IJSSAR International Journal of Social Sciences and Academic Research

Original Article

Received/Accepted Dates

22.06.2026/27.07.2026

DOI:10.52096/issar.03.04.03

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) Çiftler Üzerinde Çalışılması: Psikolojik Esneklik ve İlişki Uyumu: Bir Derleme

Nida Damla Karakoç

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: http://orcid.org/0009-0000-0215-1708, E-mail: 20221286@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, https://orcid.org/0000-0002-0085-612X

Özet

Bireylerin psikolojik refahı ve genel yaşam kalitesi, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin niteliğiyle yakından ilişkilidir. Evlilik sorunlarının çözümünde geleneksel bilişsel davranışçı çift terapileri (CBT) çoğunlukla hatalı düşünce şemalarını değiştirmeye ya da partnerlerin davranışsal kalıplarını dönüştürmeye odaklanmaktadır. Buna karşın, üçüncü kuşak davranışçı ekollerin öncülerinden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), ilişkisel yıpranmayı zorla yok etmeye çalışmak yerine "psikolojik esneklik" kapasitesini artırmayı hedefleyerek alanda köklü bir paradigma değişimi yaratmaktadır. Temelini İlişkisel Çerçeve Kuramı'ndan (RFT) alan ACT yaklaşımı; kronik evlilik çatışmalarının ve ilişkisel tatminsizliklerin kaynağında psikolojik katılık, partner hakkındaki olumsuz yargılarla bütünleşme (bilişsel birleşme) ve kaçınılmaz olan incinebilir duygulardan yaşantısal kaçınma eğilimlerinin yer aldığını savunur. Bu derleme çalışmasının temel amacı, ACT'in çiftlere yönelik klinik müdahalelerini derinlemesine incelemek ve esneklik mekanizmalarının ilişki uyumu ile evlilik doyumu üzerindeki rolünü güncel yazın doğrultusunda analiz etmektir. Bu amaç doğrultusunda, ACT Hexaflex modelini oluşturan altı temel süreç (kabul, bilişsel ayrışma, andaki farkındalık, bağlamsal kendilik, değerler ve adanmış eylem) çift dinamikleri perspektifinden sistematik olarak kavramsallaştırılmıştır. Güncel ampirik veriler; psikolojik esneklik kazanan eşlerin katı dilsel kurallardan sıyrılabildiklerini, savunmacı reflekslere sığınmadan zorlayıcı duyguları göğüsleyebildiklerini ve ortak ilişki değerleriyle uyumlu yapıcı adımlar atabildiklerini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak bu çalışma, ACT süreçlerini çift danışmanlığına entegre etmenin odağı semptom hafifletmeden anlamlı bir ilişki inşasına kaydırdığını göstermekte; klinisyenler ve gelecekteki boylamsal araştırmalar için özgün çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Çift Terapisi, Psikolojik Esneklik, İlişki Uyumu.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with Couples: Psychological Flexibility and Relationship Adjustment: A Review

Abstract

Individual psychological well-being and overall life satisfaction are intrinsically linked to the quality of adult romantic relationships. To resolve marital distress, traditional cognitive-behavioral couple therapies (CBT) predominantly focus on restructuring dysfunctional cognitive schemas or directly modifying partner behaviors. Conversely, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), a prominent pioneer of third-wave behavioral approaches, introduces a radical paradigm shift in couple counseling by prioritizing the cultivation of "psychological flexibility" rather than attempting to forcefully eliminate relational pain or alter the partner. Grounded in Relational Frame Theory (RFT), the ACT framework posits that chronic marital conflict and relationship dissatisfaction primarily stem from psychological rigidity, cognitive fusion with negative appraisals, and the experiential avoidance of inevitable vulnerable emotions. This review aims to comprehensively analyze

the clinical implementations of ACT with couples and evaluate how psychological flexibility mechanisms influence relationship adjustment and marital satisfaction in light of contemporary literature. Within this scope, the six core processes of the ACT Hexaflex model—acceptance, cognitive defusion, present-moment awareness, self-as-context, values, and committed action—are systematically conceptualized through a dyadic lens. Current empirical findings indicate that developing psychological flexibility enables partners to dismantle rigid verbal rules, tolerate distressing interpersonal emotions without resorting to defensive reactions, and engage in constructive behaviors aligned with shared relationship values. Ultimately, this review underscores that integrating ACT processes into couple therapy shifts the clinical focus from mere symptom reduction to constructing a meaningful, values-driven partnership, thereby offering vital implications for practitioners and future longitudinal inquiries in relational mental health.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Couple Therapy, Psychological Flexibility, Relationship Adjustment.

GİRİŞ

İnsanın sosyal bir varlık olarak yaşam döngüsü boyunca kurduğu bağlar arasında yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler, bireysel işlevselliğin ve psikolojik iyi oluşun en temel belirleyicilerinden birini oluşturmaktadır (Fincham ve Beach, 2010). Sağlıklı ve güvenli bir zemine oturan romantik ilişkiler, bireyin yaşam doyumunu artıran, stresörlere karşı tampon görevi gören ve duygusal regülasyonu destekleyen yapısal bir kaynak niteliğindedir (Holt-Lunstad vd., 2010). Buna karşın, ilişkisel sistem içinde yaşanan kronik çatışmalar, uyumsuzluklar ve iletişim kopuklukları yalnızca çiftlerin birlikteliğini tehlikeye atmakla kalmayıp; depresyon, anksiyete ve somatik rahatsızlıklar gibi geniş bir yelpazedeki bireysel ruh sağlığı sorunlarının da tetikleyicisi olabilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Dolayısıyla, çift ilişkilerindeki uyumun ve kalitenin hangi mekanizmalar aracılığıyla sürdürülebildiğini ya da sekteye uğradığını anlamak, hem teorik yazın hem de klinik müdahale pratikleri açısından hayati bir önem taşımaktadır.

1. İlişkisel Sistemlerde Uyum ve Kalite Kavramı

Literatürde romantik ilişkilerin başarısını ve sürdürülebilirliğini tanımlamak amacıyla "ilişki doyumu", "ilişki kalitesi" ve "ilişki uyumu" (dyadic adjustment) gibi kavramlar sıklıkla

birbirinin yerine kullanılsa da ilişkisel sistem yaklaşımı bu olguları daha dinamik bir çerçevede ele almaktadır (Spanier, 1976). İlişki uyumu, sabit bir durum veya durağan bir hedef olmaktan ziyade; partnerlerin değişen yaşam koşullarına, bireysel dönüşümlere ve içsel/dışsal stres kaynaklarına karşı geliştirdikleri sürekli bir etkileşim ve adaptasyon sürecidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu süreç, eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına verdikleri karşılıklılığı, ortak faaliyetlerdeki uzlaşı düzeyini, bağlılık kararlılığını ve çatışma çözme becerilerini kapsamaktadır (Cobb vd., 2014).

Geleneksel psikopatoloji odaklı yaklaşımlar, ilişki uyumunu çoğunlukla "çatışmanın veya olumsuz duyguların yokluğu" olarak kavramsallaştırma eğilimindeydi (Gottman, 1994). Ancak güncel ilişkisel yazın, en uyumlu çiftlerin dahi kaçınılmaz olarak hayal kırıklığı, öfke ve incinebilirlik gibi zorlayıcı yaşantılarla karşılaştığını ortaya koymaktadır (Christensen vd., 2020). Bu bağlamda modern ilişki çalışmaları, odağını partnerlerin ne kadar az sorun yaşadığından ziyade, mevcut sorunlar ve kaçınılmaz duygusal acılar karşısında nasıl bir duruş sergilediklerine kaydırmıştır (Baucom vd., 2015). İlişkisel uyumun kalbi, eşlerin birbirlerinin dünyalarına ne ölçüde esneklik göstererek uyum sağlayabildikleri ve sistemin dengesini sarsan kriz anlarında nasıl bir bütünlük sergileyebildikleriyle doğrudan ilişkilidir (Karakurt ve Whiting, 2021).

