireyler üzerinde KKT temelli farkındalık programı uygulanan çalışmalarda yapılan müdahalenin etkisi ile psikolojik esnekliliğin arttırılabildiği araştırmalara rastlanmıştır (Fledderus, Bohlmeijer, Smit ve Westerhof, 2010; Lobato, Montesinos, Polín ve Cáliz, 2022; Marais, Lantheaume, Fiault ve Shankland, 2020; Paliliunas, Belisle ve Dixon, 2018; Puolakanaho, Tolvanen, Kinnunen ve Lappalainen, 2020) Buradan hareketle psikolojik esnekliğin yetişkinlerde KKT müdahaleleri ile psikolojik esneklik üzerinde KKT-EÖİGP ile paralel sonuçlar elde edildiği söylenebilir.

Bireylerle yapılan bu çalışmalara ek olarak hem yurt içi alanyazında hem de yurt dışı alanyazında çalışma grubunu çiftlerin ya da evli bireylerin oluşturduğu çalışmalara bakıldığında sadece etkililik çalışmaları değil ilişkisel çalışmaların da var olduğu görülmüştür. Yurt içi alanyazında psikolojik esnekliğe ilişkin ilişkisel araştırmalara bakıldığında çalışma grupları çiftlerden ya da evli bireylerden oluşan iki çalışmaya rastlanabilmiştir. Bunlardan ilki Kuşcu'nun (2019) çalışmasında bireylerin evlilik uyumu, psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu kavramlarının birbirleri ile olan ilişkisi incelemektir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik esnekliğin evlilik uyumunun olumlu bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Çetinkaya (2022) tarafından yapılan ikinci çalışmada ise psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesi kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcılarda psikolojik katılık düzeyi arttıkça evlilik kalitesi alt boyutlarından tartışma düzeyinin arttığı görülmüştür. Buna karşın şefkat, birliktelik ve iletişim düzeylerinde ise azalma görülmüştür. Algılanan stres alt boyutlarından yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı ile psikolojik katılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Yurt dışı alanyazında psikolojik esnekliğe ilişkin ilişkisel araştırmalara bakıldığında çalışma grupları çiftlerden ya da evli bireylerden oluşan dört çalışmaya rastlanabilmiştir. Tapp Jr'ın (2014) yaptığı doktora tez çalışmada evli çiftler arasında psikolojik esneklik ile cinsel tatmin arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçları, psikolojik esneklik ile cinsel doyum arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsel doyumu etkili bir şekilde yordadığını göstermektedir. Twiselton, Stanton, Gillanders ve Bottomley (2020) tarafından yapılan yapısal eşitlik analizi temelli çalışmada ise psikolojik esneklik, bireysel esenlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik olarak daha esnek olan bireylerin daha yüksek düzeyde pozitif duygulanım ve daha düşük düzeyde negatif

duygulanıma sahip oldukları ve bunun da daha yüksek bir ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Twiselton (2021) yaptığı doktora tez çalışmasında psikolojik olarak esnek olan bireyin hem kendisinin hem de partnerinin daha yüksek ilişki kalitesi deneyimlediğini göstermektedir. Baugh, Cox, Youbg ve Kealy (2019) tarafından yapılan yapısal eşitlik analizi temelli çalışmada partner güveni ve çocukluk döneminde kötü davranışlara maruz kalma ile uygunsuz şemalar ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz kendilik ve olumsuz şemalara kıyasla psikolojik esneklik, çocukluk döneminde maruz kalınan kötü davranışlar ve partner güveni arasındaki ilişkinin güçlü bir yordayıcısı olarak saptanmıştır. Buradan hareketle psikolojik esnekliğin evlilik ilişkisi için vazgeçilmez bir kavram olan iletişim ve yine evlilik ilişkisi için koruyucu bir faktör sayılabilecek şefkat ve evlilik uyumu ile pozitif yönde bir ilişkisinin olması araştırmanın verileri ile uyumlu olduğu söylenebilir. Yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerde ailelerinden gelen evliliğe ilişkin olumsuz yaşantıları olan bir çiftin KKT-EÖİGP uygulamaları sonrasında birbirlerine olan güven ve anlayış düzeylerinde olumlu değişikler olduğunu ifade etmişlerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen bu bulgunun da Baugh vd., (2019) tarafından yapılan araştırmanın bulgusu ile paralel olduğu söylenebilir.

Yapılan bu ilişkisel çalışmalara ek olarak alanyazında çalışma grubunu evli çiftlerin oluşturduğu KKT temelli oluşturulan müdahale programlarının farklı konular üzerindeki etkililiklerinin araştırıldığı çalışmalar göze çarpmaktadır. Bu çalışmalarda psikolojik esnekliğe dair ölçüm alınmamıştır. Ancak KKT'nin nihai amacının psikolojik esnekliği arttırarak sağaltım sağlamak olduğu göz önünde bulundurularak bu çalışmaların da araştırma bulgularını desteklemek için kullanılabileceği düşünülebilir. Ziapour vd., (2017) tarafından yürütülen araştırmada KKT temelli programın evlilik uyumunu önemli ölçüde artırdığı rapor edilirken; Omidi ve Talighi (2017) çiftlerin yaşam kalitesinin ve evlilik doyumunun artırdığı; Nezhad ve Shameli (2017) çiftlerin cinsel doyumunu anlamlı düzeyde artırdığını söylemiştir. Hosseinpanahi, Mirghafourvand, Farshbaf-Khalili, Esmaeilpour, Rezaei ve Malakouti (2020) tarafından yürütülen araştırmada KKT temelli programın çiftlerin ruh sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirebileceği; Hosseini, Lau, Baranovich ve Chan (2021) tarafından yürütülen araştırmada ise uygulanan programın çiftlerin evlilik doyumu, iletişim ve çatışma çözme düzeylerinde artış sağladığı ifade edilmiştir. Yürütülen KKT temelli diğer bir programın ise evlilik çatışmaları olan çiftlerde kaygıyı, bilişsel kaçınmayı azalttığı; empatiyi ise artırdığı bulunmuştur (Mohammadian vd., 2021). Son olarak Seyednejad vd., 2021) tarafından yürütülen

araştırmada KKT temelli programın evlilik çatışmaları ve öz düzenleme becerisini artırdığı bulunmuştur. KKT temelli oluşturulan ve psikolojik esnekliği artırmaya yönelik programların evlilik ilişkisini iyileştirmeye yönelik pek çok değişken üzerinde olumlu etkileri (evlilik uyumu, evlilik doyumu, iletişim, empati vb.) olduğu görülmüştür. Araştırmanın nitel boyutu kapsamında da katılımcılar KKT-EÖİGP ilişkileri üzerinde iyileştirici pek çok etkileri olduğundan, özellikle empati ve iletişim konusunda gözle görülür farklar olduğundan söz etmişlerdir. Buna ek olarak katılımcılar ilişkilerindeki çatışmaların azalması konusunda da KKT-EÖİGP'nin önemli bir etkisi olduğuna vurgu yapmışlardır.

Psikolojik esneklik puanlarındaki yükselmenin KKT-EÖİGP'ın geliştirilme süreçleri ve program içeriği ile ilgili olabileceği söylenebilir. İlk olarak KKT-EÖİGP KKT temelli bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programıdır. KKT'nin amacı hayatın kaçınılmaz olarak getirdiği acıyı etkili bir şekilde ele alırken zengin ve anlamlı bir yaşam için insan potansiyelini en üst düzeye çıkarmaktır (Harris, 2019). KKT'nin terapi sürecini özetleyen esnek altıgen ise özellikle psiko-eğitim müdahaleleri hazırlamak için oldukça elverişlidir (Hayes vd., 1999). Çünkü süreç doğası gereği farkındalık temellidir. Bu altı bileşenden oluşan sürecin hemen hemen her parçası için bir farkındalık egzersizi söz konusudur. Diğer bir ifade ile katılımcılara kazandırılmak istenen farkındalıklar oturumlar içerisinde rahatlıkla uygulamalı olarak çalışılabilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde KKT-EÖİGP'ye ilişkin en çok akıllarında kalan ve en çok faydalandıkları kısımların da farkındalıklara ilişkin uygulamaların yapıldığı oturumlar olduğunu ifade etmişlerdir. KKT-EÖİGP içerisinde kullanılan metafor ve egzersizlerin sürece olumlu etkisini destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ayrıca psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılın Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin (Karakuş ve Akbay, 2020) de süreci oluşturan her bir köşegenindeki farkındalığı ölçebilmesinin de sürece katkısı olduğu düşünülmektedir. Çünkü alt boyutlarda ifade edilen her bir konu oturum içerisinde detaylı olarak ele alınmıştır. Böylece katılımcıların farkındalığı basamaklar halinde birleşip bir bütün oluşturmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmeler esnasında katılımcıların KKT-EÖİGP'nin yapısı gereği parçadan bütüne gitmesinin süreç açısından olumlu etkileri dile getirilmiş olmasının da bu düşünceyi destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

KKT-EÖİGP'nin İlişki Kabul Düzeyine Etkisinin Yorumlanması

Yapılan araştırmanın nicel boyutundan elde edilen bulgulara göre, KKT-EÖİGP'nin programa katılan evlilik öncesindeki bireylerin ilişki kabulü düzeylerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu programın katılımcılarının ilişki kabulü düzeylerinde anlamlı bir artışa neden olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, psikoeğitim programının uygulanmasından sekiz hafta sonra uygulanan izleme testinden elde edilen bulgular kapsamında deney gruplarında yer alan katılımcıların son test puanları ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, programa katılan evlilik öncesindeki bireylerin ilişki kabulü düzeylerinde meydana gelen artışın kalıcı bir artış olduğunu göstermektedir. Psikoeğitim programının genel amacının, evlilik öncesindeki bireylerin ilişki kabul düzeyini artırmak olduğu düşünüldüğünde KKT-EÖİGP sonrasında bu bulgunun elde edilmesinin beklendik yönde olduğu ifade edilebilir.

Yapılan alanyazın incelemesinde Türkiye'de ilişki kabulüne ilişkin çalışmaya rastlanamamıştır. Yurt dışı alanyazın incelendiğinde ilişki kabulüne ilişkin hem ilişkisel hem de deneysel çalışmalar bulunmuştur. Ancak araştırmada ele alınan bağlamda ilişki kabulü çalışmasının sınırlı sayıda olduğu görülmüştür.

İlişki kabulüne ilişkin yapılan deneysel çalışmalardan ilki Morrill, Hawrilenko ve Córdova (2016) tarafından yapılmıştır. Çalışma kapsamında The Marriage Checkup isimli programın uygulanmasının ardından kabul ve pozitif ebeveynlik düzeylerinde artış gözlemlendiği rapor edilmiştir. Veriler, uygulamadan iki hafta sonra hem kadınların hem de erkeklerin önemli ölçüde daha fazla kabul duygusu yaşadıklarını, çalışmaya katılan kadınların uygulamadan iki hafta sonra daha fazla pozitif ebeveynlik sergilediğini ve tüm sürecin katılımcılarının pozitif ebeveynliğinin altı ay sonra kontrol grubundaki çiftlerden daha iyi olduğunu gösterdi. Daha da önemlisi, annelerin olumlu ebeveynliği, farklı düzeylerde hissedilen kabulden etkilenmese de babanın pozitif ebeveynliğindeki değişiklikler hissedilen kabuldeki değişikliklerle pozitif olarak ilişkiliydi. Erkekler eşleri tarafından daha fazla kabul gördükçe olumsuz ebeveynlik seviyeleri olumlu olarak değişti ve pozitif ebeveynlik üzerindeki bu etkinin uygulamadan iki hafta sonra da hissedilen kabule aracılık ettiği görüldü. Deneysel çalışmalardan bir diğeri ise Córdova vd., (2014) tarafından yapılan çalışmadır. İlk çalışma ile benzer şekilde The Marriage Checkup isimli bir programın uygulandığı katılımcıların ilişki kabulü düzeylerinde pozitif yönde anlamlı artış rapor edilmiştir. Ayrıca ilişki kabulünün çiftler üzerine etkisinin araştırıldığı başka

bir araştırmada çiftlere ilişki kabulünün öğretilmesinin hem sorunu olmayan (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004) hem de ilişkilerinde uzun süreli problem yaşayan çiftlerde (Christensen vd., 2004) ilişki doyumunda artış sağladığı görülmektedir. Bu artışın çoğu çiftte 5 yıl sonra da devam ettiği görülmektedir. Ayrıca psikolojik esnekliğin sürece dâhil edilmediği yaklaşımlara göre ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Christensen vd., 2010). İlişki kabulüne ilişkin yapılan çalışmalar ışığında ilişki kabulünün müdahale programları ile arttırılabildiği görülmüştür. Çalışma kapsamında geliştirilen KKT-EÖİGP'nın ilişki kabulü üzerindeki olumlu etkisinin alanyazınla paralellik göstermektedir. Ayrıca KKT-EÖİGP uygulaması sonrasında yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerde katılımcıların kabul konusunda olumlu geri dönüşleri olmuştur. Bununla birlikte kabule ilişkin farkındalıklarının artması ile partnerlerinin değiştiremeyecekleri özellikleri konusunda anlayışlarının arttığını ifade eden katılımcılar da olmuştur. Buradan hareketle KKT-EÖİGP'nin alan yazına paralellik gösteren nicel bulgularının araştırmanın nitel bulguları ile de desteklendiği söylenebilir.

