



## Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması\*

### Adaptation of the Relationship Mindfulness Measure into Turkish: The Validity and Reliability Study

Saadet Zümbül, Sinan Okur

Yazar Bilgileri	ÖZ
<p><b>Saadet Zümbül</b>  Arş. Gör., Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, <a href="mailto:saadetzumbul@gmail.com">saadetzumbul@gmail.com</a></p> <p><b>Sinan Okur</b>  Öğr. Gör., Millî Savunma Üniversitesi, Hava Harp Okulu, Eğitim Bilimleri, <a href="mailto:okursinan8@gmail.com">okursinan8@gmail.com</a></p>	<p>Bu çalışmanın amacı, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (RİBFÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu, romantik ilişkisi olan ve yaş aralığı 18 ile 61 yaş arasında değişen toplam 342 (249 kadın ve 93 erkek) bireyden oluşmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları ölçeğin 5 maddeli ve tek boyutlu orijinal faktör yapısıyla paralel olduğunu ve modelin iyi uyuma sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca RİBFÖ ile eşdeğer ölçme araçları arasında bulunan pozitif yönde anlamlı korelasyon katsayıları, ölçeğin eşdeğer ölçek geçerliğine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Güvenirlik analizlerinde ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenirliliği .82 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak RİBFÖ, romantik ilişki bağlamında bilinçli farkındalık düzeyini ölçmede kullanılabilir kısa, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.</p>

Makale Bilgileri	ABSTRACT
<p><b>Anahtar Kelimeler</b> Romantik İlişki Bilinçli Farkındalık Geçerlik Güvenirlik</p> <p><b>Keywords</b> Romantic Relationship Mindfulness Validity Reliability</p> <p><b>Makale Geçmişi</b> Geliş: 18.09.2020 Düzeltilme: 20.11.2020 Kabul: 02.12.2020</p>	<p>The aim of this study was to adapt the Relationship Mindfulness Measure (RMM) into Turkish and to examine its psychometric properties. The study group of the research consisted of 342 (249 women and 93 men) people between the ages of 18-61 and having a romantic relationship. Confirmatory factor analysis findings showed that the scale is parallel to the 5-item and one-dimensional original factor structure and the model has good fit. In addition, the positive correlation coefficients found between RMM and equivalent measurement tools revealed that the scale has satisfactory equivalent scale validity. In the reliability study, Cronbach's alpha was calculated to be .75 and the 3-week interval test-retest reliability was .81. As a result, RMM can be used as a valid and reliable short instrument to assess mindfulness level in the context of romantic relationship.</p>

\*Bu araştırma, 10-13 Eylül 2020 tarihlerinde düzenlenen EJER Congress 2020'de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Makale Türü	Araştırma
<b>Önerilen Atıf</b>	Zümbül, S. & Okur, S. (2021). Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. <i>TEBD</i> , 19(1), 1-23. <a href="https://doi.org/10.37217/tebd.796789">https://doi.org/10.37217/tebd.796789</a>

## Giriş

Romantik ilişki kurma ve sürdürme, genç yetişkinlik ve yetişkinliğin en önemli gelişimsel görevlerindedir. Sağlıklı bir romantik ilişki içinde olma, iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Son yıllarda iyi oluş, zihinsel ve fiziksel sağlık ile kişilerarası ilişkiler gibi olumlu sonuçlar ve işlevsellikle güçlü ilişkisine dair geniş bir alanyazına sahip olan bilinçli farkındalığın (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Keng, Smoski ve Robins, 2011) romantik ilişkiler üzerindeki olumlu sonuçları da önemli bir araştırma merakı haline gelmeye başlamıştır.