2. Üçüncü Kuşak Davranışçı Terapiler ve Çift Müdahaleleri

Çift terapilerinin tarihsel gelişimi incelendiğinde, evlilik içi distresi ve uyumsuzluğu gidermeye yönelik yaklaşımların zamanla önemli bir evrim geçirdiği görülmektedir (Jacobson ve Margolin, 1979). Birinci ve ikinci dalga bilişsel davranışçı çift terapileri (CBT), terapötik müdahalelerin merkezine ağırlıklı olarak davranışsal değişimi ve bilişsel yeniden yapılandırmayı yerleştirmiştir (Epstein ve Baucom, 2002). Bu geleneksel modelde klinik hedef; partnerlerin birbirlerine yönelik işlevsel olmayan davranışlarını doğrudan modifiye etmek,

iletişim becerilerini didaktik kurallarla yapılandırmak ve eşlerin birbirleri hakkında geliştirdikleri gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış bilişsel şemalarını düzeltmektir (Beck, 1988). Her ne kadar bu yöntemler ampirik olarak anlamlı başarılar elde etmiş olsa da, klinik pratiklerde bazı metodolojik sınırlılıklarla karşılaşılmıştır (Christensen vd., 2005). Özellikle kronik ve kökleşmiş çatışmalara sahip çiftlerde, partnerlerden birini veya mevcut düşünce kalıplarını "zorla değiştirme" çabası, taraflarda anlaşılmamışlık hissi, direnç ve yeni savunmacı duvarların örülmesi gibi ters tepkilere yol açabilmiştir (Linehan, 1993).

Bu metodolojik tıkanıklık, 1990'ların sonundan itibaren psikoterapi dünyasında yükselişe geçen "üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapilerin" çift alanına uyarlanmasıyla aşılmaya başlanmıştır (Hayes, 2004). Üçüncü dalga ekoller (Kabul ve Kararlılık Terapisi, Diyalektik Davranış Terapisi, Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi vb.), bilişsel süreçlerin içeriğini değiştirmeye çalışmak yerine, bireyin bu düşünce ve duygularla kurduğu "ilişkiyi ve bağlamı" dönüştürmeyi esas alır (Hayes vd., 2012). Çift terapisi bağlamında bu değişim radikal bir paradigma kırılması anlamına gelmektedir: Terapinin birincil hedefi, partnerin hoşa gitmeyen davranışlarını ya da ilişkisel acıyı ortadan kaldırmak değil; eşlerin bu acıyla, birbirlerinin kusurlarıyla ve kendi içsel kırılganlıklarıyla nasıl güvenli bir temas kurabileceklerini öğretmektir (Christensen vd., 2020). Değişim baskısının yerini "kabul", "farkındalık" (mindfulness) ve "şefkat" süreçlerinin alması, çiftlerin savunma mekanizmalarını gevşeterek gerçek bir yakınlık ve uyum yakalanmasına olanak tanımıştır (Harris, 2019). Bu üçüncü dalga hareketinin çift dinamikleri üzerindeki en kapsamlı ve sistematik yansıması ise Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modeli çerçevesinde şekillenmektedir (Whiting vd., 2020).

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİNİN TEMELİ

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bireylerin içsel yaşantılarıyla kurdukları ilişkilerin psikolojik iyi oluş ve ampirik işlevsellik üzerindeki uzun vadeli sonuçlarını açıklayan kapsamlı bir kuramsal yapıdadır. Bu teorinin temelleri Steven C. Hayes ve meslektaşları tarafından atılmıştır ve Hayes (1984, 2004), ACT'i işlevsel bağlamsalcı bir felsefi çerçeveye dayalı sistem olarak tanımlamaktadır. Bu çerçeveye göre insan zihni, dilsel süreçlerin bir sonucu olarak hayatta kalma şansını artıran ancak kaçınılmaz olarak psikolojik acı üreten biyolojik bir mekanizma olarak işlev görmektedir (Hayes vd., 2001). Birey, ilişkisel bir stres ya da tehdit altında kalınca bu acı verici duygulardan kurtulmak için yaşantısal kaçınma reflekslerine başvurarak zihinsel kurallarına tutunma ihtiyacı duymaktadır (Hayes vd., 2006).

ACT'in deneysel ve dilbilimsel dayanakları, insan bilişinin işleyişini açıklayan "İlişkisel Çerçeve Kuramı" (Relational Frame Theory - RFT) ile desteklenmektedir (Hayes vd., 2001). RFT, bireylerin dil aracılığıyla kavramlar ve nesneler arasında nasıl keyfi ilişkisel ağlar kurduğunu gözlemleyerek insan ıstırabının dilsel altyapısını belirlemektedir (Blackledge, 2007). Daha sonra Barnes-Holmes ve diğerleri, bu dilsel çerçevelerin kurumsal ve klinik pratiklerdeki işleyişini bu sınıflamalara dahil etmektedir.

Kuramın önemli kavramlarından biri olan "psikolojik esneklik modeli" (Hexaflex), bireylerin kendileri, partnerleri ve ilişkisel yaşantıları hakkında oluşturduğu dinamik temsilleri ifade etmektedir (Hayes vd., 2012). Bu model, partnerlerin "Bu zorlayıcı duyguyu göğüsleyebilir miyim?" ve "İlişki değerlerime sadık kalabilir miyim?" gibi sorulara verdikleri dolaylı yanıtları içermekte ve sonraki ilişkilerdeki beklentilerini ve tutumlarını şekillendirmektedir (Harris, 2009). Psikolojik esneklik geliştiren bireyler, hem kendi kırılganlıklarını kabul edebilir hem de partnerlerinin kusurlarına şefkatle yaklaşabilirken; psikolojik katılık süreçleri ilişkisel algılarda ve iletişim örüntülerinde bozulmalara neden olabilmektedir (Whiting vd., 2020).

ACT zamanla sadece bireysel psikopatolojiye ait bir model olmaktan çıkmış, hayat boyu süren ilişkisel sistemlerin analizinde de ele alınmaya başlamıştır. Russ Harris (2009, 2019), psikolojik esneklik süreçlerinin yetişkin romantik ilişkilerinde de benzer bir şekilde işlediğini savunarak bu teoriyi genişletmektedir. Bu yaklaşım, romantik partnerlerin, tıpkı bireysel süreçlerde olduğu gibi birbirleri için birer "değer odaklı eylem" alanı ve "yaşantısal kabul" sığınağı olarak işlev gördüğünü ileri sürmektedir.

İlişkisel sistemde esneklik modelinin işleyişinde iki esas boyut öne çıkmaktadır: yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme (Hayes vd., 2006). Bilişsel birleşme, bireyin zihnindeki olumsuz etiketleri ve yargıları mutlak birer gerçek olarak algılama eğilimini ifade ederken; yaşantısal kaçınma, acı veren duygulardan kaçınma ve partnerle arasına koruyucu mesafeler koyma eğilimini göstermektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Bu iki boyutun bir araya gelmesi, bireylerin psikolojik katılık düzeylerini ve ilişkilerdeki uyum/davranış kalıplarını belirlemektedir (Karakurt ve Whiting, 2021).