İlişki kabulü ile ilgili ilişkisel çalışmalara bakıldığında ilişki kabulünün aracı rolünün incelendiği çalışmalar da göze çarpmaktadır. İlk olarak Gorrondona, Lenger, Gordon ve Roberson (2017) tarafından yapılan çalışmada algılanan kabul ile depresyon arasındaki ilişkide bağlılığın aracılık rolü incelenmiştir. İlişki kabulünün bir boyutunu oluşturan algılanan kabul ile depresif belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, kişisel bağlılığın da bu ilişkiyi yumuşattığı bulgular içerisindedir. Rossman, Lerner ve Córdova (2022) yapılan çalışmada, bireyin partnerini kabulü ile her bir partnerin ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkilere her bir partnerin hissettiği kabulün aracılık edip etmediğini incelemek için değiştirilmiş bir aktör-partner karşılıklı bağımlılık aracılık modeli kullanılmıştır. Nihai model, bir bireyin partnerini kabul etmesinin partnerinin hissettiği kabul yoluyla partnerinin ilişki memnuniyetiyle ve kendi hissettiği kabul yoluyla kendi ilişki memnuniyetiyle ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Buradan hareketle özellikle evlilik öncesi ilişki geliştirme programı gibi önleyicilik özelliğinin ön planda olduğu çalışmalarda ilişki kabulünün kullanılmasının ilişkileri hem koruyucu hem de iyileştirici etkisinin olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmaya ilişki kabulünün bağımlı değişken olarak seçilmiş olmasını ilişkili çalışmalar ile desteklendiği söylenebilir.

İlişki kabulü puanlarındaki yükselmenin KKT-EÖİGP'ın geliştirilme süreçleri ve program içeriği ile ilgili olabileceği söylenebilir. İlk olarak KKT-EÖİGP'in temelini oluşturan KKT'nin kabul temelli bir yaklaşım olmasının sürece en büyük olumlu katkıyı

sunduğu düşünülmektedir. Ayrıca KKT esnek altıgeninin bir parçası olan kabul bileşenine bir oturumun ayrılmasının ve bu oturumun ilişkisel kabule ilişkin farkındalık temelli de bir egzersiz içeriyor olmasının da sonuca olumlu katkısı olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak, ilişki kabulünü destekleyeceği düşünülen anda olma, bağlamsal benlik gibi kavramların da bu esnek altıgen modelinde yer alması KKT-EÖİGP'in ilişki kabulü üzerindeki etkisini arttırdığı düşünülebilir. Son olarak, KKT-EÖİGP çift ilişkileri bağlamında geliştirilmiş olması ve süreç içerisinde verilen çiftlerin örnek yaşantılarının da sonucu olumlu etkilediği söylenebilir. Yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerde katılımcıların kullanılan örnek durumların kavramların anlaşılmasını kolaylaştırdığını ve bu durumların Türk kültürüne dolayısıyla kendi yaşantılarına çok yakın olduğu için kendilerini anlaşılmış hissettikleri şeklindeki dönütleri bu düşünceyi destekler niteliktedir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sorularına ilişkin sonuçlara, sonuçlar ışığında da evlilik öncesindeki danışanlara, politika yapıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Bu çalışmada evlilik öncesi ilişki geliştirme programının bireylerin psikolojik esneklik ve ilişki kabulü düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan deney grubuna sekiz oturumluk, yarı yapılandırılmış, grup KKT-EÖİGP uygulanmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında İlişki Kabul Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular kapsamında varılan genel sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, KKT-EÖİGP'a katılan çiftlerin psikolojik esneklik düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın sekiz hafta süre ile kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KKT-EÖİGP'a katılmayan bireylerin ise psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
2. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, KKT-EÖİGP'a katılan çiftlerin ilişki kabul düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın sekiz hafta süre ile kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KKT-EÖİGP'a katılmayan bireylerin ise ilişki kabul düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
3. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre KKT-EÖİGP' a katılan evlilik öncesindeki çiftlerin, nitel bulgular bağlamında psikolojik esneklik ile ilişki kabulleri bakımından olumlu yönde değişimler meydana gelmiştir.

Öneriler

Bu bölümde mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmacının süreçteki gözlem ve yaşantıları ile alanyazın bağlamında uygulayıcılara ve araştırmacılara şu önerilerde bulunulabilir:

Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. KKT-EÖİGP yüz yüze ve grup oturumları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcılar programa partnerleri ile alınmıştır. Katılımcılardan özellikle partnerleri de grupta yer aldığı için ve grup ortamında kendilerini açmakta zorlandıklarına ilişkin dönüşler alınmıştır. Bu sebeple partnerlerin tek olarak katılabilecekleri düzenlemeler yapılarak uygulama yapılabilir. Başka bir alternatif olarak grup formatı yerine sadece partnerlerin dâhil olduğu çift uygulamaları yapılabilir.
2. KKT-EÖİGP içeriğinde KKT doğası gereği metaforlar barındırır. Bu metaforların katılımcılar tarafında canlandırılması için ortam sağlanabilir.
3. KKT-EÖİGP içeriğinde bulunan bazı egzersizler esnasında rahatlatıcı müzikler kullanılabilir.
4. KKT-EÖİGP uygulaması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ancak uygulamanın bir yardımcı lider ile yapılması da önerilebilir.
5. KKT-EÖİGP geliştiren kişiden farklı bir uygulayıcı tarafından uygulanabilir.
6. KKT-EÖİGP'un evlilik öncesindeki bireyler üzerindeki etkisinin kalıcılığı ile ilgili değerlendirme sekiz hafta sonra yapılmıştır. Söz konusu programların uzun süreli etkisini araştırmak ve değerlendirmek üzere belirli zaman aralıkları ile izleme çalışmalarına devam edilebilir.

Araştırmacılara Öneriler

1. Araştırmada KKT-EÖİGP'un psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının farklı değişkenler (psikolojik sağlamlık, iyi oluş, ilişki doyumu, vb.) üzerindeki etkisi incelenebilir.
2. Araştırma 6 deney, 6 kontrol grubu olmak üzere toplam 12 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarının güvenirliliğini artırmak amacı ile program daha fazla kişiye uygulanabilir.
3. Boşanma istatistikleri incelendiğinde evlilikteki ilk beş yılın boşanma için kritik olduğu görülmektedir. Buradan hareketle evlilik öncesinde herhangi bir evlilik öncesi programa dâhil olma fırsatı olmayan çiftlerle de KKT-EÖİGP uygulaması yapılıp etkililiği sınanabilir. Sonrasında evlilik öncesinde yapılan uygulamalar ile karşılaştırılabilir.
4. KKT-EÖİGP KKT yönelimli bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programıdır. Aynı şekilde farklı kuramsal yönelimlerle geliştirilmiş evlilik öncesi ilişki geliştirme programı uygulamaları ile etkililiği açısından karşılaştırılabilir.
5. KKT-EÖİGP uygulaması farklı kültürdeki gruplara çalışılıp kültüre duyarlılık açısından değerlendirilmesi yapılabilir.
6. KKT-EÖİGP uygulaması lisans mezunu bireylerle gerçekleştirilmiştir. Programın farklı eğitim seviyelerindeki bireylerle uygulanması, gerekli görülen düzenlemelerin yapılması programın yaygınlaşmasına katkıda bulunabilir.

KAYNAKLAR

Accordino, M. P., & Guerney Jr, B. G. (2003). Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years, *The family journal*, *11*(2), 162-166.

Akdemir, M. K. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Başa Çıkma Yeterliği Üzerindeki Etkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya. Türkiye.

Akıncı, N. E. (2021) *Minnettarlığın Dikkat Yanlılığındaki Rolü ve Kabul ve Kararlılık Modeli ile İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Aksakal, İ. (2023). Evlilik Öncesi Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi (Erzincan Örneği), *Anasay*, (23), 219-246. https://doi.org/10.33404/anasay.1241099.

Aktepe, M. (2016). *Bipolar Bozukluk Hastalarında Psikolojik Esneklik.* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye.

Albal, E. (2019). *Madde Bağımlılarında Şema ve Psikolojik Esneklik Yaklaşımlarının Madde Bağımlılığı Şiddetine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul, Türkiye.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice, 15(*4), 263–279.

Arslan-Babal, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A. ve Aslan Gördesli, M. (2021). Authentıcity in relationships scale (AIRS): Turkish adaptation and validation study, *Trakya Eğitim Dergisi*, 11 (1), 439-449. Doi: 10.24315/Tred.770310

Aslan, Ş., ve Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(1), 119-130. https://doi.org/10.18863/pgy.917360

Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı.* İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Avcılar, M. Z. (2020). *Evlilik Öncesinde Aile Danışmanlığı Hizmeti Alınmasının Evlilik Sürecine, Yaşamına ve İşlevselliğine Katkılarının Araştırılması.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Avery, W., Ridley, C. A., Leslie, L. A., & Milholland, T. (1980). Relationship enhancement with premarital dyads: A six-month follow-up, *American Journal of Family Therapy*, *8*(3), 23-30. https://doi.org/10.1080/01926188008250361

Bailey, A., Ciarrochi, J., & Hayes, L. (2012). Get out of your mind and into your life for teens: A guide to living an extraordinary life. Oakland: New Harbinger Publications.

Bagarozzi, D. A., & Bagarozzi, J. I. (1982). A theoretically derived model of premarital intervention: The building of a family system, *Clinical Social Work Journal*, *10*(1), 52-64.

Bagarozzi, D. A., & Rauen, P. (1981). Premarital counseling: Appraisal and status, *American Journal of Family Therapy*, *9*(3), 13-30. https://doi.org/10.1080/01926188108250407

Bagarozzi, D. A., Bagarozzi, J. I., Anderson, S. A., & Pollane, L. (1984). Premarital education training sequence (pets): A 3-year follow-up of experimental study, *Journal Of Counseling And Development*, *63*(2), 91-100. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1984.tb02765.x

Bağlı, M. ve Sever, A. (2005). Tabulaştırılan Tabulaşan Kurumun (Ailenin) Kurbanlıklar Edinme Pratiği, *Kültür ve Araştırma Dergisi*, *3*(8), 9-21.

Bakar-Kahraman, B. (2018). *Psoriasis Hastalarında Psikolojik Esneklik* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Banks, S.G. (2012). Using choice theory and reality therapy in premarital counseling. In: P. A. Robey, R. E. Wubbolding, J. Carlson. (Eds). *Contemporary issues in couples counseling.* pp: 211-224. New York: Routledge Publishing.

Batten, S.V. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. London: SAGE.

Biglan, A., Hayes, S. C., Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science, *Prevention science*, *9*(3), 139-152. https://dx.doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4

Bauer, S., Lambert, M. J., & Nielsen, S. L. (2004). Clinical significance methods: a comparison of statistical techniques, *Journal of Personality Assessment, 82*(1), 60-70. doi:10.1207/s15327752jpa8201_11

Baugh, L. M., Cox, D. W., Young, R. A., & Kealy, D. (2019). Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility, *Journal of Contextual Behavioral Science, 12,* 66-73. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.02.001

Berger, R., & Hannah, T.M. (1999). *Preventive approaches in couple therapy*. USA: Taylor & Francis.

Bilgen, İ. (2021). *Terapide Psikolojik Esneklik, Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record, 57*(4), 555–576.

Blumberg, S. L. (1991). *Premarital intervention programs: A comparison study* (Unpublished Doctoral Dissertation.) University of Denver, Denver, USA.

Boisvert, J. M., Ladouceur, R., Beaudry, M., Freeston, M. H., Turgeon, L., Tardif, C., Roussy, A., & Loranger, M. (1995). Perception of marital problems and of their prevention by Quebec young adults, *The Journal of Genetic Psychology*, *156*(1), 33-44. https://doi.org/10.1080/00221325.1995.9914804

Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R., & Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: the perceived ability to cope with trauma (PACT) scale, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *3*(2), 117-129. https://doi.org/10.1037/a0020921

Brock, G. W., & Joanning, H. (1983). A comparison of the Relationship Enhancement program and the Minnesota Couple Communication Program, *Journal of Marital and Family Therapy*, 9,413-421.

Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research. (First Edition).* New York: Guilford Publications.

Burhan, H. Ş. (2018). *Tutarlılık ve Psikolojik Esneklik Modellerinin Perseküsyon Hezeyanları İle İlişkisi* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Büyüköksüz, E. (2021). *Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı Temelli Grup Psiko-Eğitimi İle Ergenlerin Benlik Saygısı Puanlarını Yordamada Öz-Şefkat Ve Yaşantısal Kaçınma Puanlarının Aracılık Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Deneysel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi.* Ankara: Pegem Akademi.

Byrne, B. M. (1994). *Structural equation modeling with EQS and EQS/Windows: Basic concepts, applications, and programming. (First Edition).* California: Sage Publications.

Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Canel, A.N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı.* Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmeleri Genel Müdürlüğü.

Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research, *Family relations*, *52*(2), 105-118. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, *35*(3), 471-494. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5

Cavedo, C., & Guerney, B. G. (2013). Relationship Enhancement enrichment and problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. In *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 73-105). New York: Routledge Publishing.

Chistensen, A., Jacobson, N., & Babcock, J. (1995). Integrative behavioral couple therapy. In N.S. Jacobson & A.S. Gurman (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy*. New York: Guilford Press.

Christensen, A., Atkins, D. C., Baucom, B., & Yi, J. (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy, *Journal of consulting and clinical psychology*, *78*(2), 225. https://doi.org/10.1037/a0018132

Christensen, A., Atkins, D. C., Berns, S., Wheeler, J., Baucom, D. H., & Simpson, L. E. (2004). Traditional versus integrative behavioral couple therapy for significantly and chronically distressed married couples, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*(2), 176–191. doi:10.1037/0022-006X.72.2.176.

Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2014). *Integrative behavioral couple therapy: A therapist's guide to creating acceptance and change.* New York: WW Norton & Company.

Christensen, A., & Jacobson, N. S. (2000). *Reconcilable differences*. New York: Guilford Press.

Christensen, A,, Jacobson, N. S., & Babcock, J. C. (1995). Integrative behavioral couples therapy. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical handbook of marital therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Clements, M. L., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2004). Before they said "I do": Discriminating among marital outcomes over 13 years, *Journal Of Marriage and Family*, *66*(3), 613-626. https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00041.x

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Coleman, D. (1986). *Structured Enrichment (SE) with low income black single parent families* (Unpublished Doctoral dissertation). Georgia State University, Atlanta, USA.

Connor, M. (2013). *Assessing the efficacy of psychological treatments for majör depression: An investigation of methodological issues* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Liverpool, Liverpool, England.

Córdova, J. V. (2001). Acceptance in behavior therapy: Understanding the process of change. *The Behavior Analyst, 24*, 213-226.

Córdova, J. V., & Jacobson, N. S. (1993). Couples distress. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A stepby-step treatment manual* (2nd ed., pp. 481-512). New York: Guilford Press.

Cordova, J. V., & Jacobson, N. S. (1997). Acceptance in couple therapy and its implications for the treatment of depression. In R. J.mSteinberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 307-334). New York: Guilford Press.

Córdova, J. V., Fleming, C. J., Morrill, M. I., Hawrilenko, M., Sollenberger, J. W., Harp, A. G., Gray, T. D., Darling, E. V., Blair, J. M., Meade A. E., & Wachs, K. (2014). The marriage checkup: a randomized controlled trial of annual relationship health checkups, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(4), 592.

Córdova, J. V., Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1998). Acceptance versus change interventıons in behavioral couple therapy: impact on couples' in-session communication, *Journal Of Marital and Family Therapy, 24*(4), 437-455. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01099.x

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitaive and qualitative research*. Boston: Pearson.

Curun, F. (2001). *The Effects of sexism and sex role orientaion on romantic relationship satisfaction* (Unpublished Master's Thesis) Middle East Technical University, İstanbul. Türkiye.

Çelik, D.B. (2018). *Yatırım Modeline Dayalı Evlilik Öncesi İlişki Sürdürme Becerileri Psiko-Eğitim Grubunun İlişki İstikrarına Etkisinin İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

Çiçek-Gümüş, E. (2020). *Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlere Uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Girişimlerin Psikolojik Sağlamlık Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine ve Bakım Yüküne Etkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye.

Çizmecioğlu, R. (2020). *Evlilik Olgunluğu ile Evlilik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul. Türkiye.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis, *Journal of Contextual Behavioral Science*, *18*, 214-238. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010

Davis, M. W. (1995). *An experimental study of the "growing together" marriage preparation program* (Unpublished Doctoral Dissertation), Purdue University, Indiana, ABD.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Delaney, J. (1993). The effects of participation in a marital preparition program on marital satistaction (Unpublished Doctoral Dissertation),Tolerado University, Tolerado, ABD.

DeMaria, R., & Hannah, M. (2002). *Building intimate relationships: Bridging treatment, education and enrichment through the PAIRS Program.* New York: Routledge Publishing.

Demirci Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psikoeğitim Programının Yaşamın Anlamı Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.

Deveci-Şirin, H., & Bayrakcı, E. (2020). Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İnanç Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165. DOI: 10.17860/mersinefd.592785

Deveci-Şirin H., & Şen D., R. (2021). Psychometric properties of the Turkish version of the experiences in close relationships–relationship structures questionnaire (ECR-RS). *SAGE Open*, *11*(1). https://doi.org/10.1177/21582440211006056

Dinkmeyer, D. C., & Pew, W. L. (1979). *Adlerian counseling and psychotherapy*. Monterey, CA: Brooks.

Doss, B. D., & Christensen, A. (2006). Acceptance in romantic relationships: the frequency and acceptability of partner behavior inventory. *Psychological Assessment, 18*(3), 289.

Duncan, S. F., Box, G., & Silliman, B. (1996). Racial and gender effects on perceptions of marriage preparation programs among college-educated young adults. *Family Relations*, 80-90. https://doi.org/10.2307/584773

Duran, Ş. (2010). *Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Çatışma İletişim Tarzları ve İlişki İstikrarları Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

Durana, C. (1994). The use of bonding and emotional expressiveness in the PAIRS training: A psychoeducational approach for couples, *Journal of Family Psychotherapy, 5*(2), 65-81.

Durana, C. (1996). Bonding and emotional reeducation of couples in the PAIRS training: Part II, *American Journal of Family Therapy*, *24*(4), 315-328. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00619.x

Dutra, S. J., & Sadeh, N. (2018). Psychological flexibility mitigates effects of PTSD symptoms and negative urgency on aggressive behavior in trauma-exposed veterans, *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment, 9*(4), 315–323. https://doi.org/10.1037/per0000251

Dyer, P. M., & Dyer, G. H. (2013). Marriage enrichment, ACME-style. In *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 28-54). New York: Routledge Publishing.

Eraslan, L. ve Demirel, E. (2020*) Aile Kavramı ve Sosyolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

Ercengiz, M. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.

Erkuş, A. (2012). *Psikolojide Ölçme ve Ölçek Geliştirme*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Ersanlı, E. (2007). *Evlilik İlişkilerinde Eşlerin Akılcı Olmayan İnançlarıyla Başetmelerine Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.

Ersöğütçü, F. (2019). *Madde Kullanım Bozukluğu Tanısı Almış Bireylerde Pilates Destekli Kabul ve Kararlılık (ACT) Temelli Farkındalık Eğitiminin Benlik Saygısı ve Sosyal İşlevsellik Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.

Evli, M. (2019). *Kabul ve Kararlılık Temelli Danışmanlığın Yaşam Kalitesi ve Sigara Bıraktırma Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye.

Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do premarital education programs really work? A meta-analytic study. *Family Relations, 59*(3), 232-239.

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility, *American journal of public health, 100*(12), 2372-2372.

Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2019). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms, *Clinical Psychologist, 24,* 82–90. doi: 10.1111/cp.12194

Foster, F. L. (2007). *Premarital preparation and marital satisfaction: what utah ındividuals are doing to prepare for marriage and how premarital preparation can enhance marital satisfaction* (Unpublished master's thesis), Utah state University, Utah, ABD.

Fournier, D. G., Olson, D. H., & Druckman, J. M. (1983). Assessing marital and premarital Relationships. In E. E. Filsinger (Ed.), *Marriage and Family Assessment* (pp. 229-250). Beverly Hills, CA: Sage Publishing.

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1986). Predicting marital success with PREPARE: A predictive validity study, *Journal of Marital and Family Therapy*, *12*(4), 403-413.

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment, *Journal of Marital and Family Therapy*, *15*(1), 65-79.

Fraenkel, J. R. Wallen, N. E., & Hyun H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8th ed). New York: McGraw-Hill.

Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., & Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change, *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(5), 974–992. https://doi.org/10.1037/a0024150

Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT), *Journal of Contextual Behavioral Science*. *5*(3), 134-*145*.https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003

Ganahl, G. F. (1981). *Effects of client, treatment, and therapist variables on the outcome of structured marital enrichment* (Unpublished Doctoral Dissertation). Georgia State University, Atlanta, USA.

Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in psychology*, *10*, 2016.

Gerty, L. (2018). Relationships between daily Acceptance and Commitment Therapy (ACT), coping, acceptance and life satisfaction in chronic pain (Bachelor's Thesis). Dublin Business School, Dublin, Ireland.

Giblin, P., Sprenkle, D. H., & Sheehan, R. (1985). Enrichment outcome research: A meta-analysis of premarital, marital and family interventions, *Journal of Marital and Family Therapy*, *11*(3), 257-271. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00619.x

Gladding, S.T. (2006). *Family therapy history, theory and practise*. Ohio: Pearson.

Gordon, L. H., & Durana, C. (1999). The PAIRS program. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples* therapy (pp. 217-236). Philadelphia: Brunner/Maz.

Gorrondona, A., Lenger, K. A., Gordon, K. C., & Roberson, P. N. (2017). *Examining the relationship between perceived acceptance and depression and the potential moderating role of commitment* (Chancellor's Honors Program Projects) University of Tennessee, Knoxville, ABD. https://trace.tennessee.edu/utk_chanhonoproj/2072

Graham, C. (2016). *Examining the role of self-compassion in Acceptance and Commitment Therapy with a substance abusing population* (Unpublished Doctoral Dissertation) Spalding University, Louisville, USA.

Gross, R. D. (2009). *Themes, issues, and debates in psychology* (3rd ed). London: Hodder & Stoughton.

Guerney, B. G. (1987). *Relationship enhancement manual*. Bethesda, MD: Ideal.

Gürgan, Ü. ve Sezer, F. (2016, Aralık). *Evlilik Öncesi Sosyal Beceri Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Bireylerin İlişki Doyumu, Çatışma Çözme ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi*. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Halford, K.W., Sanders, M.R., & Behrens, B.C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program, *Journal of Family Psychology 15* (4), 750–768. https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.750

Halford, W.K. (2004). The future of couple relationship education: some suggestions on how it can make a difference. *Family Relations*, 53, 559-566.

Halford, W. K., Markman, H. J., Kling, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education, *Journal Of Marital And Family Therapy*, *29* (3), 385-406. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x

Hamamcı, Z., Buğa, A. ve Duran, Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Yaşantısı İle İlgili Bilgi Kaynaklarının ve Evlilik Öncesi Eğitim İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *26*(26); 33-50.

Hambleton, R.K., & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices, *Journal of Applied Testing Technology, 1(*1), 1-30.

Hammonds, T. M., & Worthington Jr, E. L. (1985). The effect of facilitator utterances on participant responses in a brief ACME-type marriage enrichment group, *American Journal of Family Therapy*, *13*(2), 39-49.

Hannah, M. T., Luquet, W., McCormick, J., Galvin, K., Ketterer, K., May, K., & Kot, L. (1997). Brief report: Short-term Imago therapy and changes in personal and relationship distress, *The Journal of Imago Relationship Therapy*, *2*, 55-65.

Harrington, D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. New York: Oxford University Press

Harris, R. (2008). *The happiness trap: How to stop struggling and start living.* Boston: Trumpeter.

Harris, R. (2019). *ACT made simple.* (2rd ed). Oakland: New Harbinger Publications.

Haskan-Avcı, Ö. (2013). *Evliliğe Hazırlık Programının Çift İlişkileri ve İlişki İstikrarı Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Haskan-Avcı, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Öncesi İlişkilerde Problem Yaşadıkları ve Eğitim Almak İstedikleri Konular. *Ege Eğitim Dergisi*; *15* (1), 279-299.

Hawrilenko, M., Gray, T. D., & Córdova, J. V. (2016). The heart of change: Acceptance and intimacy mediate treatment response in a brief couples intervention, *Journal of Family Psychology*, *30*(1), 93. https://doi.org/10.1037/fam0000160

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies mindfulness, acceptance, and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitivebehavioral tradition* (ss. 1-29). New York: Guilford Press.

Hayes, S. C. (2008). The roots of compassion. *Keynote address presented at the fourth Acceptance and Commitment Therapy Summer Institute*, Chicago, IL.

Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies – Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885.

Hayes, S. C., Wilson, K. G. Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M., & Dougher, M. J. (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Reno, New York: Context Press.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Germany: Springer Science & Business Media.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy, 44*, 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006.

Hayes, S. C., Masuda, A., & De Mey, H. (2003). Acceptance and Commitment Therapy and the third wave of behavior therapy. *Gedragstherapie, 2,* 69-96.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change.* New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology, 7*(1), 141-168.https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449

Hayes, S.C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R.D., Rosenfarb, I., Cooper, L., & Grundt, A. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record, 49*(1), 33-47.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction, *Journal of Marriage and the Family*, 93-98. https://doi.org/10.2307/352430

Hendrix, H., & Hunt, H. (1994). *The couples companion: meditations and exercises for getting the love you want.* New York: Pocket Books.

Hendrix, R. A., & Hunt, H. (1999). Imago Relationship Therapy: Creating a conscious marriage or relationship. In R. Berger, & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 169-195). Philadelphia: Brunner/Mazel.