Bilinçli farkındalık en temelde, yaşanan ana ilişkin düşünce, duygu ve duyumlara dikkati verme ve farkında olmanın belirli niteliklerle ya da bileşenlerle gelişmiş bir formunu ifade etmektedir. Kabat-Zinn'e (1990) göre bilinçli farkındalık, geçmiş veya gelecekteki başka herhangi bir an ile ilgili düşüncelerin veya duyguların ağına kapılmadan, dikkati şimdiki anın gerçekliğine amaçlı bir şekilde açık tutma, deneyimi kabul etme ve odaklanmayı sürdürülebilir yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bishop vd. (2004) ise bilinçli farkındalığın, dikkatin öz düzenlemesi ve deneyime karşı özel bir yönelim gösterme şeklinde iki bileşeni barındıran bir farkındalık olduğunu belirtmişlerdir. Dikkatin öz düzenlemesi, yaşanan ana ilişkin deneyim süresince değişen düşünce, duygu ve duyumları katılımcı şekilde gözleme ve dikkati sürdürmeyi ifade etmektedir. Bu gözlem ve dikkat verme sırasında ise deneyimlerine karşı merak, açıklık ve yargısız bir kabul ile yönelmek esastır.

Bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler üzerindeki olumlu pek çok potansiyel faydalarından söz edilebilir. Özellikle sağlıklı romantik yakınlık kurma ve sürdürmedeki en önemli fonksiyonlarından biri sağlıklı bir duygusal işlevselliktir. Yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın ilişkisel olarak daha sağlıklı duygusal repertuarları teşvik ederek romantik ilişki doyumuna katkıda bulunduğunu göstermiştir (Wachs ve Cordova, 2007). Nitekim bilinçli farkındalığın duygularla ve özellikle duygusal düzenleme ile olan ilişkisine dair oldukça kapsamlı bir alanyazın mevcuttur (Hayes ve Feldman, 2004; Heppner, Spears, Vidrine ve Wetter, 2015; Roemer, Williston ve Rollins, 2015). Bununla birlikte bazı duyguların ifade edilmesi ve düzenlemesine ilişkin bireysel öğrenme geçmişleri katkı olabilmektedir. Bağlanma alanındaki bulgular, bakım verenle şekillenen duygu düzenlemeye dair erken öğrenmelerin, yaşam boyunca kararlılığını koruyabilen ve flört ile evlilik gibi tüm samimi duygusal ilişkilere uygulanan bir şablon görevi gördüğünü düşündürmektedir (Wachs ve Cordova, 2007). Bağlanma ve erken dönem şemalar gibi tepki verme repertuarına yerleşen yapıları fark etmek kolay değildir. Öyle ki yargılama zihninin otomatik bir işlevi gibidir; gözlemlenen tüm yaşantılar önceki deneyimlerle, beklentilerle ve öğrenmelerle sürekli değerlendirilmektedir. Bilinçli farkındalığın önemli mekanizmalarından biri, tarafsız bir gözlemlerle duygusal ve davranışsal olarak yerleşmiş kalıpların otomatik tepki vermeyi azaltan bir zihinsel alan sağlamasıdır (Ögel, 2015; Thomas, 2011). Temelde açık ve alıcı dikkatliliği yansıtan bilinçli farkındalık, romantik ilişkide kişinin partnerinin

duygu, düşünce ve iyilik haliyle ilgilenme istekliliğini artırmaktadır. Böylece reaktif tepkiler vermeden önce partnerinin deneyimiyle bağlantı kurma ve onu anlamaya çalışmak için gerekli zamanı bulabilir (Brown, Ryan, Creswell ve Niemiec, 2008, s. 78). Bu aynı zamanda romantik ilişkilerde yaşanabilecek zorlu duyguları daha kabul edilebilir kılarak deneyimsel kaçınmayı azaltmaktadır. Diğer yandan bu potansiyel, aynı oranda daha duyarlı ve daha sağlıklı tepki verme biçimleri de mümkün kılınabilir (Wachs ve Cordova, 2007).