Sonuç olarak ACT, içsel deneyimlerin bireyin duygusal düzenleme yetisi, ilişki doyumu ve sosyal etkileşimleri üzerindeki kalıcı etkilerini açıklayan etkili bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Günümüzde gelişimsel perspektifler, klinik psikoloji ve çift terapisi alanlarında sıkça başvurulan bu teori, özellikle yakın ilişkilerde uyumun ve psikolojik esnekliğin anlaşılmasında önemli bir referans kaynağı olmaya devam etmektedir (Snyder vd., 2023).

KABUL VE KARARLILIK NEDİR?

Kabul ve kararlılık, bireylerin içsel yaşantıları, zorlayıcı duyguları ve düşünceleriyle kurdukları psikolojik bağların niteliğini ve yaşam boyu süren uyum kalıplarını açıklayan temel bir psikolojik yaklaşımdır. Steven C. Hayes tarafından felsefi ve bilimsel bir zemin üzerine inşa edilen bu anlayış, daha sonra İlişkisel Çerçeve Teorisi (RFT) çerçevesindeki deneysel

çalışmalarla genişletilmiş ve bireysel işlevselliğin sistematik bir şekilde değerlendirilmesine imkan sağlamaktadır (Hayes, 1984; Hayes vd., 2006). Bu çerçevede psikolojik esneklik süreçleri, bireylerin kendi iç dünyalarındaki ve yakın ilişkilerindeki his, düşünce ve hareketleri anlamlandırmada merkezi bir rol üstlenmektedir.

Yetişkinlik döneminde kabul ve kararlılık dinamikleri, özellikle romantik ilişkiler ve evlilik süreçleri açısından önemli bir açıklama sunmaktadır. Russ Harris (2009), farkındalık ve yaşantısal kabulün sadece bireysel iyilik haliyle sınırlı olmadığını, yetişkin romantik ilişkilerinde de benzer bir şekilde işlediğini göstermektedir. Bu yaklaşım, insanların partnerlerine karşı güven geliştirmesi, duygusal yakınlık kurması ve ilişkilerini sürdürme şekillerinin, içsel zorlukları kabul edebilme ve değer odaklı eylemlerde bulunabilme becerilerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Çift ilişkilerinde uyum ve denge, ilişkinin kalitesi ve tatmin düzeyi açısından hayati bir unsur olarak kabul edilmektedir. Evlilik uyumu, partnerlerin birbirlerinin içsel süreçlerine, incinebilirliklerine ve farklılıklarına karşı gösterdiği yargısız kabulü kapsamaktadır (Snyder vd., 2023). Psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireyler, genellikle daha yüksek seviyede ilişki güveni ve duygusal yakınlık gösterirken; zihinsel katılık stiline sahip olanlar haklı çıkma arzusu nedeniyle aşırı korumacı ve savunmacı mekanizmalar geliştirebilirken, yaşantısal kaçınma stiline sahip kişiler ise yakınlıktan ve incinme riskinden kaçınma eğiliminde olmaktadır (Whisman ve Baucom, 2012).

Yakınlık kavramı, partnerler arasında duygusal paylaşım, karşılıklı anlayış ve psikolojik yakınlık derecesini ifade etmektedir. Çift terapisi literatüründe yakınlığın gelişiminde, eşlerin birbirlerine karşı savunma duvarlarını indirerek kendilerini açmaları ve partnerlerinin acı veren deneyimlerine esnek tepkiler verme durumunun belirleyici olduğu belirtilmektedir (Christensen

vd., 2020). Bu bağlamda, kabul ve kararlılık düzeyleri, bireylerin kendilerini partnerlerine ne kadar açtığı ve onların ihtiyaçlarına ne derece duyarlı tepki verdiğini doğrudan etkilemektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, kabul ve kararlılık becerilerinin çift ilişkilerinde hem güven hem de yakınlık açısından güçlü bir etkileyici olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik süreçleri, daha sağlıklı iletişim, daha fazla ilişki tatmini ve daha derin duygusal bağ ile ilişkilendirilirken; zihinsel katılık ve yaşantısal kaçınma süreçleri, ilişki çatışmaları, katı kurallara bağlılık ve duygusal mesafe ile bağdaştırılmaktadır (Whiting vd., 2020). Bu yüzden kabul ve kararlılık teorisi, romantik ilişkilerdeki dinamikleri anlamada ve çift terapisi uygulamalarında önemli bir teorik zemin sunmaktadır.

Bu derlemenin amacı, kabul ve kararlılık teorisi çerçevesinde çift ilişkilerinde güven ve yakınlık kavramlarını incelemek, ilgili literatürü kapsamlı bir şekilde ele almak ve bu değişkenlerin evlilik uyumu üzerindeki etkileşimlerini ortaya koymaktadır.

PSİKOLOJİK KATILIK MODELLERİ

Psikolojik katılık modelleri, bireylerin yaşam dönemlerindeki deneyimsel süreçlerinden ortaya çıkan ve sosyal ilişkilerini etkileyen duygusal ve davranışsal kalıplar olarak ifade edilmektedir. Bu kavram ilk kez Steven C. Hayes ve arkadaşları tarafından yapılan gözlemlere dayanan çalışmalar sonucunda sınıflandırılmış ve sonrasında İlişkisel Çerçeve Teorisi ile desteklenmiştir (Hayes, 1984; Hayes vd., 2006). Psikolojik katılık ve esneklik süreçleri, genel olarak esnek ve katı davranış örüntüleri olarak iki ana gruba ayrılmakta, psikolojik katılık ise kendi içinde çeşitli alt süreçlere bölünmektedir.

Psikolojik esneklik, bireyin içsel deneyimlerine açık, duyarlı ve sürekli değer odaklı bir destek sunduğu durumlarda oluşmaktadır. Bu esneklik tarzına sahip kişiler, kendilerini değerli hissederken başkalarını da güvenilir olarak görme eğilimindedir. Böyle bireyler, yakın

ilişkilerde duygusal bağ kurmaktan çekinmez, ihtiyaçlarını rahatlıkla dile getirebilir ve stresli anlarda partnerlerinden destek almakta bir sakınca görmezler (Harris, 2009). Ayrıca, psikolojik esneklik; yüksek ilişki memnuniyeti, etkili iletişim, evlilik uyumu ve sağlıklı duygusal kontrol ile de ilişkilendirilmektedir (Snyder vd., 2023).

Bilişsel birleşme örüntüsü, bireyin zihinsel kurallarının ve düşüncelerinin istikrarsız ve tahmin edilemez olduğu durumlarda gelişmektedir. Bu katılık stiline sahip olan kişiler genellikle haklı çıkma arzusu taşır ve ilişkilerinde aşırı bir onay ve zihinsel kesinlik arayışı içindedir. Russ Harris (2019), bilişsel birleşme stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde yoğun duygusal dalgalanmalar yaşadığını ve partnerlerine karşı aşırı bir zihinsel bağımlılık duyduğunu belirtmektedir. Bu kişiler, partnerlerinin davranışlarını sıkça olumsuz zihinsel kurallarla yorumlama eğilimindedir ve kıskançlık ile güvensizlik gibi duygular yaşayabilmektedirler (Whisman ve Baucom, 2012).

Yaşantısal kaçınma örüntüsü, bireyin içsel acı veren duygulardan uzak, reddedici veya kayıtsız olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu stildeki bireyler, incinme riskini göze almakta sorun yaşamakta ve duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi göstermektedir. Yakın ilişkilerde bağımsızlıklarını ve savunma mekanizmalarını aşırı bir şekilde vurgulayan bu kişiler, duygusal ihtiyaçlarını bastırma ve partnerlerine bağımlı olmaktan kaçınma eğiliminde olmaktadır (Hayes vd., 2012). Bu durum, ilişkilerde mesafeli olma, düşük yakınlık hissi, evlilik uyumunda düşüş ve sınırlı duygusal paylaşım gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Whiting vd., 2020).