Hickmon, W. A., Protinsky, H. O., & Singh, K. (1997). Increasing marital intimacy: Lessons from marital enrichment. *Contemporary family therapy*, *19*, 581-589.

Hogan, T., Hunt, R., Emerson, D., Hayes, R., & Ketterer, K. (1996). An evaluation of client satisfaction with the "Getting the Love You Want" weekend workshop, *The Journal of Imago Relationship Therapy*, *1*(2), 57-66.

Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit, *Journal of Business Research Methods*, 6, 53-60.

Hosseini, N., Lau, P. L., Lea Baranovich, D., & Chan, S. L. (2021). Effects of Acceptance and Commitment group Therapy on Iranian couples' marital satisfaction in Malaysia. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 29* (1). 229 – 248.

Hosseinpanahi, M., Mirghafourvand, M., Farshbaf-Khalili, A., Esmaeilpour, K., Rezaei, M., & Malakouti, J. (2020). The effect of counseling based on Acceptance and Commitment Therapy on mental health and quality of life among infertile couples: A randomized controlled trial, *Journal of Education and Health Promotion,* https://doi.org/10.1080/01926188508250220

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal. 6*(1), 1-55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Hussey, I., & Barnes-Holmes, D. (2012). The implicit relational assessment procedure as a measure of implicit depression and the role of psychological flexibility. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 573-582. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.03.002

Hülsheger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction, *Journal of applied psychology. 98*(2), 310. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0031313

Işık, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.

Jabrayilov, R., Emons, W. H., & Sijtsma, K. (2016). Comparison of classical test theory and item response theory in individual change assessment. *Applied Psychological Measurement, 40*(8), 559-572. https://doi.org/10.1177/0146621616664046

Jacobson, N. S. (1992). Behavioral couple therapy: A new beginning. *Behavior Therapy, 23*(4), 493-506. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80218-7

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change.* New York: Norton.

Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.

Jacobson, N. S., & Truax, P. (1991). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(1), 12–19. doi: 10.1037/0022-006X.59.1.12

Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: an acceptance-based, promising new treatment for couple discord, *Journal of consulting and clinical psychology*, *68*(2), 351. https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.2.351

Jacobson, N. S., & Follette, W. C. (1985). Clinical significance of improvement resultingfrom two behavioral marital therapy components. *Behavior Therapy*, 16, 249-262.

Jacobson, N. S., Follette, W. C., & Revenstorf, D. (1984). Psychotherapy outcome research: Methods for reporting variability and evaluating clinical significance. *Behavior Therapy, 15*(4), 336-352. doi:10.1016/S0005-7894(84)80002-7

Jacobson, N. S., Follette, W. C., Revenstorf, D., Hahlweg, K., Baucom, D. H., & Margolin, G. (1984). Variability in outcome and clinical significance of behavioral marital therapy: a reanalysis of outcome data, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*(4), 497.

Jacobson, N. S., Roberts, L. J., Berns, S. B., & McGlinchey, J. B. (1999). Methods for defining and determining the clinical significance of treatment effects: description, application, and alternatives, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*(3), 300. https://doi.org/10.1.1.570.8259

Jacobson, N. S., Schmaling, K. B., & Holtzworth-Munroe, A. (1987). Component analysis of behavioral marital therapy: Two-year follow-up and prediction of relapse, *Journal of Marital and Family Therapy*, *13*(2), 187-195.https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1987.tb00696.x

Joanning, H. (1982). The long-term effects of the couple communication program, *Journal of Marital and Family Therapy*, *8*(4), 463-468. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1982.tb01472.x

Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *Lirsel 8: Structural Equation Modeling with the Simplis Command Language.* Lincolnwood: Scientific Software International.

Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının, Programa Katılan Eslerin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.

Kalkan, M. (2012). Evlilik Öncesinde Psikolojik Danışmada Ele Alınan Konular. M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Editörler), *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma* (ss. 71-92). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kalkan, M., ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *8*(3), 963-986.

Karadağ-Aksoy, S. (2019). *Alman Sosyoloji Ekolünde Aile ve Evlilik* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye.

Karakuş, S., ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 32-43.https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406

Kavla, B. (2022). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Müdahalenin Yetişkinlerdeki Duygusal Yeme Davranışına Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Kaya, S. (2019). *Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı Temelli Grup Psiko-Eğitiminin Beden İmgesi Esnekliği Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye.

Kaya, T. (2016). İstanbul'da Yaşayan Boşanmış Kadın ve Erkeklerin Boşanma Deneyimleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *9* (46), 409-430.

Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Başa Çıkma Yeterliliği Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.

Kelloway, K. E. (1989). *Using LISREL for structural equation modeling: a researcher's guide.* London: Sage.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenilirliği.* VII. Ulusal PDR Kongresi: İnönü Üniversitesi, Malatya.

Keskin, S. (2020). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Sağlıklı Kontrollerde Kabul ve Kararlılık (ACT) Modelinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge Publishing.

Kline, R.B. (2011) *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991*). Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum.

Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35, 1283-1296.

Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik Esneklik, Affetme Ve Benlik Kurgusu Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

L'Abate, L. (2013). Structured enrichment and distance writing for couples. In *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 106-124). New York: Routledge Publishing.

L'Abate, L., & Young, L. (1987). *Casebook of Structured Enrichment programs for couples and families.* New York: Brunner/Mazel.

Larson, J. H., Newell, K., Topham, G., & Nichols, S. (2002). A review of three comprehensive premarital assessment questionnaires, *Journal of Marital and Family Therapy*, *28*(2), 233-239.

Laurenceau, J. P., Stanley, S. M., Olmos-Gallo, A., Baucom, B., & Markman, H. J. (2004). Community-based prevention of marital dysfunction: multilevel modeling of a randomized effectiveness study, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*(6), 933. https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.933

Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2009). ACT, RFT, and contextual behavioral science. In J. T. Blackledge, J. Ciarrochi and F. P. Deane (Eds.), *Acceptance and Commitment Therapy: contemporary research and* practice (pp. 1-40). Sydney: Australian Academic Press.

Lillis, J., Luoma, J. B., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2010). Measuring weight self-stigma: the weight self-stigma questionnaire. *Obesity*, *18*(5), 971-976. https://doi.org/10.1038/oby.2009.353

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, *27*(2), 181-199. https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157

Lobato, D., Montesinos, F., Polín, E., & Cáliz, S. (2022). Acceptance and Commitment Training focused on psychological flexibility for family members of children with ıntellectual disabilities, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), 13943 https://doi.org/10.3390/ijerph192113943

Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity, *Journal of Counseling Psychology*, *53*(3), 362. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362

Luoma, J. B., & Vilardaga, J. P. (2013). Improving therapist psychological flexibility while training Acceptance and Commitment Therapy: A pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, *42*(1), 1-8, doi: 10.1080/16506073.2012.701662

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger Publications.

Luquet, W., & Hannah, M. T. (1996). The efficacy of short-term Imago Therapy: Preliminary findings, *Journal of Imago Relationship Therapy, 1*(1), 67–75.

Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time Management in Academics, *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *10*(4), 1035-1050. https://doi.org/10.3390/ejihpe10040073

Markey, B., & Micheletto, M. (1997). *Instructor manual for FOCCUS. Omaha,* NE: Archdiocese of Omaha.

Markman, H. J., & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, *13*(1), 29-43. https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90006-8

Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family process*, *44*(2), 139-146. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00049.x

Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(2), 210–217. https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.2.210

Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4-and 5-year follow-up, *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, *61*(1), 70. https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.70

Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: the first five years of marriage. Journal of family psychology, 24(3), 289.

Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for your marriage: New and revised version.* San Francisco: JosseyBBass.

Martin, P. D., Specter, G., Martin, M., & Martin, D. (2003). Expressed attitudes of adolescents toward marriage and family life, *Adolescence, 38(*150):359- 367

Masuda, A., Le, J., & Cohen, L. L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States, *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*(1), 30-42. doi: 10.1007/s10447-013-9188-6

Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample, *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.

McCracken, L. M., Gutiérrez-Martínez, O., & Smyth, C. (2012). "Decentering" reflects psychological flexibility in people with chronic pain and correlates with their quality of functioning. *Health Psychology, 32*(7), 1-4. doi: 10.1037/a0028093

Meuret, A. E., Twohig, M. P., Rosenfield, D., Hayes, S. C., & Craske, M. G. (2012). Brief Acceptance and Commitment Therapy and exposure for panic disorder: A pilot study, *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 606-618.

Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans, *Journal of Clinical Psychology, 74*(7), 1272-1280. doi: 10.1002/jclp.22596

Miller, S., & Sherrard, P. A. D. (1999). Couple communication: a system for equipping partners to talk, listen and resolve conflicts effectively. In, R. Berger and M.T. Hannah (Eds.). *Preventive Approaches in Couples Therapy*, pp. 125-149. Philadelphia: Brunner/Mazel, Inc.

Miller, S. L., Nunnally, E. W., & Wackman, D. B. (1979). Minnesota Couples Communication Program (MCCP): Premarital and marital groups. In D. H. L. Olson (Ed.), *Treating relationships* (s. 21–39). Lake Mills, IA: Graphic.

Miller, S., Wackman, D., Nunnally, E., & Saline, C. (1981). *Straight talk.* New York: Rawson Wade.

Mohammadian, S., Asgari, P., Makvandi, B., & Naderi, F. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety, cognitive avoidance, and empathy of couples visiting counseling centers in Ahvaz City, Iran, *Journal of Research and Health, 11*(6), 393-402 http://dx.doi.org/10.32598/JRH.11.6.1889.1

Morrill, M. I., Hawrilenko, M., & Córdova, J. V. (2016). A longitudinal examination of positive parenting following an acceptance-based couple intervention, *Journal of Family Psychology, 30*(1), 104.

Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M., & Guymer, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study, *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 527-544.

Murray, C. E., & Murray Jr, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling: helping couples build a vision for their marriage, *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(3), 349-358. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01245.x

Nalbant A. ve Yavuz K.F. (2023) İşlevsel Bağlamsalcılık ve Bağlamsal Davranışçı Bilimler Nedir? (29.05.2023) Erişim Adresi: https://www.baglamsalbilimler.org.tr/ibbdb/

Nazlı, S. (2019). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programları*. Ankara: Anı Yayıncılık

Nezhad, M. S., & Shameli, L. (2017). The effect of Acceptance and Commitment Therapy on sexual satisfaction of couples in Shiraz. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 6(1), 58-65.

Nunnally, E. W., Miller, S., & Wackman, D. B. (1975). The Minnesota couples communication program, *Small Group Behavior, 6*(1), 57-71.

O'donohue, W., & Kitchener, R. (1999). Introduction: The Behaviorisms. In W. O'donohue & R. Kitchener (Eds.), *Handbook of Behaviorism* (ss. 1-15). ABD: Academic Press.

OECD (2020) *Aile Veritabanı,* 20 Şubat. 2019 tarihinde http://www.oecd.org/els/family/database.htm adresinden alınmıştır.

Olson, D. H., & Olson, A. K. (1999). PREPARE/ENRICH program: Version 2000. In R. Berger, & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 196-216). Philadelphia: Brunner/Mazel.

Omidi, A., & Talighi, E. (2017). Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. International, *Journal of Educational and Psychological Researches, 3*(3), 157.

Onur, B. (2008). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik – Yaşlılık – Ölüm.* Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Onwezen, M. C., Van Veldhoven, M. J. P. M., & Biron, M. (2014) The role of psychological flexibility in the demands–exhaustion–performance relationship, *European Journal of Work and Organizational Psychology, 23*(2), 163-176, doi: 10.1080/1359432X.2012.742242

Ögel, K. (2015). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB.

Ökten, B. (2022) *Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın Evlilik Öncesi Eğitim Programlarının Evlilik Uyumu Açısından Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Önal, Y. (2020). *12-15 Yaş Arası Bireylerde Sınav Kaygısının "Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Modeli" ile İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Özabacı, N. (2004). Evlilik Öncesi İlişkiler. İçinde: H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik Okulu* (ss. 53-67), İstanbul: Remzi. Yayınevi.

Özbaydoğan, T. (2020). *Kabul ve Kararlılık Modelinin Çocukluktaki Aile İlişkileri ve Erişkin Psikopatoloji ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.

Öztürk, E. Y. (2020). *Panik Bozukluk ve Sağlıklı Kontrollerde Kabul ve Kararlılık Modelinin (ACT) İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M. R. (2018). A randomized control trial to evaluate the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students, *Behavior analysis in practice*, *11*, 241-253.

Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. New York: McGraw-hill education.

Parish, W. E. (1992). A quasi-experimental evaluation of the premarital assessment program for premarital counseling, *Australia-New Zealand Journal of Family Therapy,* 134, 33-36. https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1992.tb00886.x.

Parker, R. (2007). The effectiveness of marriage and relationship education programs, *Family Matters: Australian Institute of Family Studies*, 77; 57-59. https://search.informit.org/doi/10.3316/aeipt.167042.

Parrott, L., & Parrott, L. (1999). Preparing couples for marriage: The SYMBIS model. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 237-254). Philadelphia: Brunner/Mazel

Parrott, L., & Parrott, L., (1995). *The marriage mentor manual*. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Parrott, L., & Parrott, L., (1997). Preparing couples for marriage: The SYMBIS model. *Marriage and Family: A Christian Journal, 1,* 49-53.