Bilinçli farkındalığın olumsuz duyguları deneyimlemeye açıklığı ve kabulü artırmasından yola çıkan Kappen, Karremans, Burk ve Büyükcan-Tetik (2018), romantik ilişkilerinde olumsuz duyguları deneyimlemeye daha az toleranslı olan bireylerin, partnerine karşı daha az kabul edici olup, partnerinde kusurlu gördüğü yönleri değiştirmeye daha fazla eğilimli olabileceklerini, bunun da ilişkide çatışmalar ve daha fazla stresle ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Yürütülen boylamsal bir çalışmanın sonuçları da göstermiştir ki çiftlerin yüksek bilinçli farkındalık düzeyi, daha düşük duygusal stres tepkilerini yordamaktadır. Ayrıca ilişkide yaşanan çatışma sırasında, yüksek düzeyde sürekli bilinçli farkındalığa sahip olan bireylerin daha yapıcı iletişim davranışları sergiledikleri ve tartışmalar sonrası partnerine karşı öfke ve düşmanlık duygularının daha az olduğu ifade edilmiştir (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007). Brown vd.'ne (2008) göre ise romantik ilişkilerde yaşanan çatışmalarda bilinçli farkındalığın önemli bir rolü, geçmiş ile şimdiki zamana dair olayların ve etkileşimlerin algılanmasını ve yorumlanmasını etkileyebilecek katı ve önceden var olan kendilik ve diğerlerine dair bu zihinsel temsillerinin hafifletilmesi ile ilgili olabilir (s. 78). Bilinçli farkındalığın empati ve yakınlıktaki bir artış yoluyla ilişkiyi etkilemesi ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksek çiftlerin daha sağlıklı ve istikrarlı bir ilişkiye sahip olmaları daha muhtemel görünmektedir (Karremans, Schellekens ve Kappen, 2017; Wachs ve Cordova, 2007). Yüksek bilinçli farkındalığın olduğu ilişkilerde, memnuniyet ve sevgi gösteren davranışlarda artışların yanı sıra bir dizi yaşam olayında partnerler arası uyumun daha fazla olduğu ileri sürülmektedir (Wachs ve Cordova, 2007). Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerde uyumluluk, bağlantılı olma ve yakınlığı artırdığını söylemek mümkündür (Brown vd., 2008).

Yapılan araştırmalar da bilinçli farkındalığın ilişkisel faydalarına yönelik pek çok olumlu kanıt sunmaktadır. Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın ilişki doyumu (Barnes vd., 2007; Harvey-Knowles, Manusov ve Crowley, 2015; Kappen vd., 2018; Kozlowski, 2012; Lenger, Gordon ve Nguyen, 2016; meta-analiz için bkz: Quinn-Nilas, 2020; Wachs ve Cordova, 2007) ve bağlılık (Harvey-Knowles vd., 2015), empati, perspektif alma ve zor duyguları tanımlama (Wachs ve Cordova, 2007), partner kabulü (Kappen vd., 2018), ilişki kalitesi (Cox, Adler-Baeder, McGill ve Cooper, 2020; Harvey-Knowles vd., 2015), evlilik doyumu (Jones, Welton, Oliver ve Thoburn, 2011), partnerden algılanan destek (Williams ve Cano, 2014), pozitif çatışma stratejilerindeki artış ve negatif çatışma

stratejilerindeki azalma (Harvey-Knowles vd., 2015) gibi birçok faktörle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak belirtmek gerekir ki bu çalışmaların çoğu bireysel düzeydeki, eğilimsel ya da sürekli bilinçli farkındalığın (trait mindfulness) romantik ilişkilerdeki rolünü incelemiştir.

Bilinçli farkındalık, hem doğuştan getirilen bir kapasite (Brown ve Ryan, 2003) hem de eğitim ve yaşam pratiğine adapte edilmesiyle geliştirilebilen bir beceri seti olarak görülmektedir (Baer, Smith ve Allen, 2004). Bu bağlamda eğilimsel bilinçli farkındalık, ana ilişkin farkındalık ve dikkati sürdürülebilir eğilimi ya da nispeten sabit kalan bir özelliği ifade etmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Her bireyin değişen oranlarda, zamanlarda ve bağlamlarda bilinçli farkındalığa sahip olduğu söylenebilir. Bireyler genel olarak farkındalık eğilimleri ne olursa olsun, tüm bağlamlarda her zaman veya eşit derecede farkında ve dikkatli değildir. Bu nedenle bireyin farkındalık düzeyini etkileyebilecek bağlamsal faktörleri hesaba katmadan yapılan ölçümler sorunlu olabilir. Diğer sosyal bağlamlarla karşılaştırıldığında, romantik ilişkiler daha büyük bir samimiyet ve yakınlık düzeyi içerdikleri için farklı etkilere sahiptir; bu bağlam hem büyük bir mutluluk kaynağı ve derin bir duygusal acı kaynağı olabilir (Kimmes, Jaurequi, Roberts, Harris ve Fincham, 2020). Bu nedenle, bireylerde bilinçli farkındalık eğilimini arttırmak, her zaman romantik bir partnerin varlığında bilinçli farkında olma eğiliminde bir artışa dönüşmeyebilir. Öyle ki, eğilimsel bilinçli farkındalığa kıyasla romantik ilişkide bilinçli farkındalığın olumlu ilişki kalitesi ile daha güçlü düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Kimmes, Jaurequi, May, Srivastava ve Fincham, 2017).