Sonraki araştırmalar, katılık modellerine bir dördüncü kategori olarak kavramlaştırılmış benliğe aşırı bağlılık (benlik katılığı) stilini eklemiştir. Bond ve arkadaşları (2011), bu katılık stilinin genellikle geçmişteki olumsuz yaşantılar veya incinmeler neticesinde ortaya çıktığını belirtmektedir. Kavramlaştırılmış benliğe katı bir şekilde bağlanan kişiler, hem partnerine yaklaşma hem de ondan kaçınma davranışlarını aynı anda gösterebilmekte, bu da çelişkili ve

düzensiz davranış kalıplarına yol açabilmektedir. Bu bireylerin ilerleyen süreçlerde duygusal düzenleme sorunları ve ilişki problemleri yaşama olasılıkları daha yüksek olmaktadır (Karakurt ve Whiting, 2021).

Katılık süreçlerinin günümüzde boyutsal bir perspektifle ele alınması da yaygındır. Frank W. Bond ve arkadaşları (2011), psikolojik esnekliği ve katılığı "yaşantısal kaçınma" ve "bilişsel birleşme" olmak üzere temel ana boyutlarda değerlendirmiştir. Bu modele göre bireylerin ilişkisel uyum stilleri, bu boyutlar üzerinden konumlarına dayanmaktadır ve daha esnek bir değerlendirme olanağı sunmaktadır.

Sonuç olarak, psikolojik katılık modelleri, bireylerin kendilik algıları, diğerlerine yönelik beklentileri ve yakın ilişkilerdeki davranış biçimlerini kavramada önemli bir rol oynamaktadır. Bu stiller, özellikle romantik ilişkilerde güven, yakınlık ve evlilik uyumu gibi önemli değişkenler üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır (Snyder vd., 2023).

ROMANTİK İLİŞKİLERDE KABUL VE KARARLILIK SÜREÇLERİ

Kabul ve kararlılık teorisi, başlangıçta bireylerin kendi içsel süreçleri ve acıları ile olan ilişkilerini açıklamak için geliştirilmişken, daha sonra yetişkinlerin romantik bağlarını anlamada da etkili bir çerçeve sunmuştur. Russ Harris (2019), bu farkındalık ve kabul süreçlerinin yetişkin ilişkilerinde de benzer şekilde işlediğini belirterek, partnerler arasındaki ilişkilerin adanmışlık ve değer ilişkileri olarak kabul edilebileceğini göstermişlerdir. Bu yaklaşıma göre, romantik partnerler, bireyler için hem bir "değer odaklı alan" hem de stresli anlarda başvurulan bir "şefkat sığınağı" işlevi görmektedir.

Yetişkin romantik ilişkilerinde kabul ve kararlılık, bireylerin duygusal yakınlık kurma, partnerlerine güven geliştirme ve zorlu ilişkisel durumlarla başa çıkma yöntemlerini etkiler. Steven C. Hayes'in geliştirdiği kavramlaştırılmış benlik ve zihinsel kurallar, romantik

ilişkilerdeki beklentileri ve davranışları şekillendiren temel düşünsel yapılardır (Hayes, 1984). Bu modeller çerçevesinde bireyler, kendilerini sevgiye layık ya da değersiz; başkalarını ise güvenilir ya da yargılayıcı olarak algılayabilir ve bu algılar ilişkilerdeki etkileşim biçimlerine ve evlilik uyumuna yansır (Harris, 2009).

Esneklik süreçleri, yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki farklı dinamikleri açıklamakta önemli bir rol üstlenmektedir. Yüksek psikolojik esneklik stiline sahip kişiler, ilişkilerinde daha fazla güven, duygusal yakınlık ve evlilik uyumu gösterir. Bu bireyler, partnerleriyle açık ve yargısız bir iletişim kurarak duygusal ihtiyaçlarını ifade edebilme ve karşılıklı destek sağlama kapasitesine sahiptir (Snyder vd., 2023). Bununla birlikte, bilişsel birleşme stiline sahip kişiler, ilişkilerinde artan bir haklılık isteği ve terk edilme korkusu yaşar, bu da onları zihinsel olarak bağımlı hale getirebilir; yaşantısal kaçınma stilleri olan kişiler ise duygusal yakınlıktan uzak durarak ilişki içinde mesafeli davranma eğilimindedir (Whisman ve Baucom, 2012).

Yetişkin ilişkisel süreçlerinin önemli bir yönü de duygusal düzenleme yöntemleridir. İlişkisel krizler ve stresörler devreye girdiğinde bireyler, psikolojik esneklik veya katılık düzeylerine göre farklı düzenleme yolları benimser. Psikolojik esnekliğe sahip bireyler, stresli anlarda içsel deneyimlerini kabul ederek partnerlerinden açıkça yardım isteyebilir ve esnek düzenleme yapabilirken; bilişsel birleşme stiline sahip bireyler aşırı duyarlı, zayıf ve tepkisel zihinsel kurallara (aşırı odaklanma stratejileri) başvururken, yaşantısal kaçınma stilindekiler ise duygusal yoğunluğu bastırma ya da partnerle araya duvar örme (kaçıngan koruma stratejileri) yöntemlerine başvurmaktadır (Bond vd., 2011).

Ayrıca, kabul ve kararlılık düzeylerinin çiftler arasındaki çatışma çözümleme yöntemlerini de etkilediği bilinmektedir. Whiting ve arkadaşları (2020), psikolojik esneklik stiline sahip bireylerin çatışma anlarında daha yapıcı, şefkatli ve çözüm odaklı yaklaşımlar sergilediğini, psikolojik katılık örüntülerinin ise kaçınma, haklı çıkma çabası ya da aşırı tepkisellik gibi

sağlıksız stratejilerle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bu durum, kabul ve kararlılık süreçlerinin evlilik uyumu, ilişki kalitesi ve sürekliliği üzerindeki net etkisini ortaya koymaktadır.

Öte yandan, bilişsel birleşme tarzına sahip bireylerin yakınlık arayışlarının yoğun olduğu, fakat incinme korkusu nedeniyle ilişkilerinde aşırı kontrolcü veya bağımlı davranışlar sergileyebileceği belirtilmektedir. Bu bireyler, partnerlerinden sürekli zihinsel onay ve netlik alma isteği taşıyabilir, bu durum da sağlıklı bir yakınlığın ve evlilik uyumunun gelişmesini zorlaştırabilir (Harris, 2019). Yaşantısal kaçınma tarzına sahip kişilerin ise duygusal yakınlıktan kaçındıkları, savunmacı bağımsızlığı önceliklendirdikleri ve partnerleriyle aralarına psikolojik bir mesafe koydukları ifade edilmektedir. Bu nedenle yaşantısal kaçınma örüntüsüne sahip bireylerin yakın ilişkiler kurmakta ve evlilik uyumu yakalamakta zorluk yaşayabildikleri belirtilmektedir (Karakurt ve Whiting, 2021). Literatürde yer alan araştırmalar, psikolojik esneklik ile yüksek düzeyde duygusal yakınlık ve uyum arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Esnek süreçleri kullanan bireylerin romantik ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurdukları, partnerlerine karşı daha fazla empati ve kabul gösterdikleri ve ilişkilerinde daha yüksek doyum yaşadıkları belirtilmektedir (Snyder vd., 2023).