Patterson, G.R. (1982). *Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia.

Polat, H. (2020). *Adli Psikiyatri Hastalarında Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Öfke Yönetimi Eğitiminin Öfke Ruminasyonları ve Dürtüsellik Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.

Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility-based intervention for Burnout: A randomized controlled trial, *Journal of contextual behavioral science*, *15*, 52-67. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007.

Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). *The ABC's of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland: New Harbinger Publications.

Raykov, T. & Marcoulides, G. A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis (First Edition)*. New York: Taylor & Francis Group.

Renick, M. J., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1992). The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An empirically based preventive intervention program for couples. *Family Relations*, 141-147. https://doi.org/10.2307/584825.

Ridley, C. A., & Nelson, R. R. (1984). The behavioral effects of training premarital couples in mutual problem solving skills, *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 197 – 210. https://doi.org/10.1177/0265407584012004

Ridley, C. A., & Sladeczek, I. E. (1992). Premarital relationship enhancement: Its effects on needs to relate to others, *Family relations*, 148-153 https://doi.org/10.2307/584826

Rosen, K. D., Curtis, M. E., & Potter, J. S. (2020). Pain, psychological flexibility, and continued substance use in a predominantly hispanic adult sample receiving methadone treatment for opioid use disorder, *Drug and alcohol dependence*, *206*, 1-5. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107681

Rosenthal, R. (1991). *Meta-analytic procedures for social research.* London: Sage Publications.

Ross, E. R., Baker, S. B., & Guerney Jr, B. G. (1985). Effectiveness of Relationship Enhancement therapy versus therapist's preferred therapy. *American Journal of Family Therapy*, *13*(1), 11-21. https://doi.org/10.1080/01926188508250206

Rossman, S. M., Lerner, R. E., & Córdova, J. V. (2022). Disentangling acceptance: Direct and indirect effects of partner acceptance on felt acceptance and relationship satisfaction, *Journal of Family Psychology*, 36(3), 378–384. https://doi.org/10.1037/fam0000900

Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *10*(1), 125-162.

Ruiz, F. J., & Odriozola-González, P. (2017). The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout, *Universitas Psychologica, 16*(4), 282-289. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.pmrp.

Schumacher, L. M., Godfrey, K. M., Forman, E. M., & Butryn, M. L. (2019). Change in domain-specific but not general psychological flexibility relates to greater weight loss in acceptance-based behavioral treatment for obesity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *12*, 59-65. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.01.008

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modeling.* (First Edition). New Jerson London: Lawrence Erlbaum Associates.

Sevim, S. (1996). *Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Sevim, Y., Güldeste, A. ve Öner, C. (2016). Boşanan Erkeklerin Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma (Elazığ İli Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *26*(2): 293-312, https://doi.org/10.18069/firatsbed.346938

Seyednejad, M., Ahmadi, F., Zare, H., & Mahdavi, A. (2021). Evaluating the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on self-regulation of maladjusted couples, *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(4): 19113-19122.

Seyrek, Ö. D. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, *12*(4).143-162. DOI: 10.7827/TurkishStudies.10053.

Silliman, B., & Schumm, W. R. (2004). Adolescents' perceptions of marriage and premarital couples education, *Family Relations*, *53*(5), 513–520. https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00060.x

Silliman, B., Schumm, W. R., & Jurich, A. P. (1992). Young adults' preferences for premarital preparation program designs: An exploratory study, *Contemporary Family Therapy*, *14*(1), 89-100.

Sloan, S. Z. (1983). Assessing the differential effectiveness of two enrichment formats in facilitating marital intimacy and adjustment (Unpublished Doctoral Dissertation). Georgia State University, Atlanta, USA.

Stahmann, R. F. (2000). Premarital counselling: A focus for family therapy, *Journal of family therapy*, *22*(1), 104-116. https://doi.org/10.1111/1467-6427.00140

Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages: The PREP approach. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 279-303). Philadelphia: Brunner/Mazel.

Stanley, S. M., Markman, H. J., Prado, L. M., Olmos-Gallo, P. A., Tonelli, L., St. Peters, M., Leber, B. D., Bobulinski, M., Cordova, A., & Whitton, S. W. (2001). Community-based premarital prevention: Clergy and lay leaders on the front lines, *Family Relations*, *50*(1), 67-76. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00067.x

Strosahl, K. D., Robinson, P. J., & Gustavsson, T. (2012). *Brief interventions for radical change: Principles and practice of focused acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.

Sullivan, K. T., & Goldschmidt, D. (2000). Implementation of empirically validated interventions in managed-care settings: The prevention and relationship enhancement program, *Professional Psychology: Research and Practice*, *31*(2), 216. https://doi.org/10.1037/0735-7028.31.2.216

Sümer, N. (2000). Yapisal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar, *Türk Psikoloji Yazıları*. *3*(6), 49–74.

Sürerbiçer, F. S. (2008). *Boşanmış Bireylerin Deneyimlerine Göre Evlilik Eğitimi Gereksinimi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Şenel-Günayer, H. (2004). Eş Seçimi Kararı. İçinde: H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik Okulu* (ss. 53-67), İstanbul: Remzi. Yayınevi.

Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları.* Ankara: Ekinoks Yayınlar

Şirin, H. D., ve Bayrakcı, E. (2020). Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İnanç Düzeyine Etkisinin İncelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 145-165. https://doi.org/10.17860/mersinefd.592785

Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013) *Using multivariate statistics.* Boston: Pearson.

Tapp Jr, R. L. (2014). *Concurrent relations between psychological flexibility and sexual satisfaction among committed couples* (Unpublished Doctoral dissertation). Spalding University, Louisville, USA.

Tarhan, N. (2016). *Mutlu Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhanacı, M. (2017). Boşanma Avukatlarının Anlatısıyla Trabzon'da Aile ve Boşanma Olgusu, *İmgelem*, *1*(1): 89-120.

Terzi-İlhan, S. ve Işık, Ş. (2019). Evliliğin İlk Yıllarında Evlilik Yaşamı Deneyimi ve Evliliğe İlişkin Algılar: Sorunlar, Zorluklar ve İhtiyaçlar. *Egitimde Nitel Arastirmalar Dergisi*, 7(4), 1430-1448. doi:10.14689/issn.2148-2624.1.7c.4s.6m

Thompson, B. (2004). E*xploratory and confirmatory factor analysis: understanding concepts and applications.* Washington: American Psychological Association.

Thompson, M., & McCracken, L. M. (2011). Acceptance and related processes in adjustment to chronic pain, *Current Pain and Headache Reports, 15*(2), 144-151. doi: 10.1007/s11916-010-0170-2

Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications*. Russia: Context Press.

Trathen, D. W. (1995). *A comparison of the effectiveness of two Christian premarital counseling programs (skills and information-based) utilized by evangelical Protestant churches*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Denver, Denver, USA.

Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, N. B. (2019). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 68-72. doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001

Türkiye İstatistik Kurumu (2022). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*, 2022. 07 Mayıs 2023 tarihinde https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2022-49437 adresinden alınmıştır.

Tümlü, C. (2021). *Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne Dayalı Psiko-Eğitim Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk (3-6 Yaş) Anneleri ve Babalarının Psikolojik Uyumlarına Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.

Twiselton, K. (2021). How we ripple: the interplay of psychological flexibility, wellbeing and relationship quality (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Edinburgh, Edinburgh, Scotland.

Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D., & Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality, *Personal Relationships*, *27*(4), 880-906. https://doi.org/10.1111/pere.12344

Twohig, M. P., Whittal, M. L., Cox, J. M., & Gunter, R. (2010). An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, *6*(1), 67-83. http://dx.doi.org/10.1037/h0100898

Uğur, E. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.

Usta, F. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.

Uygur, S. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği, *International Journal of Social Science*, *70*, 135-151.http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641

Vangölü, M. S. (2022*). Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Depresif Belirti Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, Türkiye.

Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *8*(3), 190-203.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). The relational acceptance questionnaire (RAQ). Unpublished measure, Department of Psychology, Clark University, Worcester, Massachusetts.

Wampler, K. S. (1982). The effectiveness of the Minnesota Couple Communication Program: A review of research, *Journal of Marital and Family Therapy*, *8*(3), 345-355 https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1982.tb01457.x

Wampler, K. S., & Sprenkle, D.H. (1980). The. Minnesota couple communication program: A follow-up study, *Journal of Marriage and the Family*, 42, 577-584. https://doi.org/10.2307/351901

White, R. G., Gumley, A. I., McTaggart, J., Rattrie, L., McConville, D., Cleare, S., & Mitchell, G. (2013). Depression and anxiety following psychosis: associations with mindfulness and psychological flexibility, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41*(1), 34-51. doi: 10.1017/S1352465812000239

Wildman, R. W. (1976). *Structured versus unstructured marital interventions* (Unpublished Doctoral Dissertation) Georgia State University, Atlanta.

Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(8), 1053-1066. Doi: 10.1007/s10964-012-9744-0

Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J., & Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and psychotherapy. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 211–237). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Yadavaia, J.E. (2013). *Using acceptance and commitment therapy to ıncrease self-compassion: a randomized controlled trial* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Nevada, Reno, USA.

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial, *Journal of Contextual Behavioral Science, 3,* 248-257.

Yalçın, İ. (2010). *İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Yalnız, A. (2019). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Akran Zorbalığı Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.

Yapan, S. (2021). *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psiko-Eğitim Programlarının Sınav Kaygısına Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.

Yarbrough, D. M. (1983). *Effects of structured negotiation training on dyadic adjustment, satısfaction, and intimacy (marıtal enrichment)* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Georgia, Georgia, USA.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 8*(2), 21-27.

Yavuz, K. F. ve Cömertoğlu, S. (2021). Bağlamsal Davranışçı Yaklaşımın Duygu ve Güdülenmeye Bakışı ve Klinik Yansımaları. G. Malkoç, U. Dural, ve F. Girgin-Kardeş (Editörler), *Güdülenme ve Duygular: Biyo-Psiko-Sosyal Yaklaşımlar.* Ankara: Nobel Yayıncılık.

Yavuz, K. F. ve Karatepe, H.T. (2009). Kabul ve Kararlılık Terapisi. E. Köroğlu ve H. Türkçapar (Editörler), *Psikoterapi Yöntemleri: Kuram ve Uygulama Yönergeleri* (s. 239-276). Ankara: HYB.

Yazıcı, B. (2020). *Evlilik Kararı Alan Bireylerin Evliliğe Yükledikleri Anlam ile Evlilik Öncesi İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi.* Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Yetiz, G. (2022). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeyleri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, N. (2004). Türkiye'de Boşanma ve Sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81.

Yıldız, E. (2019). *Şizofreni Hastalarında Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli ve Motivasyonel Görüşme Destekli Danışmanlığının İşlevsel İyileşme ve Motivasyon Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.

Yılmaz, T. (2009). *Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.

Yu, L., McCracken, L. M., & Norton, S. (2016). The self experiences questionnaire (SEQ): Preliminary analyses for a measure of self in people with chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(3), 127-133. http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.07.006

Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Duygusal Şemalar ve Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Zahra, D., & Hedge, C. (2010). The reliable change index: Why isn't it more popular in academic psychology. *Psychology Postgraduate Affairs Group Quarterly*, *76*(76), 14-19.

Zettle, R. D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression.* Oakland: New Harbinger Publications.

Ziapour, A., Mahmoodi, F., Dehghan, F., Hoseini Mehdi Abadi, S. M., Azami, E., & Rezaei, M. (2017). Effectiveness of group counseling with acceptance and commitment therapy approach on couples' marital adjustment. *World Family Medicine, 15*(8), 230-5.

EKLER

EK 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Kuramsal ve Uygulamalı Katılım Belgesi



EK 2. Aile Danışmanlığı Sertifikası



ÜSTÜN BAŞARI BELGESİ

TECRÜBE AKADEMİ VE UZMAN PSİKOLOG GÖKHAN ÇINAR

AİLE DANIŞMANLIĞI

SAİDE UMUT ZEYBEK ÇAKTI

Sayın SAİDE UMUT ZEYBEK ÇAKTI 9.12.2021 - 8.04.2022 tarihleri arasındaki AİLE DANIŞMANLIĞI eğitimini bitirip, yapılan sınavda üstün başarı gösterdiği için Uluslararası Akreditasyonlu ÜSTÜN BAŞARI BELGESİ almaya hak kazanmıştır.