Romantik ilişki bağlamında bilinçli farkındalığı değerlendirmek, çiftler arasındaki karşılıklı bağımlılık nedeniyle de önemlidir. Tanım gereği, romantik ilişkilerde çiftler birbirine bağımlıdır, yani bir partnerin tepkileri diğer partnerin sonuçlarını etkiler ve bunun tersi de geçerlidir (Karremans vd., 2017). Böylesi bir değerlendirme, yakın-duygusal ilişkilerin ikili perspektiften anlaşılmasına daha fazla olanak tanıyabilir. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılarak yapılan bir araştırmada kurulan modele göre, ilişki farkındalığı yüksek olan erkeklerin, partnerlerinin de pozitif ilişki kalitesinin yüksek olduğu, benzer şekilde ilişki farkındalığı yüksek olan kadınların partnerlerinin de pozitif ilişki kalitesinin yüksek olma eğiliminde olduğunu görülmüştür (Kimmes vd., 2017). Bu bulgular, nedensel bir etki göstermese de pek çok psikolojik yapı gibi bilinçli farkındalık üzerinde de romantik ilişkilerin karşılıklı bağımlılık ya da döngüsel etkilerinin söz konusu olabileceğini düşündürmektedir.

İlişki bağlamında bilinçli farkında olmak, ilişkiyi doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilecek duygulara ve/veya düşüncelere bilinçli olarak dikkat etmek anlamına gelmektedir (Karremans vd., 2017). Bu doğrultuda, ilişki bağlamında dikkatli olma eğilimini romantik ilişki farkındalığı olarak tanımlayan Kimmes vd. (2017), eğilimsel bilinçli farkındalığı ölçmede yaygın olarak kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (Mindful Attention Awareness Scale [MASS]; Brown ve Ryan, 2003)

maddelerini düzenleyerek yeni bir ölçek geliştirmişlerdir. Ülkemiz alanyazında Türkçeye uyarlanan ve bireysel düzeyde bilinçli farkındalığı ölçen geçerli ve güvenilir ölçme araçları bulunmaktadır. Bunlar: Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Mindful Attention Awareness Scale [MAAS]; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011), Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize Formu (Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised [CAMS-R]; Çatak, 2012), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire [FFMQ]; Kınay, 2013), Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği (The Toronto Mindfulness Scale [TMS]; Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015) ve Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş'tir (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised [MSES-R]; Atalay, Aydın, Bulgan, Taylan ve Özgülük, 2017). Erus ve Deniz (2018) ise evli bireylerin eşi ile olan ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (EBFÖ) geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin sadece evli bireylerle olması bir sınırlılıktır. Tüm romantik ilişkileri içine alan, daha geniş gruplarla yapılacak araştırmalar için elverişli olmasından dolayı Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin uyarlanması bir ihtiyaç olarak görülmüştür. Bu çalışmanın amacı Kimmes vd. (2017) tarafından geliştirilen Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (Relationship Mindfulness Measure) Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 18 yaş ve üzerinde olup romantik ilişkiye sahip bireyler oluşturmaktadır. Araştırma verileri, üç farklı çalışma grubundan toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliğini incelemek için, birinci çalışma grubunda 17 kadın (%56,7) ve 13 erkek (%43,3) olmak üzere 30 katılımcı yer almıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, eşdeğer ölçek geçerliği ve Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısını incelemek üzere ikinci çalışma grubunda, 249'u kadın (%72,8) ve 93'ü erkek (%27,2) olmak üzere toplam 342 katılımcı yer almıştır. Son olarak ölçeğin test tekrar test güvenilirlik analizleri için ise 24 kadın (%70,6) ve 10 erkek (%29,4) olmak üzere 34 katılımcı, çalışma grubunda yer almıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı 18 ile 61 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 26.80'dir (S.S.= 6,80). Katılımcıların 23'ü lise (%6,7), 19'u ön lisans (%5,6), 229'u lisans (%66,9) ve 71'i lisansüstü (%20,8) mezundur. Araştırmaya katılan bireylerin 202'sinin kız/erkek arkadaş sahibi olduğu (%59,1), 29'unun sözlü ya da nişanlı olduğu (%8,5) ve 111'inin de evli olduğu (%32,4) belirlenmiştir. Yaşadıkları yerlere göre ise Ege Bölgesi'nden 131 (%38,3), Marmara Bölgesi'nden 118 (%34,5), İç Anadolu Bölgesi'nden 42 (%12,3), Akdeniz Bölgesi'nden 24 (%7), Karadeniz Bölgesi'nden 8 (%2,3) Doğu Anadolu Bölgesi'nden 9 (%2,6) Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden 10 (%2,9) kişi katılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