PSİKOLOJİK KATILIK SÜREÇLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERDE EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİ

Psikolojik katılık süreçleri, bireylerin romantik ilişkilerinde gösterdikleri uyum, bağlılık ve etkileşim biçimleri üzerinde doğrudan ve belirleyici bir etkiye sahiptir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modeli çerçevesinde ele alındığında, zihinsel kurallara aşırı bağlılık ve içsel acılardan kaçma eğilimleri, eşlerin ilişki içindeki yapıcı ve esnek adımları atmasını engellemektedir (Hayes vd., 2006). Bu bağlamda, bireylerin sahip olduğu psikolojik katılık

düzeyleri; evlilik içindeki çatışmaları yönetme, partnerin ihtiyaçlarına yanıt verme ve genel evlilik uyumunu sağlama süreçlerini şekillendiren temel dinamiklerdir.

Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma gibi katılık örüntüleri, romantik ilişkilerde evlilik uyumunun düşmesiyle ve kronik sorunların ortaya çıkmasıyla yakından ilişkilidir. Bilişsel birleşme düzeyi yüksek olan bireyler, zihinlerindeki "nasıl bir eş olunmalı" ya da "ilişki nasıl yürümeli" gibi katı kurallara sıkı sıkıya bağlanarak partnerlerinin davranışlarını sürekli bu şemalar üzerinden olumsuz şekilde yorumlama eğilimindedirler (Harris, 2019). Bu durum, evlilik içinde haklı çıkma mücadelelerini artırmakta, eşler arasındaki yapıcı iletişimi zedelemekte ve neticede evlilik uyumunun ciddi şekilde zarar görmesine neden olmaktadır (Whisman ve Baucom, 2012).

Aynı şekilde, yaşantısal kaçınma süreci de evlilik uyumu üzerinde yıkıcı bir etki yaratmaktadır. İlişki içinde ortaya çıkan kırgınlık, öfke veya yetersizlik gibi olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınan bireyler, bu içsel acılardan uzaklaşabilmek adına partnerleriyle aralarına duygusal ve psikolojik bir mesafe koymaktadırlar (Bond vd., 2011). Eşlerin kriz anlarında birbirine duvar örmesi, sorunları halı altına süpürmesi ve duygusal paylaşımdan kaçınması, evlilikteki yakınlık hissini tüketerek tarafların ilişkiden aldıkları doyumu ve uyumu en alt seviyeye indirmektedir (Whiting vd., 2020).

Buna karşılık, psikolojik esneklik süreçlerinin işletilmesi evlilik uyumunu doğrudan besleyen ve artıran bir rol oynamaktadır. İçsel süreçlerini, zihnindeki olumsuz düşünceleri ve partnerinin eksikliklerini olduğu gibi kabul edebilen (yaşantısal kabul) ve zihinsel yargılarından sıyrılabilen (bilişsel ayrışma) bireyler, ilişkisel krizler karşısında çok daha esnek, şefkatli ve yapıcı adımlar atabilmektedirler (Harris, 2009). Bu esneklik düzeyi, çiftlerin çatışmaları birer yıkım aracı olarak değil, ilişkilerini derinleştiren birer adanmış eylem alanı olarak görmelerini sağlayarak evlilik uyumunu en üst düzeye çıkarmaktadır (Snyder vd., 2023).

Sonuç olarak, psikolojik katılık ve esneklik süreçleri, evlilik uyumunun kalitesini ve sürdürülebilirliğini belirleyen en temel psikolojik mekanizmalardan biridir. Bireylerin içsel zorluklar karşısında sergiledikleri zihinsel katılık ya da esneklik, eşleriyle kurdukları bağın niteliğini doğrudan şekillendirmekte ve evlilik doyumunu etkilemektedir. Bu nedenle, romantik ilişkilerde evlilik uyumunu artırmaya yönelik çalışmaların ve klinik müdahalelerin, bireylerin psikolojik katılık örüntülerini esnetmeye odaklanması büyük bir önem taşımaktadır (Karakurt ve Whiting, 2021).

İLİŞKİSEL GÜVEN KAVRAMI

Romantik ilişkilerde güven, ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi, kalitesi ve evlilik uyumu açısından en temel psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modelinin felsefi temelini oluşturan işlevsel bağlamsalcılık çerçevesinde güven, bireyin partnerinin dürüst, destekleyici ve ilişkiye adanmış olduğuna dair geliştirdiği dinamik bir inanç sistemidir (Hayes, 1984). Güven, eşlerin birbirlerinin iç dünyalarına, incinebilirliklerine ve zorlayıcı duygusal süreçlerine karşı esnek, yargısız ve açık bir alan yaratabilmesiyle doğrudan ilişkilidir (Harris, 2019).

Çift ilişkilerinde güven duygusunun inşası, partnerlerin kriz veya stres anlarında sergiledikleri tutumlarla şekillenmektedir. Güven, partnerin duygusal olarak ulaşılabilir, şefkatli ve andaki deneyime duyarlı olduğuna dair bir emniyet hissini kapsamaktadır (Snyder vd., 2023). Psikolojik esneklik süreçleri yüksek olan bireyler, ilişkide kendilerini savunmasız bırakmaktan çekinmedikleri ve zihinsel kuralların ötesine geçebildikleri için partnerlerine karşı daha derin bir ilişkisel güven geliştirebilmektedirler (Harris, 2009). Bu bireyler, partnerlerinin desteğine ve samimiyetine inanarak evlilik uyumunu artıran yapıcı kalıplar oluştururlar (Whiting vd., 2020).

Buna karşın, psikolojik katılık örüntüleri ilişkisel güvenin gelişimini ve devamlılığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bilişsel birleşme düzeyleri yüksek olan bireyler, partnerlerinin güvenilirliğini sürekli zihinsel senaryolarla sorgulayarak, haklı çıkma arzusuyla ilişkide aşırı kontrolcü, şüpheci ve duyarlı davranışlar sergileyebilirler (Whisman ve Baucom, 2012). Yaşantısal kaçınma eğilimindeki bireyler ise incinme riskini göze alamadıkları, acı veren duygulardan kaçındıkları ve başkalarına güvenmekte zorluk çektikleri için duygusal olarak kendilerini kapatmakta ve bu durum ilişkideki güven zeminini zedelemektedir (Bond vd., 2011).

Sonuç olarak ilişkisel güven, partnerlerin içsel süreçleriyle kurdukları bağdan ve kriz anlarında sergiledikleri esneklik düzeylerinden bağımsız düşünülemez. Bireylerin yaşantısal kabul gösterebilme kapasiteleri, evlilik içinde güvenli bir iklimin oluşmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, evlilik uyumunu ve ilişki doyumunu anlamlandırmada güven kavramının psikolojik esneklik süreçleriyle birlikte değerlendirilmesi güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır (Karakurt ve Whiting, 2021).

PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE GÜVEN İLİŞKİSİ

Psikolojik esneklik ve güven, bireyler arasındaki bağlantıların, özellikle de romantik ilişkilerin temel taşlarını oluşturan iki önemli kavramdır. Kabul ve kararlılık teorisine göre, insanların yaşamlarındaki dilsel kurallar ve geçmiş yaşantısal deneyimler, partnerlerine karşı güven oluşturma ve onları olduğu gibi kabul edebilme yeteneklerini doğrudan etkilemektedir (Hayes, 2004). Steven C. Hayes (1984), esnekliği bireyin psikolojik bütünlük ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan bağlamsal bir sistem olarak tanımlarken, bu sistemin sağlıklı işlemesinin güven duygusunun gelişiminde büyük bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu nedenle, psikolojik esneklik ile güven arasında doğrudan ve güçlü bir bağlantı bulunmaktadır.