Eğitim Koordinatörü *Sürekli Eğitim Merkezi*

TECRÜBE ACADEMY

cardcert diplomacard euro passcard TECRÜBE ONLINE

The education quality of TECRUBE EGITIM KURUMLARI has been officially registered by **IAS** ACCREDITED (Sertificated No:SISTURQ0120201606, Date:22.01.2020) under International Accreditation Forum **(IAF)** within the scope of improving the standard of educational level (ISO9001:2015),and it has been verified that the registration certificate has been accredited by the accreditation institute stated on the international mutual recognition agreement following the examination of the certificate done by **TURKAK** (Turkish Accreditation Agency) (Number: 13501348-100.01-793,Date: 13.02.2020). At the same time, "CARDCERT Management Systems" (Sertificated No: CA-EU-031219,Date:03.12.2019) has been certified by the TECRUBE EGITIM, CARDCERT due to the compliance to the general conditions related to the

EK 3. Aile ve Evlilik Terapisi Eğitimi 1. Düzey Katılım Belgesi



İLİŞKİ PUSULASİ

Aile Çalışmaları Enstitüsü

KATILIM BELGESİ

Sayın Saide UMUT ZEYBEK

İLİŞKİ PUSULASI AİLE ÇALIŞMALARI ENSTİTÜSÜ

TARAFINDAN HER BİRİ 40 SAAT OLAN VE 3 DÜZEYDE TAMAMLANAN

KURAMSAL - UYGULAMALI - SÜPERVİZYONLU

"Aile ve Evlilik Terapisi"

EĞİTİMİNİN 20.02.2019 - 24.02.2019 TARİHLERİ ARASINDA YAPILAN

1. DÜZEYİNİN 40 SAATİNE KATILARAK BU BELGEYİ ALMAYA HAK KAZANMIŞTIR

Prof. Dr. Hürol FIŞILOĞLU

KURUCU - DİREKTÖR - EĞİTMEN

Belge No: 561

EK 4. Aile ve Evlilik Terapisi Eğitimi 2. Düzey Katılım Belgesi



İLİŞKİ PUSULASİ

Aile Çalışmaları Enstitüsü

KATILIM BELGESİ

Sayın Saide Umut ZEYBEK

İLİŞKİ PUSULASI AİLE ÇALIŞMALARI ENSTİTÜSÜ

TARAFINDAN HER BİRİ 40 SAAT OLAN VE 3 DÜZEYDE TAMAMLANAN

KURAMSAL - UYGULAMALI - SÜPERVİZYONLU

"Aile ve Evlilik Terapisi"

EĞİTİMİNİN 03.06.2019 - 07.06.2019 TARİHLERİ ARASINDA YAPILAN

2. DÜZEYİNİN 40 SAATİNE KATILARAK BU BELGEYİ ALMAYA HAK KAZANMIŞTIR

Prof. Dr. Hürol FIŞILOĞLU

KURUCU - DİREKTÖR - EĞİTMEN

Belge No: 649

EK 5. Psikolojik Danışmanlar için Psikoeğitim Programı Hazırlama, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri Eğitimi Katılım Belgesi



KATILIM BELGESİ

BELGE SAHİBİ

Saide Umut Zeybek Çaktı

TÜBİTAK 2237-A Bilimsel Eğitim Etkinliklerini Destekleme Programı kapsamında 07-09 Ekim 2022 tarihleri arasında Çevirimiçi Platform'da düzenlenen 21 saatlik **"Psikolojik Danışmanlar İçin Psikoeğitim Programı Hazırlama, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri Eğitimi"** programına katılarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

TÜBİTAK

Prof. Dr. Şerife IŞIK
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ 1926

EK 6. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **12/07/2019**
Toplantı Sayısı : **09**
Karar Sayısı : **293**

293- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Saide Umut Zeybek**'in "Kabul Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının İlişki Kabulü ve İlişki Değerleri Üzerine Etkisi" başlıklı tezi ile ilgili 13/06/2019 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Saide Umut Zeybek**'in "Kabul Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının İlişki Kabulü ve İlişki Değerleri Üzerine Etkisi" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

EK 7. İlişki Kabul Ölçeği Uyarlama İzni



Tatiana Gray
16 Nis 2019 20:01
Alıcı: James, ben

İngilizce › Türkçe İletiyi çevir İngilizce için kapat

Hi Saide,

Thank you for reaching out. I am attaching the RAQ to this email. Unfortunately, we have not done a reliability/validity study of the measure. However, below is a paragraph from our paper in JCCP where we report the internal consistency.

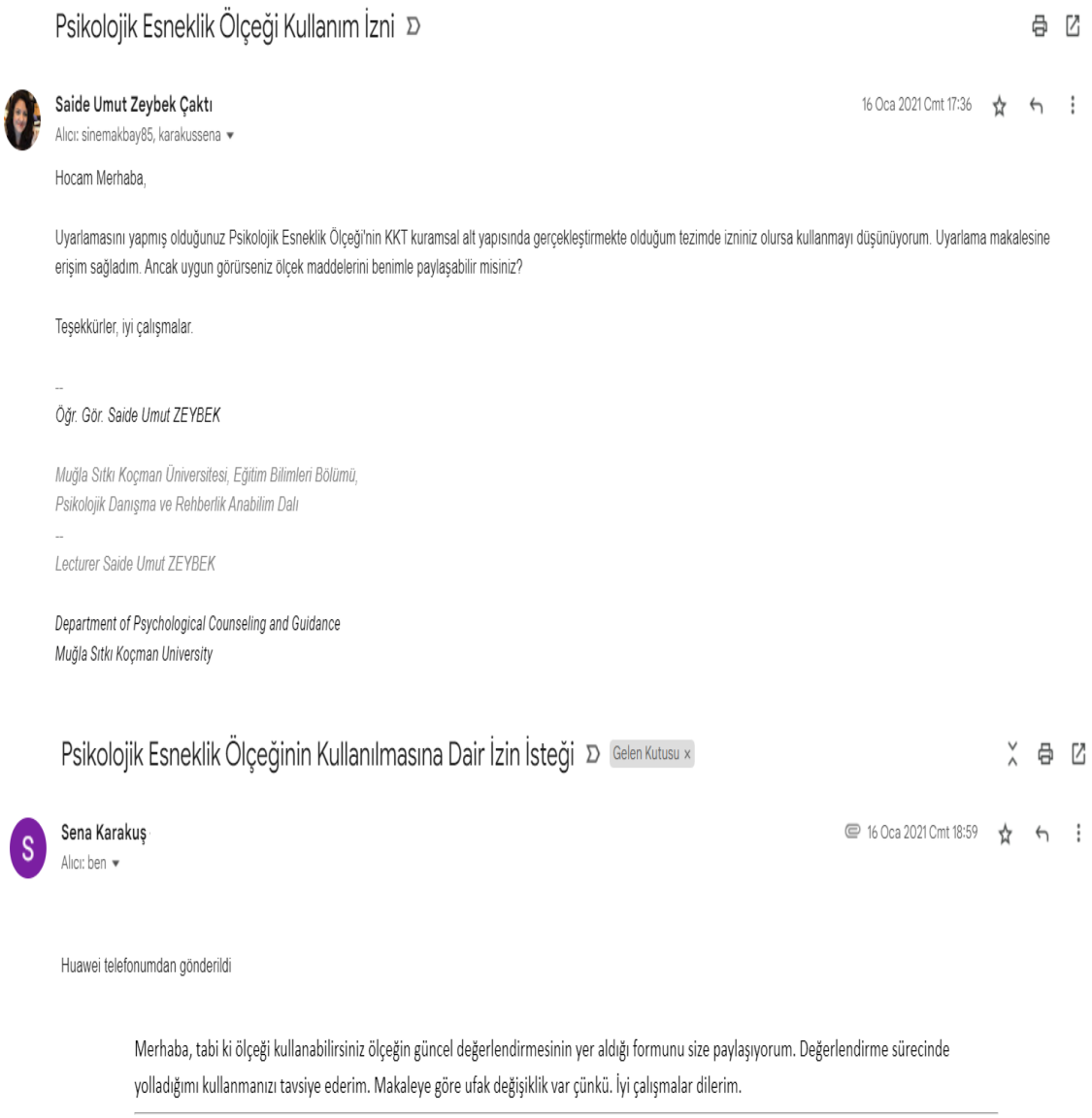
I have also attached that full article.

Good luck with your research!

Take care,

Tatiana

EK 8. Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni



Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

Saide Umut Zeybek Çaktı 16 Oca 2021 Cmt 17:36
Alıcı: sinemakbay85, karakussena

Hocam Merhaba,

Uyarlamasını yapmış olduğunuz Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin KKT kuramsal alt yapısında gerçekleştirmekte olduğum tezimde izniniz olursa kullanmayı düşünüyorum. Uyarlama makalesine erişim sağladım. Ancak uygun görürseniz ölçek maddelerini benimle paylaşabilir misiniz?

Teşekkürler, iyi çalışmalar.

--
Öğr. Gör. Saide Umut ZEYBEK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı
--
Lecturer Saide Umut ZEYBEK

Department of Psychological Counseling and Guidance
Muğla Sıtkı Koçman University

Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Kullanılmasına Dair İzin İsteği Gelen Kutusu x

Sena Karakuş 16 Oca 2021 Cmt 18:59
Alıcı: ben

Huawei telefonumdan gönderildi

Merhaba, tabi ki ölçeği kullanabilirsiniz ölçeğin güncel değerlendirmesinin yer aldığı formunu size paylaşıyorum. Değerlendirme sürecinde yolladığımı kullanmanızı tavsiye ederim. Makaleye göre ufak değişiklik var çünkü. İyi çalışmalar dilerim.

EK 9. KKT-EÖİGP Planı

Psiko-eğitim programının temel aldığı

Felsefi akımlar: Hümanizm

Kuramlar: Kabul ve Kararlılık Terapisi, Sosyal Öğrenme Kuramı, Hümanist yaklaşım

Danışanların yaş ortalaması: 25-35 yaş

Oturum sayısı: 8 oturum

Oturum süresi: 60-90 dk (30-45 dakikalık iki oturum)

Üye sayısı: 4-5 çift (8-10 kişi)

Psiko-eğitim programının genel amacı: Psikolojik esneklik bireyin geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an ile temas etmesi ve belirlemiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirmesi olarak açıklanabilir. Diğer bir ifade ile psikolojik olarak esnek olan birey anda bulunma, açık olma ve gereğini yapma yeteneklerine sahiptir.

Kabul ise bireye üzüntü ya da acı veren duygu, düşünce ve anılara açık olmak anlamına gelmektedir. Birey bu anılarla ya da olaylarla mücadele etmeyi bırakarak kabullenir. Bu bireyin bu olayları sevdiği ya da istediği anlamına gelmemekle birlikte sadece bu olaylara direnmek yerine kendi iç dünyasında yer açtığını göstermektedir. Bu bağlamda ilişki kabulü de duygusal temelli bir kabul durumu olduğu söylenebilir.

Bu tanımlar ışığında KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı'nın genel amacının Kabul Kararlılık Terapisi yönelimiyle evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esnekliklerini arttırarak onlara kabule ilişkin farkındalık kazandırmak olduğu söylenebilir.

Oturum Başlıkları	Kazanımlar
Ön Görüşme	• Programın amacı, içeriği ve sürecini kavrar.
1. Oturum: Tanışma ve KKT'nin Tanıtımı	• Partnerler evlilik öncesi eğitim programı işleyişini kavrar. • Partnerler KKT'nin problemlere bakış açısını fark eder.
2. Oturum: Değerler	• Partnerler ilişki değerlerini fark eder. • Partnerler hedef yönelimli ve değer yönelimli davranışı fark eder.
3. Oturum: Yaratıcı Umutsuzluk	• Partnerler kontrol etme davranışının işlevsiz olduğunu fark eder. • Partnerler içsel yaşantıların işlevine ve bağlamına göre anlamlandığını fark eder.
4. Oturum: Bilişsel Ayrışma	• Partnerler kendisi ve düşüncelerinin ayrı olduğunu fark eder. • Partnerler düşüncelerini işlevlerine göre değerlendirir.
5. Oturum: Bağlamsal Benlik ve An'da Olma	• Partnerler düşünce ve duygularına tarafsız bakabilen benliğini fark eder. • Partnerler beden duyumlarını fark eder.
6. Oturum: Kabul	• Partnerler duygularını fark eder. • Partnerler duygularına karşı gelmenin işlevsizliğini fark eder.
7. Oturum: Değerler Doğrultusundaki Davranış	Partnerler değer doğrultusundaki davranışlarının partnerlerinin düşünce ve duygularından bağımsız olduğunu fark eder.
8. Oturum: KKT Sürecinin Genel Tekrarı ve Sonlandırma	Partnerler grup yaşantısından edikleri becerileri günlük hayata nasıl geçirebileceğini kavrar.

İçerik: KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı'nın içeriği sekiz oturumdan oluşmaktadır. Ön görüşmede katılımcılara, programın amacı ve süreci ile ilgili bilgiler verilmiştir. Ayrıca ön görüşmede yapılandırma yapılıp Bilgilendirilmiş Onam Formu da imzalatılmıştır. Oturum başlıkları ve içerikleri şöyle sıralanabilir:

Ön Görüşme: Ön görüşmede katılımcılara, programın amacı ve süreci ile ilgili bilgiler verilmiştir. Katılımcılara programın amacı iletilmiş, yapılandırma yapılmış, Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmış ve oturumların gerçekleştirileceği gün, saat ve mekân belirlenmiştir.