### *Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ):*

Bireylerin romantik ilişki bağlamında bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Kimmes vd. (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekteki maddeler bireylerin partneriyle ilişkisindeki farkındalık ve dikkatlilik eğilimlerini değerlendiren sorulardan oluşmaktadır. Toplam 5 maddeden oluşan ölçekte, her madde 1=Hemen hemen her zaman ile 6=Hemen hemen hiçbir zaman arasında 6'lı dereceleme ile puanlanmaktadır. Ölçek tek boyutludur ve toplam bir romantik ilişki farkındalığı puanı vermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin romantik ilişki içinde yüksek farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri, romantik ilişki içinde olduğunu belirten 185 üniversite öğrencisi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu raporlanmıştır ( $\chi^2(5) = 10.26$ ,  $p = .07$ ; CFI = 0.98; RMSEA = 0.08; SRMR = 0.03). Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca eşdeğer ölçek geçerliliği incelemesinde, eğilimsel bilinçli farkındalık kontrol edildiğinde dahi romantik ilişki içinde bilinçli farkındalık düzeyinin pozitif ilişki kalitesi, negatif ilişki kalitesi ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanmada varyansın önemli bir bölümünü açıkladığı görülmüştür (Kimmes vd., 2017).

### *Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ):*

Fletcher, Simpson ve Thomas (2000) tarafından bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesini ölçme amacıyla geliştirilen ARİKÖ, Türkçeye Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından uyarlanmıştır. Toplam, 6 maddeden oluşan ve 7'li dereceleme ile puanlanan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, algılanan genel romantik ilişki kalitesinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formuna ilişkin psikometrik özellikler 200 üniversite öğrencisi ile incelenmiştir. Ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının ise birinci çalışmada .88, ikinci çalışmada .85 olarak hesaplandığı raporlanmıştır. Türk kültürüne uyarlama çalışmasında, örneklem grubunu romantik ilişkisi bulunan 366 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu yapısının doğrulandığını sonucuna ulaşılmıştır [ $\chi^2(9) = 22.97$ ,  $p < .05$ ,  $\chi^2 / df = 2.55$ , RMSEA = .067, 90% CI [.03, .10], NFI = .98, NNFI = .98, CFI = .99, GFI = .97, AGFI = .93, SRMR = .03]. ARİKÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .86 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında da elde edilen güvenilirlik değeri .86 olarak bulunmuştur.

### *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-Kısa Formu (YİYÖ-KF):*

Wei, Russell, Mallinckrodt ve Vogel'in (2007) geliştirdiği ve Türkçeye Savcı ve Aysan'ın (2016) uyarladığı ölçek, bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 12 maddeden oluşan ölçekte 1., 5., 8. ve 9. maddeler tersten puanlanmaktadır. Orijinal ölçek 7'li dereceleme olarak puanlanırken kullanım kolaylığı sağlama düşüncesiyle Türkçeye 5'li dereceleme