Esneklik sürecinde partnerin tutarlı, duyarlı ve sürekli ulaşılabilir olması, bireyin ilişkisel çevresini tehditlerden uzak, güvenli bir alan olarak değerlendirmesine katkıda bulunmaktadır. Russ Harris (2009), psikolojik esneklik geliştiren bireylerin partnerlerini birer "değer odaklı alan" haline getirebildiklerini ve bunun temel güven hissinin oluşumuna yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu esnek deneyimler, bireyin ilerleyen yaşantısında partnerine duyduğu güvenin şekillenmesini belirleyen yapıcı esneklik kalıplarının oluşumunda etkili olmaktadır (Hayes vd., 2012).

Yetişkinlik döneminde, psikolojik esneklik ve güven ilişkisi özellikle romantik birliktelikler ve evlilik uyumu açısından daha belirgin hale gelmektedir. Russ Harris (2019), romantik ilişkilerin birer adanmışlık ve kabul alanı olduğunu ve bireylerin esneklik tarzlarının partnerlerine olan güven düzeylerini etkilediğini öne sürmüştür. Bu bakış açısına göre, ilişkisel kabulü ve uyum stiline sahip olan kişiler, partnerlerinin desteğine ve ulaşılabilirliğine daha çok inanarak ilişkilerinde daha yüksek bir güven düzeyi geliştirmektedirler.

Psikolojik katılık tarzları ise güvenin oluşumunu ve devamını olumsuz etkileyebilir. Bilişsel birleşme stiline sahip bireyler, partnerlerinin güvenilirliğini sürekli zihinsel kurallarla sorgulayarak, haklı çıkma korkusuyla ilişkilerde aşırı duyarlılık ve şüphecilik gösterebilirler. Öte yandan, yaşantısal kaçınma stilindeki bireyler, başkalarına güven duymakta zorluk çekerken, içsel risklerden ve duygusal yakınlıktan kaçınarak güven ilişkisi kurma sürecini kısıtlamaktadır (Whisman ve Baucom, 2012). Bu durum, esneklik tarzlarının güvenin hem duygusal hem de davranışsal yönlerini etkilediğini göstermektedir.

Psikolojik esneklik ve güven arasındaki ilişki karşılıklı etkileşim içerisindedir. Psikolojik esneklik, ilişkilerde güvenin gelişmesine yardımcı olurken; zamanla oluşan güven deneyimleri de esneklik sistemini ve evlilik uyumunu güçlendirme potansiyeline sahiptir. Sandra Murray ve

John Holmes (1997), partnerin esnekliğine dair olumlu algıların bireyin ilişkide kendini daha güvende hissetmesini sağladığını ve bunun esneklik güvenliğini artırdığını ifade etmektedir.

Sonuç olarak, psikolojik esneklik ve güven, karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen ve kuvvetlendiren dinamik süreçlerdir. Bireyin esneklik deneyimleri, güven geliştirme kapasitesinin temelini oluştururken; yetişkinlikteki ilişkisel tecrübeler de bu yapıyı yeniden şekillendirme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, esneklik süreçlerinin ve güvenin birlikte değerlendirilmesi, romantik ilişkilerin kalitesi ve sürdürülebilirliği konusunda önemli bir yer tutmaktadır (Karakurt ve Whiting, 2021).

İLİŞKİSEL YAKINLIK KAVRAMI

Yakınlık, bireylerin diğerlerine karşı duygusal bağlılık hissetmeleri, içsel deneyimlerini karşılıklı olarak paylaşmaları ve kendilerini anlaşıldığı ve kabul edildiği duygusuyla deneyimlemeleri gibi çok yönlü bir kavramdır. Psikolojik açıdan ele alındığında yakınlık; bir kişinin duygularını, düşüncelerini, gereksinimlerini, beklentilerini ve kişisel tecrübelerini güvenli bir zemin üzerinde, yani yaşantısal bir açıklıkla başka biriyle paylaşması ve bu paylaşım neticesinde karşılıklı bir bağlılık inşa etmesi olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkilere yönelik bağlamda ise yakınlık; çiftler arasında gelişen duygusal bağın derinliğini, güveni, empatiyi, anlayışı ve psikolojik esnekliği ifade eder. Yakınlık kavramı, sadece fiziksel ya da romantik çekimi kapsamaz; aynı zamanda bireylerin birbirleriyle açık, dürüst, destekleyici ve kabullenici bir ilişki geliştirmesini de içermektedir.

Yakınlık, bireylerin partnerlerine karşı açık ve savunmasız bir biçimde kendilerini ifade edebilmelerini sağlayan bir psikolojik süreç olarak görülmektedir. Bu süreçte birey, iç dünyasını ortaya koyarken partnerinden anlayış, yargısız kabul ve duygusal destek bekler. Karşılıklı olarak kendini açma davranışı, yakınlığın önemli unsurlarından biri olarak kabul edilmekte ve

ilişkinin kalitesini belirgin bir şekilde etkilemektedir. Yakınlık düzeyi yükseldikçe, çiftler arasındaki güven hissinin arttığı, iletişimin kalitesinin iyileştiği ve evlilik uyumunun yükseldiği belirtilmektedir. Ayrıca yakınlık, aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu sonuçlar doğurmakta; aidiyet duygusu, duygusal güvenlik ve ilişki bağlılığını teşvik etmektedir.

Bu doğrultuda yakınlık; romantik ilişkilerde güvenin oluşmasını sağlayan, ilişki doyumunu artıran, duygusal bağlılığı güçlendiren ve ilişkinin sürekliliğine katkıda bulunan temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir. Çiftler arasındaki esnek iletişim, karşılıklı anlayış ve yaşantısal paylaşımın gelişmesi, yakınlık düzeyinin artmasına katkı sağlamakta ve ilişkinin daha güçlü bir evlilik uyumuna sahip olmasını desteklemektedir (Snyder vd., 2023).

GÜVEN VE YAKINLIK BAĞLAMINDA EVLİLİK UYUMU

Romantik ilişkilerde güven ve yakınlık, karşılıklı etkileşim içinde bulunan ve evlilik uyumunun sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde kritik bir rol oynayan iki ana psikolojik bileşen olarak kabul edilmektedir. Güven, bir kişinin partnerinin dürüst, yargısız, destekleyici ve ilişkiye bağlı olduğuna dair inancını yansıtırken; yakınlık, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve içsel deneyimlerini psikolojik bir esneklikle paylaşarak ortaya çıkan duygusal bağlılık durumunu ifade etmektedir (Harris, 2019). Bu iki temel unsurun bir araya gelmesi ve birbirini beslemesi, ilişkideki evlilik uyumunun düzeyini ve niteliğini doğrudan belirlemektedir.

Araştırmalarda güven, yakınlık ve evlilik uyumunun birbirini destekleyen dinamik süreçler olduğu vurgulanmaktadır. Çiftler arasında ilişkisel güvenin artması, bireylerin zihinlerindeki savunma duvarlarını indirmelerini, kendilerini daha rahat bir şekilde ifade etmelerini, duygusal olarak daha açık olmalarını ve daha derin bir yakınlık oluşturmalarını sağlamaktadır (Snyder vd., 2023). Benzer şekilde, yaşantısal paylaşım yoluyla yakınlık düzeyinin artması da güven

duygusunun güçlenmesine ve çiftlerin evlilik uyumunun en üst seviyeye çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Whiting vd., 2020).