1. **Tanışma ve KKT'nin Tanıtımı:** Üyelerin birbirleri ile tanışmaları, psiko-eğitim süreci hakkında bilgi sahibi olmaları ve kabaca KKT bakış açısı hakkında farkındalık kazandırmaları hedeflenmektedir.
2. **Değerler:** Üyelerin hayatlarına anlamı veren şeyin ne olduğunu netleştirmek ve değerlerini davranışları için bir rehber olarak kullanmaları amaçlanmaktadır.
3. **Yaratıcı Umutsuzluk:** Üyelerin duygu kontrolüne ilişkin farkındalık sağlamak ve bunun işe yaramadığını deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.
4. **Bilişsel Ayrışma:** Üyelerin düşüncelerin kelimelerden ibaret olduğunu fark etmesi ve düşüncelerinin işlevselliklerine göre tepki tepki verebilmeleri amaçlanmaktadır.
5. **Bağlamsal Benlik ve An'da Olma:** Üyelerin düşünce ve duygulardan bağımsız anda (şimdi ve burada) tüm olup biteni gözlemleyen ve sabit bir bakış açısı olan yanlarını keşfetmeleri amaçlanmaktadır.
6. **Kabul:** Üyelerin değerleri doğrultusunda hareket edebilmeyi deneyimlemek için acı verici tecrübelere açık olması amaçlanmaktadır.
7. **Değerler Doğrultusundaki Davranış:** Üyelere değerleri doğrultusunda davranışlar sergileyebilmeleri için alan yaratmak amaçlanmaktadır.
8. **KKT Sürecinin Genel Tekrarı ve Sonlandırma:** Üyelerin programın KKT'in altıgen şeması üzerinden genel tekrarının ve programın değerlendirilmesinin yapılması amaçlanmaktadır.

Süreç: KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı bir ön görüşme ve 8 oturum şeklinde uygulanmıştır. Ön görüşmede katılımcılara programın amacı iletilmiş, yapılandırma yapılmış, Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmış ve oturumların gerçekleştirileceği gün, saat ve mekân belirlenmiştir. Program haftada bir defa her biri ortalama 60-90 dakika süren 8 oturum şeklinde uygulanmıştır.

Katılımcılar oturumlara partnerleri ile katılmıştır. Özellikle etkinlikler kısmında partnerler birlikte çalışmış, ilişkilerini geliştirebilmek için bazı oturumlarda farkındalık bazı oturumlarda da farkındalığa yönelik etkinlikleri birlikte yürütmüşlerdir.

Oturumlar Kabul ve Kararlılık Terapisine özgü metaforlar, yaratıcı umutsuzluk, ayrışma, kabul ve farkındalık tekniklerinin kullanımı ile zenginleştirilmiştir. Özellikle metaforların anlatımı sırasında canlandırma tekniklerinden faydalanılmıştır. Ayrıca farkındalık gelişimine dayalı tekniklerin öğretildiği oturumlarda katılımcılara ev ödevleri verilerek kuramsal bilginin uygulamaya geçirilmesi sağlanmıştır. Her bir oturumun

kabaca ilerleyişi selamlaşma, geçen haftaya ilişkin kısa paylaşımlar, varsa ödev kontrolü ve ardından liderin oturum içeriği hakkında kısaca bilgi paylaşımı şeklinde sürmüş genellikle bu kısımdan sonra ara verilmiştir. İkinci kısımda ise ilk kısımda veriler bilgileri pekiştirmek ve farkındalık kazanımı için etkinlikler yapılmıştır. Etkinlik ve oturumun değerlendirilmesi ve yine varsa ödevin hatırlatılması ile oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: KKT Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programın etkililiğini değerlendirmek amacı ile nicel veriler deney ve kontrol grubundan elde edilmiştir. Programın etkililiğine yönelik nitel veriler ise deney grubunda yer alan katılımcılar ile yapılan görüşmeler aracılığı ile elde edilmiştir. Nicel verilerin elde edilmesi için İlişki Kabul Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Ön test ve son test uygulaması yapabilmek amacıyla ön görüşmede katılımcılara İlişki Kabul Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmış aynı işlem son oturumda da tekrarlanarak Kabul Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı'nın etkililiği sınanmıştır. Oturumların bitişini takip eden ilk ayın sonunda ise programın etkisinin kalıcılığını ölçmek amacıyla izleme testi uygulanmıştır. Nitel verilerin toplanmasında ise araştırmacı tarafından hazırlanan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır.

Ek 10. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

1. Bu programın etkilerini nasıl değerlendirirsiniz?

- Bu programa katıldıktan sonra kendinizde gözlemlediğiniz değişiklikler oldu mu? Değişiklikler olduysa bunlar nelerdir?
- Bu programa katıldıktan sonra partnerinizde gözlemlediğiniz değişiklikler oldu mu? Değişiklikler olduysa bunlar nelerdir?
- Bu programa katıldıktan sonra partnerinizle olan ilişkinizde gözlemlediğiniz değişiklikler oldu mu? Programın size ve partnerinizde oluşan değişimlerin ilişkinize yansımaları nasıl oldu?

2. Bu programdan sonra aile ilişkilerinizde değişiklikler oldu mu? Değişiklikler olduysa bunlar nelerdir?

- Kök aileniz ile olan ilişkilerinizde değişiklikler oldu mu? Varsa nelerdir?
- Partnerinizin ailesi ile olan ilişkilerinizde değişiklikler oldu mu? Varsa nelerdir?

3. Bu programa katılmadan önce evliliğe ilişkin duygu ve düşünceleriniz nelerdi? Bu programa katılmadan önce evlilik konusunda rahatsız hissettiğiniz konular var mıydı? Varsa nelerdi?

4. Bu programa katıldıktan sonra evliliğe ilişkin duygu ve düşüncelerinizde değişikler oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir? Evlilik konusunda hala rahatsız hissettiğiniz konular var mı? Nelerdir?

5. Bu programda değiştirmek istediğiniz kısımlar var mıydı? Varsa nelerdir?

- Bu programda şöyle olsa daha iyi olurdu diyebileceğiniz neler var?

6. Bu programda romantik ilişkiniz için en faydalı bulduğunuz kısımlar nelerdir?

- Kendiniz için en faydalı bulduğunuz kısımlar nelerdir?
- Partneriniz için en faydalı bulduğunuz kısımlar nelerdir?
- İlişkiniz için en faydalı bulduğunuz kısımlar nelerdir?
- Size göre en iyi oturum hangisiydi ve bunun nedenleri nelerdir?

7. Bu programı evlilik öncesindeki diğer çiftlere önerir misiniz? Önermeyi düşünüyorsanız/düşünmüyorsanız nedenleri nelerdir?

8. Bana göre bu evlilik öncesi ilişki geliştirme programı……...……...…gibidir, çünkü…….. .

9. Burada ele almadığımız fakat sizin eklemek istediğiniz başka konular var mı? Varsa nelerdir?

10. Görüşmeye katıldığınız ve zaman ayırarak görüşlerinizi paylaştığınız için teşekkür ederim.

EK 11. KKT-EÖİGP Duyuru Afişi



EK 12. KKT-EÖİGP için Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne sunulmak üzere hazırlanan doktora tez çalışması kapsamında planlanmış olan "**Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programının Psikolojik Esneklik ve İlişki Kabulü Üzerine Etkisi**" isimli araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Çalışmanın amacı nedir?

Bu araştırmanın amacı evlilik öncesindeki çiftler için tasarlanan evlilik öncesi ilişki geliştirme programının psikolojik esnekliklerini ve ilişki kabullerini artırıp artırmadığını incelemektir.

Çalışmaya katılma koşulları nelerdir?

- Bireylerin nişanlı olmaları ve/veya romantik ilişkilerinin en az altı aydır devam ediyor olması
- Çiftlerin ebeveynlerinden en az birinin romantik ilişkiden haberdar olması
- Partnerlerin ilk evlilikleri olması
- Çalışma sürecine devam edebilecek olması
- Sürece katılmaya gönüllü olması ve aydınlatılmış onam formunu imzalaması

Çalışma kapsamında nasıl bir uygulama yapılacaktır?

Çalışma kapsamında geliştirilen evlilik öncesi ilişki geliştirme programı bir ön görüşmenin ardından, sekiz oturum ve bir izleme oturumu olarak planlanmıştır. Her oturum haftada bir gün ve 90 dakika sürmesi planlanmaktadır. Sizden oturumlara zamanında ve düzenli olarak katılmanız beklenmektedir. Eğer oturumlara gelemeyecek olursanız, bu durumu psikolojik danışmana en az bir gün önceden bildirmelisiniz. Bu danışma hizmetine yönelik olarak sizden herhangi bir ücret talep edilmemektedir. Sizinle birlikte yürüteceğimiz danışma oturumlarında konuşulanlar gizli kalacaktır. Ancak danışma oturumları tez danışmanımın gözetiminde ilerleyeceği ve süpervizyon alınacağı için ses kaydına alınacaktır. Alınacak olan ses kayıtları danışmanlık becerilerimi geliştirebilmem ve size daha etkili hizmet verebilmem için ilgili hocalarla paylaşılacaktır. Ses kayıtlarında yalnızca psikolojik danışmanın oturumları uygulama ve müdahale biçimleri değerlendirilecek olup, size yönelik herhangi bir değerlendirme söz konusu olmayacaktır. Ses kaydının hocalarla paylaşımı esnasında kimlik ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışma sonunda alınan ses kayıtları imha edilecektir.

Araştırmaya kaç gönüllü dâhil edilecektir?

Bu araştırma kapsamında yaklaşık 4-5 çift, 8-10 evlilik öncesindeki çifte ulaşılması hedeflenmektedir.

Bir gönüllünün bu araştırmanın gereklerini yerine getirebilmek için harcayacağı süre ne kadardır?

Çalışmaya katılmayı kabul eden bireyler ile ön görüşme ve 8 oturum olarak toplam 9 oturum yapılacaktır. Her oturum haftada bir gün ve 60-90 dk sürmesi planlanmaktadır.

Gönüllüler, araştırmaya katılmaları halinde hangi risklerle karşılaşabilirler?

Araştırmaya dâhil olmak herhangi bir risk barındırmamaktadır.

Gönüllüler, araştırmaya katılmayı kabul etmemeleri ya da araştırmadan ayrılmaları durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşı karşıya kalırlar mı?

Araştırmaya dâhil olmak ya da araştırmanın verilerini doldurmamak herhangi bir risk barındırmamaktadır. Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır."

Katılımcı olarak,

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacıya sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza/Tarih	***İmza/Tarih***
Katılımcının adı/soyadı	***Araştırmacının adı/soyadı***

EK 13. Uygulama İzni

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 28677689-302.14.01-E.105109
Konu : Saide Umut ZEYBEK'in Uygulama İzni hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'nün 29.08.2019 tarihli ve 14267719-302.14.01-E.64407 sayılı yazısı
b) EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI'nın 01.10.2019 tarihli ve 89241861-302.14.01-E.100594 sayılı yazısı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi Saide Umut ZEYBEK'in "Kabul Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının İlişki Kabulü ve İlişki Değerleri Üzerine Etkisi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemizde uygulama yapma talebinin uygun görüldüğüne dair Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Dekanlığından alınan ilgi (b) yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Nagehan ŞAHİN
Rektör a.
Genel Sekreter

Ek: İlgi (b) yazı

Bu belgenin aslı elektronik imzalıdır. https://ebds.mu.edu.tr adresinden **P9KNJG-EE6U2P** kodu ile doğrulayabilirsiniz.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI 48000 KÖTEKLİ/MUĞLA
Telefon No: (0252) 211-1251 / Faks No: (0252) 211-1264
e-Posta: ogr-is@mu.edu.tr İnternet Adresi: http://www.oidb.mu.edu.tr/

Bilgi için: Tuğba CEVİZCİ
Telefon No: 0 252 2115433

EK 14. İlişki Kabul Ölçeği (İKÖ) Örnek Maddeleri

İlişki Kabulü Ölçeği

Çiftler her ne kadar sağlıklı ve doyurucu ilişkilere sahip olsalar da, bazen ilişkide birbirlerini memnun edemeyebilirler. İdeal partnerlerin bile hataları ve hoşlanılmayan özellikleri, nitelikleri ve alışkanlıkları vardır. Aşağıda, bu durumun sizin ilişkinizde nasıl olduğuna ilişkin ifadelere yer verilmiştir. Aşağıdaki beşli derecelendirmeyi kullanarak, sizi en çok yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

1 = Hiç Katılmıyorum - 5 = Tamamen Katılıyorum

1.	Partnerimin beni olduğum gibi kabul ettiğini hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2.	Kendimi sık sık keşke partnerim daha farklı şeyler yapsa diye düşünürken buluyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3.	Partnerim hatalarım ve yanlışlarımla beni olduğum gibi kabul eder.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.	İlişkimle ilgili iyi ve kötü olan her şeyi birlikte kabul edebiliyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

EK 15. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Örnek Maddeleri

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yeralmaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarakgösteriniz.

	Hiç Katılmıyorum 1----------2----------3----------4----------5---------6---------7 **Tamamen Katılıyorum**	**Hiç katılmıyorum**						**Tamamen katılıyorum**
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2.		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

EK 16. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

Yaşınız: ……

Eğitim durumunuz: *(En son mezun olduğunuz okulu dikkate alarak cevaplayınız.)*

( ) İlkokul
( ) Ortaokul
( ) Lise
( ) Lisans
( ) Yüksek Lisans
( ) Doktora

Mesleğiniz: ……

Veya

Öğrenim görmekte olduğunuz bölüm: ……

İkamet ettiğiniz il: ……

Devam eden romantik bir ilişkiniz var mı? ( ) Evet ( ) Hayır

Romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?: …….. (Ay olarak belirtiniz.)