olarak uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına dair toplam puanları ayrı ayrı elde edilmekte ve alınan puanların yüksek olması ilgili bağlanma tarzının yüksek olduğu anlamı taşımaktadır. Ölçeğin 851 üniversite öğrencisi ile yürütülen orijinal çalışmasında, faktör analizlerine ilişkin bulgular ölçeğin iki boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca iç tutarlık katsayıları ise kaygı için .78, kaçınma için .84 olarak hesaplanmıştır (Wei vd., 2007). Türk kültürüne uyarlama çalışmasında, açımlayıcı faktör analizi incelemesinde 362 katılımcı ve doğrulayıcı faktör analizi incelemesinde ise 411 katılımcı yer almıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda “kaygı” ve “kaçınma” olarak adlandırılan iki alt boyutu olduğu belirlenen ölçeğin toplam varyansın %72.1’ini açıkladığı raporlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin yeterli düzeyde uyum gösterdiği, maddelerin faktör yüklerinin .70 ile .86 arasında dağılım gösterdiği açıklanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan testlerde Cronbach alfa iç tutarlık değeri .94 olarak bulunurken bu çalışmada iç tutarlığın .65 olduğu belirlenmiştir.

#### ***Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ):***

Brown ve Ryan’ın (2003) bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek adına alanyazına kazandırdığı ölçeği Özyeşil vd. (2011) Türkçeye uyarlamıştır. 15 maddeden oluşan ölçeğin tek alt boyutu bulunmakta ve 6’lı dereceleme ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 90 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında, açımlayıcı faktör analizi 313 üniversite öğrencisiyle, doğrulayıcı faktör analizi ise 327 üniversite öğrencisi ve 239 yetişkinden oluşan bir çalışma grubuyla yürütülmüştür. Ölçeğin tek boyutlu bir yapıdan oluştuğu sonucuna ulaşılmış [ $\chi^2/df = 189.57/90$ , GFI = .92, CFI = .91, RMSEA = .058] ve iç tutarlık katsayısı üniversite örnekleme için .82, yetişkin örnekleme için .87 olarak hesaplanmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Türkçeye uyarlama çalışmasında ise ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı, madde faktör yükünün ise .48 ile .81 arasında değerler aldığı ifade edilmiştir. Güvenirlik çalışmasından elde edilen bulgulara göre ölçeğin test tekrar test korelasyon değerinin .86 ve Cronbach alfa iç tutarlık değerinin .80 olduğunu raporlanmıştır. Bu araştırma örneklemindeki iç tutarlık katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur.

#### **İşlem**

Araştırmaya ilişkin etik kurul izni, Afyon Kocatepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 27.07.2020 tarihinde alınmıştır. Ardından Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeğini geliştiren araştırmacılar ile iletişime geçilip gerekli izinler alınmıştır. Araştırma verileri, uygun örnekleme yöntemiyle 2020 yılında Covid-19 pandemi süreci dolayısıyla çevrimiçi form oluşturularak toplanmıştır. Formun ilk sayfasında katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek, gönüllü katılım, gizlilik ve diğer tüm haklarının yer aldığı bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bu doğrultuda çalışmaya katılmaya onay veren gönüllü katılımcılardan veriler toplanmıştır.

Ölçek uyarlama aşamaları alanyazında çeşitli şekillerde açıklanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizi süreçleri, araştırmacılar tarafından Seçer'in (2015) önerdiği aşamalara uygun şekilde planlanmıştır (s. 67).