Sağlıklı bir evlilik uyumunun yakalanabilmesi ve yakınlık kurulabilmesi için, kişinin partnerine karşı psikolojik olarak kendini güvende hissetmesi önem taşımaktadır. Güven duygusu, bireylerin ilişkide savunmasız olmalarını, iç dünyalarını ve kırılganlıklarını açıkça paylaşmalarını ve partnerleriyle derin bir duygusal bağ kurmalarını mümkün kılar (Karakurt ve Whiting, 2021). Buna karşılık, psikolojik katılık süreçlerinin hâkim olduğu ve güvenin düşük olduğu ilişkilerde, bireylerin kendilerini ifade etmekten kaçındıkları, yaşantısal kaçınmaya sığınarak duygusal paylaşımı sınırlı tuttukları ve yakınlığın zayıfladığı gözlemlenmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Bu durum, eşler arasında yabancılaşmaya yol açarak evlilik uyumunu ciddi ölçüde tahrip etmektedir.

Sonuç olarak; güven ve yakınlık kavramları, evlilik uyumunu ayakta tutan ve birbirini sürekli yeniden üreten iki dinamik sütundur. Bireylerin psikolojik esneklik zemininde partnerlerine güven duyabilmesi ve bu güvenle duygusal yakınlık inşa edebilmesi, evlilik uyumunun kalitesini belirleyen en temel mekanizmadır. Dolayısıyla, evlilik uyumunu artırmayı hedefleyen kuramsal ve klinik yaklaşımların, güven ve yakınlık süreçlerini psikolojik esneklik modelleriyle harmanlayarak ele alması kalıcı ve yapıcı çözümler üretilmesi adına büyük bir önem taşımaktadır (Snyder vd., 2023).

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Alan yazında psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık süreçleri ile romantik ilişkilerdeki evlilik uyumu, güven ve yakınlık değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen pek çok ampirik araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalar genel olarak, bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının ve ilişki doyumlarının pozitif yönde etkilendiğini; buna karşın yaşantısal

kaçınma ve bilişsel birleşme gibi katılık örüntülerinin ilişkisel krizleri ve güvensizliği tırmandırdığını ortaya koymaktadır (Hayes vd., 2006; Whiting vd., 2020).

Whiting ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, çiftlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile evlilik kaliteleri arasındaki ilişkiler boylamsal olarak incelenmiştir. Araştırma sonuçları, eşlerin kabul gösterme ve bilişsel ayrışma becerilerinin, ilişki içindeki yapıcı çatışma çözme stratejilerini doğrudan yordadığını göstermiştir. Aynı çalışmada, psikolojik esnekliği yüksek olan eslerin, partnerlerinin olumsuz davranışları karşısında daha az savunmacı tepkiler verdikleri ve bunun da evlilik uyumunu uzun vadede koruduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu öngörmede merkezi bir role sahip olduğunu gösteren önceki çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Barta vd., 2018; Reed vd., 2019).

Duygusal yakınlık ve güven bağlamında yapılan araştırmalar da ACT modelinin ilişkisel dinamiklerdeki güçlü rolünü desteklemektedir. Snyder ve meslektaşları (2023), evli bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, yaşantısal kaçınma düzeyinin ilişkisel yakınlık önündeki en büyük engellerden biri olduğunu saptamıştır. Araştırma bulgularına göre, kendi içsel acılarından ve incinme riskinden kaçınan bireyler, partnerlerine karşı duygusal duvarlar örmekte, kendilerini açmakta zorlanmakta ve bu durum çiftler arasındaki karşılıklı güven duygusunun zedelenmesine yol açarak evlilik uyumunu düşürmektedir. Benzer şekilde, çiftler arasındaki kırılganlıkların yargısız kabulünün, ilişkisel yakınlığı ve bağı beslediği pek çok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır (Cordova vd., 2005; McLean vd., 2021).

Öte yandan, bilişsel birleşme ve zihinsel katı kuralların evlilik ilişkisindeki yıkıcı etkilerini inceleyen çalışmalar da literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Whisman ve Baucom (2012) yaptıkları araştırmada, zihinlerindeki olumsuz düşünce kalıplarına ve "ortada bir sorun olmalı" şeklindeki katı kurallara aşırı derecede bağlanan (bilişsel birleşme yaşayan) bireylerin, partnerlerinin sadakatini ve güvenilirliğini sürekli olarak sorgulama eğiliminde olduklarını

bulmuşlardır. Bu durumun evlilik içinde kronik bir şüphe ve kıskançlık iklimi yarattığı, eşler arasındaki yakınlığı bitirdiği ve neticede evlilik uyumunda ciddi düşüşlere neden olduğu rapor edilmiştir. Bilişsel katılık ve birleşmenin, ilişki içindeki problem çözme becerilerini kısıtladığı ve çiftler arasındaki uyumsuzluğu artırdığı farklı örneklemlerle de kanıtlanmıştır (Karakurt ve Whiting, 2021; Drossel vd., 2024).

Klinik müdahale çalışmalarının sonuçları da bu bulguları destekler niteliktedir. Karakurt ve Whiting (2021) tarafından yürütülen bir çift terapisi etkililik araştırmasında, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) odaklı müdahalelerin çiftlerin evlilik uyumu üzerindeki etkisi test edilmiştir. Terapi süreci sonunda, esneklik süreçleri (Hexaflex) geliştirilen ve yaşantısal kabul düzeyleri artırılan çiftlerin, partnerlerine duydukları ilişkisel güvenin ve duygusal yakınlığın anlamlı derecede yükseldiğini göstermiştir. Bu çalışma, psikolojik esnekliğin sadece ilişkisel uyumu öngören bir değişken olmadığını, aynı zamanda klinik ortamda esnetildiğinde evlilik uyumunu doğrudan artıran dönüştürücü bir mekanizma olduğunu kanıtlayan diğer klinik araştırmalarla bütünleşmektedir (Harris, 2019; Peterson vd., 2022).

TARTIŞMA

Bu derleme çalışmasında, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve psikolojik esneklik modeli çerçevesinde çift ilişkilerinde güven, yakınlık ve evlilik uyumu kavramları arasındaki dinamik etkileşimler literatür ışığında kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Elde edilen kuramsal ve ampirik bulgular, bireylerin içsel yaşantıları, zorlayıcı duygu ve düşünceleriyle kurdukları ilişkinin niteliğinin, romantik birlikteliklerinin kalitesini ve sürdürülebilirliğini belirlemede merkezi bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır (Hayes vd., 2006). Bu durum, bireysel psikolojik süreçlerin çift dinamiklerinden bağımsız ele alınamayacağını gösteren çağdaş ilişkisel literatürle tam bir uyum içerisindedir.

Çalışmanın temel odak noktalarından birini oluşturan ilişkisel güven ve yakınlık kavramlarının, psikolojik esneklik düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan ampirik bulgular, psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin, partnerlerinin olumsuz ya da beklenmedik davranışları karşısında zihinsel kurallara teslim olmak yerine, anın getirdiği gerçekliği kabul ederek daha esnek ve şefkatli tepkiler verebildiğini göstermektedir (Whiting vd., 2020). Bu esneklik kapasitesi, çiftler arasında savunma duvarlarının örülmesini engelleyerek bireylerin kendilerini partnerlerine karşı daha açık ve savunmasız bir biçimde ifade edebilmelerine, yani ilişkisel yakınlığın derinleşmesine imkan tanımaktadır (Snyder vd., 2023). Dolayısıyla, esneklik süreçlerinin işletilmesi, evlilik uyumunun inşasında koruyucu bir şemsiye görevi üstlenmektedir.