Romantik ilişkinizden ailelerinizin haberdar olup olmama durumu:

( ) Evet, partnerim ve benim ailem ilişkimizden haberdar.
( ) Hayır, partnerim ve benim ailem ilişkimizden haberdar değil.
( ) Benim ailem haberdar, partneriminki haberdar değil.
( ) Benim ailem haberdar değil, partneriminki haberdar.

Annenizin eğitim durumu:

( ) Okuryazar değil
( ) İlkokul
( ) Ortaokul
( ) Lise
( ) Ön Lisans
( ) Lisans
( ) Yüksek Lisans
( ) Doktora

Babanızın eğitim durumu:

( ) Okuryazar değil
( ) İlkokul
( ) Ortaokul
( ) Lise
( ) Ön Lisans
( ) Lisans
( ) Yüksek Lisans
( ) Doktora

EK 17. Veri Toplama Onam Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. İlhan YALÇIN danışmanlığında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı doktora öğrencisi Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI tarafından doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırma Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'nun 12/07/2019 Tarih ve 293 Sayılı onayıyla başlatılmıştır.

Çalışmanın amacı evlilik öncesindeki bireyler için bir evlilik öncesi ilişki geliştirme programı hazırlamaktır. Bu kapsamda kullanılacak ölçeklerin hazırlanması için aşağıdaki form oluşturulmuştur. Bu bağlamda romantik ilişkilere yönelik bazı ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeleri şu an sürmekte olan romantik ilişkinizi düşünerek yanıtlayınız.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacaktır. Cevaplarınız araştırılan konunun, sizin ilişkinizdeki yansımaları konusunda araştırmacıya bilgi verecektir. Bu nedenle bireysel hiçbir değerlendirme yapılmayacaktır. Form doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürecektir. Katılım sırasında, sorulardan ya da farklı nedenlerden dolayı rahatsız hissettiğiniz takdirde, çalışmayı yarıda bırakmakta özgürsünüz.

Katılımınız için teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak veya araştırma tamamlandığında genel bulgulardan haberdar olmak için aşağıda yer alan iletişim bilgilerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyor ve araştırmanın sonucunun bilimsel platformlarda yayınlanmasını kabul ediyorum.

Evet ( ) Hayır ( )

EK 18. Şiddet Kontrol Listesi

İlişkide Şiddet Kontrol Listesi	Evet	Hayır
1. İlişkimde önemsendiğimi hissederim.		
2. Partnerim bana ait sosyal medya vb. hesaplarını kontrol altında tutar.		
3. Partnerim bana bıçak ya da silahla saldırır.		
4. Partnerim bana lakaplarla seslenir.		
5. Partnerim bazı yerlere gitmemi ya da bazı arkadaşlarımla görüşmemi kısıtlar.		
6. Partnerim beni cinsel ilişkiye girmek için zorlar.		
7. Partnerim beni kıskandırır.		
8. Partnerim beni sevdiğini söyler.		
9. Partnerim beni zorla alı koyar.		
10. Partnerim benim ekonomik ihtiyaçlarımı ikincil-üçüncül sıraya atar.		
11. Partnerim ben yanındayken flörtöz davranışlar gösterir.		
12. Partnerim fikirlerime kıymet verir.		
13. Partnerim gelirime el koyar.		
14. Partnerim gittiğim yerlerden ya da görüştüğüm insanlarla ilgili ona bilgi vermemi zorunlu kılar.		
15. Partnerim hoşuma gidecek şekilde (sinemaya gitme, yemeğe çıkarma, hediye alma, maç izleme, oyun oynama vs.) davranışlarda bulunur.		
16. Partnerim istediğini yapmazsam kendine, bana ya da başkalarına zarar vermekle tehdit eder.		
17. Partnerim onunla cinsellik yaşamam konusunda bana baskı yapar.		
18. Partnerim tartışmalarımız esnasında tokat, yumruk, tekme, itme ya da sarsma, boğazımı sıkma gibi davranışlarda bulunur.		
19. Partnerim tartıştığımızda bilerek hoşlanmayacağım eylemlerde bulunur.		
20. Partnerim tartıştığımızda eşyalarıma zarar verir.		
21. Partnerim telefonumu izinsiz olarak karıştırır.		
22. Partnerim yalnızken veya arkadaşlarımlayken beni yok sayar.		
23. Partnerim yalnızken veya arkadaşlarımlayken benimle alay eder/küçümser/aşağılar.		
24. Partnerim yaptığım her şeyi olumsuz eleştirir.		
25. Partnerimden dışarı çıkarken kıyafetim konusunda onay almam gerekir.		
26. Partnerimden korkarım.		
27. Partnerimin nefesini her an ensemde hissederim.		
28. Partnerimle cinsel arzularımı paylaşmaktan korkarım.		
29. Partnerimle tartışmalarımız esnasında bana bağırır/sesini yükseltir.		
30. Partnerimle tartışmalarımız esnasında bana hakaret/küfür eder.		

BENZERLİK BİLDİRİMİ

"Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programının İlişki Kabulü Ve İlişki Değerleri Üzerine Etkisi" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir Kontrol sırasında (1) "Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan Alıntılar" dışarıda tutulmuştur Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur

Rapor Tarihi	: 21.07.2023
Gönderim Numarası	: 2134053482
Sayfa Sayısı	: 123
Sözcük Sayısı	: 31984
Karakter Sayısı	: 224370
Benzerlik Oranı	: %10
Savunma Tarihi	: 21.06.2023

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı'na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım

Öğrencinin Adı Soyadı: Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI

Tarih: 21.07.2023

İmza:

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı **:** Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI

E-Posta Adresi **:**

İş Deneyimi **:**

Unvan	**Görev Yeri**	**Yıl**
Okul Psikolojik Danışmanı (*Rehber Öğretmen*)	Milli Eğitim Bakanlığı / Sakarya - Pamukova Elbirlik İlkokulu	2013-2014
Arş. Gör.	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü	2014-2016
Öğr. Gör.	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Muğla Meslek Yüksekokulu / Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü / Sosyal Hizmetler Programı	2016-2019
Öğr. Gör.	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Bölümü / PDR Anabilim Dalı (13b-4 ile görevlendirme)	2019- …

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	**Bölüm/Program**	**Üniversite**	**Yıl**
Lisans	Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı	Yeditepe Üniversitesi	2009-2010
	Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı	Ankara Üniversitesi	2010-2013
Yüksek Lisans	Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2013-2016
Doktora	Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı	Ankara Üniversitesi	2017-2023

Yayınlar

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler

Avcı, R, Çeçen-Eroğul, A. R. ve Zeybek, S.U. (2017). Psikolojik Danışma ve Rehberliğe (PDR) Yönelik Mitler Ölçeğinin geliştirilmesi ve rehberlik dersinin pedagojik formasyon öğrencilerinin PDR'ye yönelik mitleri üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 7(48), 15-29, ISSN: 1302-1370.

Zeybek, S. U. ve Çeçen-Eroğul, A. R. (2017). An Examination of Psychometric Properties of Positive Functional Attitudes Scale. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(2), 59-66, DOI: 105455/JCBPR251653.

Avcı, R, Adıgüzel A, Zeybek, S. U. ve Çolakkadıoglu, O. (2021). The Role of Post-divorce Parental Conflict in Predicting Aggression, Anger, and Symptoms of Anxiety and Depression among University Students. *Journal of Divorce & Remarriage,* DOI: 10.1080/10502556.2021.1871830

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler

Zeybek-Çaktı, S. U. ve Yalçın, İ. (2022, Haziran) *İlişki Kabul Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* [Öz] 23. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, İKÜ Ataköy Yerleşkesi Akıngüç Orditoryumu ve Sanat Merkezi, İstanbul.

Zeybek, S. U. (2019, Kasım) *Psikolojik sağlamlığın kabul ve kararlılık perspektifinden incelenmesi: Psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma* [Öz] ACT Günleri II Kongresi'nde sunulan bildiri, Wish More Otel, İstanbul.[1]

Zeybek, S. U. (2019, Nisan) *Öğretmen adaylarının evlilik beklentilerinin yordayıcısı olarak, psikolojik iyi oluş ve pozitif fonksiyonel tutumlar* [Öz] III. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildiri, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Zeybek, S. U. (2018, Haziran-Temmuz) *Eleştiri Duyarlılığı Ölçeği Kısa Formu'nun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi* [Öz] Eğitim Araştırmaları ve Yayınları Derneği (ERPA) Kongresi'nde sunulan bildiri, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Zeybek, S. U. ve Civan S, (2018, Mayıs) *Affetme davranışının kabul ve kararlılık perspektifinden İncelenmesi: affetmenin yordayıcıları olarak bilişsel birleşme ve yasantısal kaçınma* [Öz] VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar (ULEAD) Kongresi'nde sunulan bildiri, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

[1] Association for Contextual Behavioral Sciences (ACBS)-Turkey Chapter Innovative Young Researcher Award (IYRA)

Zeybek, S. U. ve Deniz Öncül T. (2018, Nisan) *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algısı, şiddet eğilimleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Öz] X. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Birliği (EAB) Kongresi'nde sunulan bildiri, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.

Doğan U, Adıgüzel A ve Zeybek, S. U. (2018, Nisan) *Bilişsel Davranışçı Yönelimli Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamalarının İngilizce Konuşma Kaygısını Azaltmadaki Etkisi* [Öz] X. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Birliği (EAB) Kongresi'nde sunulan bildiri, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.

Zeybek, S. U., (2017, Nisan-Mayıs) *Öğretmen adaylarının duygularını ifade etmelerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve bilişsel çarpıtmalar* [Öz] III Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler (INES) Kongresi'nde sunulan bildiri, Alanya/Antalya.

Özdemir P. ve Zeybek, S. U., (2017, Haziran-Temmuz) *The opinions of postgraduate students and academicians dealing with thesis writing process* [Öz] International Conference on Education (IC-ED), Zagrep/Hırvatistan.

Zeybek, S. U. (2017, Mayıs) *Öğretmen Adaylarının Affetme Davranışının Yordayıcısı Olarak Red Duyarlılığı, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Kırılganlık* [Öz] IX. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Birliği (EAB) Kongresi'nde sunulan bildiri, Ordu Üniversitesi, Ordu.

Zeybek, S. U. ve Ulukaya, E. (2017, Mayıs) *Öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yordayıcısı olarak kaygı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş* [Öz] II. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildiri, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Zeybek, S. U. ve Ulukaya, E. (2016, Aralık) *Göç ve savasın masum yüzü çocuklar üzerine nitel bir araştırma* [Öz] Uluslararası Göç ve Kültür Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Amasya Üniversitesi, Amasya.

Zeybek, S. U. ve Çeçen-Eroğul, A. R. (2016, Mayıs-Haziran) *Olumlu biliş ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi* [Öz] III. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları (EJER) Kongresi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Zeybek, S. U. ve Sarıcaoğlu A Ö., (2016, Mayıs-Haziran) *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşlarını yordamada psikolojik sağlamlığın rolü* [Öz] III. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları (EJER) Kongresi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Zeybek, S. U. ve Çelikkaleli Ö., (2016, Mayıs) *Üniversite gençliğinin matematiğe yönelik kaygısının yordayıcısı olarak akademik erteleme bilişsel esneklik ve akademik sorumluluk* [Öz] Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildiri, Marmaris/Muğla.

Zeybek, S. U. ve Sarıcaoğlu A. Ö. (2016, Nisan) *Öğretmen adaylarının affetme davranışının yordayıcısı olarak psikolojik kırılganlık ve ruminasyon* [Öz] I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildiri, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Avcı, R, Çeçen-Eroğul, A. R. ve Zeybek, S. U. (2015, Mayıs) *Psikolojik danışma ve rehberliğe yönelik mitler ölçegi'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Öz] VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Birliği (EAB) Kongresi'nde sunulan bildiri, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler

Avcı, R, Adıgüzel A, Zeybek, S. U. ve Çolakkadıoglu, O. (2015, Ekim) *Boşanma sonrası ebeveynler arası çatışma ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Öz] XIII Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Mersin.

Avcı, R. Zeybek, S. U. ve Adıgüzel A, (2015, Ekim) *Boşanma sonrası ebeveynler arası çatışma ile üniversite öğrencilerinin saldırganlık, kaygı ve depresyonları arasındaki ilişkiler* [Öz] XIII Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Mersin.

Zeybek, S. U. (2013, Haziran) *Okul psikolojik danışman adaylarının çocuk ihmal ve istismarına yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi* [Öz] X. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi'nde sunulan bildiri, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Zeybek, S. U. (2012, Temmuz) *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Öz] IX. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi'nde sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.[2]

Zeybek, S. U. (2011, Temmuz) *Köy Enstitüleri'nde rehberlik ve psikolojik danışma izleri* [Öz] VIII. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi'nde sunulan bildiri, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

[2] Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak Lisans Öğrencisi Araştırmacı Ödülü-2012/Üçüncülük Derecesiyle.