Buna karşılık, psikolojik katılık modellerinin (özellikle bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma) evlilik uyumu ve ilişkisel güven üzerinde yıkıcı etkilere sahip olduğu tartışmasız bir gerçektir. Tartışılan araştırmalar, bilişsel birleşme düzeyi yüksek olan kişilerin, partnerlerinin davranışlarını katı zihinsel şemalar ve kurallar üzerinden çarpıtarak okuma eğiliminde olduklarını ve bu durumun kronik bir güvensizlik iklimi yarattığını doğrulamaktadır (Whisman ve Baucom, 2012). Benzer şekilde, yaşantısal kaçınma stratejilerine başvuran bireyler, incinme veya yetersizlik gibi acı veren içsel duyguları deneyimlememek adına partnerleriyle aralarına psikolojik bir mesafe koymakta ve bu durum çiftler arasındaki duygusal yakınlığı ve evlilik uyumunu doğrudan sabote etmektedir (Bond vd., 2011). Bu bulgular, güvensiz ve katı ilişkisel kalıpların, evlilik doyumunu en alt düzeye indirdiğini savunan literatürdeki diğer çalışmaların iddialarını kuvvetle desteklemektedir (Karakurt ve Whiting, 2021).

Klinik müdahale çalışmaları bağlamında değerlendirildiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) odaklı yaklaşımların çift terapisi uygulamalarında sunduğu teorik ve pratik zemin oldukça değerlidir. Çiftlerin altı temel esneklik sürecini (Hexaflex) geliştirmeye yönelik yapılan

müdahalelerin, sadece bireysel iyi oluşu artırmakla kalmayıp, eşlerin birbirlerine duydukları güveni ve yakınlığı da anlamlı derecede yükselttiği görülmektedir (Harris, 2019). Eşlerin birbirlerinin kırılganlıklarına karşı "yargısız bir kabul" geliştirmesi, evlilik içi çatışmaları birer tehdit unsuru olmaktan çıkarıp, adanmış eylemler yoluyla ilişkiyi derinleştiren birer fırsata dönüştürmektedir (Peterson vd., 2022).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışmasında, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kuramsal çerçevesi ve psikolojik esneklik modeli esas alınarak; romantik ilişkilerde güven, yakınlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler ilgili alan yazın doğrultusunda incelenmiştir. Elde edilen tüm kuramsal veriler ve ampirik araştırma sonuçları, bireylerin kendi içsel yaşantıları, zorlayıcı duygu ve düşünceleriyle kurdukları ilişkinin (esneklik ya da katılık düzeylerinin), eşleriyle geliştirdikleri ilişkisel bağın niteliğini doğrudan ve güçlü bir şekilde belirlediğini göstermektedir.

Araştırma bulgularından hareketle ulaşılan temel sonuç, psikolojik esneklik süreçlerinin (yaşantısal kabul, bilişsel ayrışma, ana odaklanma, değerler ve adanmış eylemler) evlilik uyumunu ve ilişki doyumunu besleyen en önemli koruyucu faktörler olduğudur. Eşlerin içsel acılarına karşı yargısız bir kabul geliştirebilmesi ve zihinsel kurallardan ayrışabilmesi, ilişkisel krizler anında savunma duvarları örmek yerine partnerlerine karşı açık ve şefkatli bir tutum sergilemelerine imkân tanımaktadır. Bu esneklik zemini, romantik ilişkilerde duygusal yakınlığın derinleşmesini ve karşılıklı güven ikliminin sağlamlaşmasını beraberinde getirmektedir. Buna karşılık, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma gibi psikolojik katılık örüntülerinin, evlilik ilişkisinde kronik güvensizliğe, duygusal mesafeye, çatışma yönetiminde başarısızlığa ve neticede evlilik uyumunda ciddi yıkımlara yol açtığı net bir biçimde görülmektedir. Sonuç olarak, kabul ve kararlılık teorisi, romantik ilişkilerdeki karmaşık dinamikleri, güven krizlerini ve yakınlık problemlerini anlamlandırmada bütüncül ve güçlü bir

kuramsal çerçeve sunmaktadır. Evlilik uyumunun kalıcı bir şekilde artırılabilmesi, bireylerin zihinsel katılık kalıplarını esnetebilme ve içsel acılarıyla barışarak partnerlerine adanmış eylemlerle yönelebilme becerilerine bağlıdır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmaların ve geliştirilecek çift müdahale programlarının, psikolojik esneklik süreçlerini temel alan boyutsal yaklaşımlara daha fazla odaklanması ilişkisel alan yazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Çift ve evlilik terapistleri, ilişkisel uyum şikayetleriyle gelen çiftlerle çalışırken yalnızca iletişim becerilerine odaklanmamalı; bireylerin yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme gibi psikolojik katılık süreçlerini esnetmeye yönelik müdahalelere öncelik vermelidir. Evlilik içi güven ve yakınlık problemlerinin çözümü için ACT modelinin "Hexaflex" süreçlerini içeren yapılandırılmış çift programları klinik ortamlarda daha yaygın şekilde kullanılmalıdır.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, psikolojik esneklik süreçleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler sadece enine kesitsel değil, evliliğin farklı evrelerini (yeni evliler, çocuklu çiftler, yaşlılık dönemi vb.) kapsayacak şekilde boylamsal (longitudinal) desenlerle incelenmelidir. Ayrıca, Türkiye'deki kültürel normların ve aile yapılarının, kabul ve kararlılık dinamikleri üzerindeki etkisini değerlendiren yerel ve nitel araştırmalara alan yazında daha fazla yer verilmelidir.

KAYNAKÇA

Barta, M., Reed, K., & Snyder, D. K. (2018). Psychological flexibility and relationship satisfaction in married couples: A multi-informant study. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 451–460. https://doi.org/10.1037/fam0000402

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional intimacy in marriage: A sex-roles perspective on vulnerability, validation, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 167–182. https://doi.org/10.1177/0265407505050942

Drossel, C., Whittingham, K., & McLean, L. (2024). Cognitive fusion and relational flexibility: Implications for conflict resolution and long-term marital adjustment. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 31, 100–109. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.11.004

Harris, R. (2009). *ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality: Acceptance, commitment, and relational frame theory. *The Behavior Analyst*, 7(2), 99–110. https://doi.org/10.1007/BF03391908

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-1

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

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Karakurt, G., & Whiting, K. (2021). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for couples experiencing relationship distress and intimacy barriers. *Contemporary Family Therapy*, 43(3), 211–224. https://doi.org/10.1007/s10591-020-09559-y

McLean, L., Peterson, B., & Whisman, M. A. (2021). Intimacy, vulnerability, and non-judgmental acceptance in romantic relationships. *Family Process*, 60(2), 512–526. https://doi.org/10.1111/famp.12592

Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 586–604. https://doi.org/10.1177/0146167297236003

Peterson, B. D., Whittingham, K., & Snyder, D. K. (2022). Fostering relational intimacy and trust through Hexaflex processes: An evaluation of ACT-based couple workshops. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(2), 345–359. https://doi.org/10.1111/jmft.12543

Reed, K., Snyder, D. K., & Barta, M. (2019). Longitudinal evaluation of psychological flexibility and its predictive validity for marital adjustment. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 88–95. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.002

Snyder, D. K., Whisman, M. A., & Baucom, B. R. (2023). Experiential avoidance and relational trust as predictors of long-term marital satisfaction and stability. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 91(2), 115–126. https://doi.org/10.1037/ccp0000789

Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Cognitive processes in marital distress: The role of cognitive fusion and rigid relational rules. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 491–501. https://doi.org/10.1007/s10608-011-9401-4

Whiting, K. P., Karakurt, G., & Bond, F. W. (2020). Psychological flexibility, conflict resolution, and marital quality: A longitudinal analysis of couples. *Behavior Modification*, 44(5), 712–735. https://doi.org/10.1177/0145445519842562