### **Çeviri Aşaması**

RİBFÖ'nün çeviri çalışmasında, geri çeviri yöntemi kullanılmıştır (Brislin, 1970). Öncelikle ölçeğin orijinal formu İngilizce seviyesi iyi düzeyde olan birbirinden bağımsız Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında doktora derecesine sahip üç uzman ile üç İngiliz Dili uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Oluşturulan form ise araştırmacılar ile bir Psikolojik Danışma ve Rehberlik alan doktoru ve iki İngiliz Dili uzmanı tarafından tekrardan İngilizceye çevrilmiştir. Araştırmacılar "Dil Geçerliği İnceleme Formu" (Seçer, 2015, s. 70) oluşturarak ölçeğin hem İngilizce hem de elde edilen Türkçe çevirilerini bir araya getirmiştir. Dil Geçerliği İnceleme Formu uzmanlar tarafından karşılaştırılarak çeviri uygunluğu açısından değerlendirilmiş, oy çokluğu ile hem teorik yapıyı daha iyi yansıtan hem de hem de dilsel açıdan daha anlaşılır olan en uygun maddeler seçilerek ölçeğin son formuna karar verilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Analizler öncesinde, kayıp veri ve uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Kayıp verilerin bulunmadığı görülmüştür. Ön analizler sırasında tespit edilen 17 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Veriler istatistik paket programına aktarıldıktan sonra analizlere geçmek için ön şart olarak görülen normallik varsayımı incelenmiştir. Tek yönlü normallik varsayımı için basıklık değerleri -.034 ile .86 çarpıklık değeri -.06 ile .088 olarak hesaplanmıştır. Değerlerin  $\pm 1$  aralığında olmasıyla verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise saçılma diyagramı matrisi incelenmiştir. İncelenen dağılımlar elips şeklinde elde edildiğinden çok değişkenli normallik varsayımının da karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçme araçlarının kuramsal dayanağı bulunsa da başka bir kültüre uyarlama çalışması gerçekleştirilirken tekrar geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılması gerekmektedir (DeVellis, 2014). Bu kapsamda yapılacak olan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, özgün formu 6'lı dereceleme şeklinde olan Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin hazırlanan Türkçe formunda da yanıtlama düzeni değiştirilmemiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Araştırmada eşdeğer ölçek geçerliği için geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış olan "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-Kısa Formu" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ile RİBFÖ arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi yoluyla incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizi için ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23 ve AMOS 25 istatistik paket programları kullanılmıştır. Verilerin analizi için anlamlılık değeri  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.



## Bulgular

### Dilsel Eşdeğerlik Çalışması

Ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması, İngilizcesi ve Türkçesi iyi seviyede olan 30 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. İngilizce form katılımcılara uygulandıktan üç hafta sonra Türkçe form uygulanmıştır. İki form arasındaki korelasyon değerlerine Tablo 1’de yer verilmiştir.

**Tablo 1.** İngilizce ve Türkçe Form Arasındaki İlişki

	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>r</i>
İngilizce Form	30	20.70	4.70	
Türkçe Form	30	20.33	5.84	.79**

\*\*  $p < .01$

Tablo 1’e göre, İngilizce ile Türkçe form arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ( $r = .79$ ) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p < .01$ ). Daha ayrıntılı bir inceleme için maddeler arasındaki korelasyon değerlerinin gösterimine ise Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2.** İngilizce ve Türkçe Formda Yer Alan Maddeler Arasındaki İlişki

<i>Maddeler</i>	<i>n</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
TR Madde1 & ING Madde1	30	.53*	.003
TR Madde2 & ING Madde2	30	.65*	.000
TR Madde3 & ING Madde3	30	.66*	.000
TR Madde4 & ING Madde4	30	.40*	.031
TR Madde5 & ING Madde5	30	.41*	.024

\*  $p < .05$

Tablo 2’de görüldüğü gibi, her bir maddenin Türkçe ve İngilizce dillerindeki ifadeleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ( $p < .05$ ).

Son olarak iki form arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı t test ile incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Dilsel Eşdeğerlik İçin T Test Bulguları

<i>Maddeler</i>	<i>X</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
TR Madde1 & ING Madde1	-.03	1.43	-.13	.90
TR Madde2 & ING Madde2	.00	1.08	.00	1.00
TR Madde3 & ING Madde3	-.17	1.15	-.80	.43
TR Madde4 & ING Madde4	.00	1.66	-.55	.59
TR Madde5 & ING Madde5	-.37	1.51	.00	1.00
TR Toplam & ING Toplam	-.37	3.60	-.56	.58

T-test sonuçlarına göre Türkçe form puanları ile İngilizce form puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır ( $t_{(29)} = -.56, p > .05$ ).

### Yapı Geçerliği

RİBFÖ’nün orijinal faktör yapısının geçerliği, doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde veri ile model arasında uyumun yeterli düzeyde olup olmadığını

incelemek amacıyla birçok uyum indeksine bakılmaktadır. Bu uyum indekslerinin kabul edilebilir ya da mükemmel uyum göstermesi gerekmektedir. Tablo 4'te uyum indeks değerlerinin değerlendirme kriterlerine yer verilmiştir (Hoe, 2008; Hu ve Bentler, 1999; Keith, 2019; Kline, 2015; Marsh, Hau ve Wen, 2004; Meyers, Gamst ve Guarino, 2006; Sümer, 2000; Şimşek, 2007; Wang ve Wang, 2012):

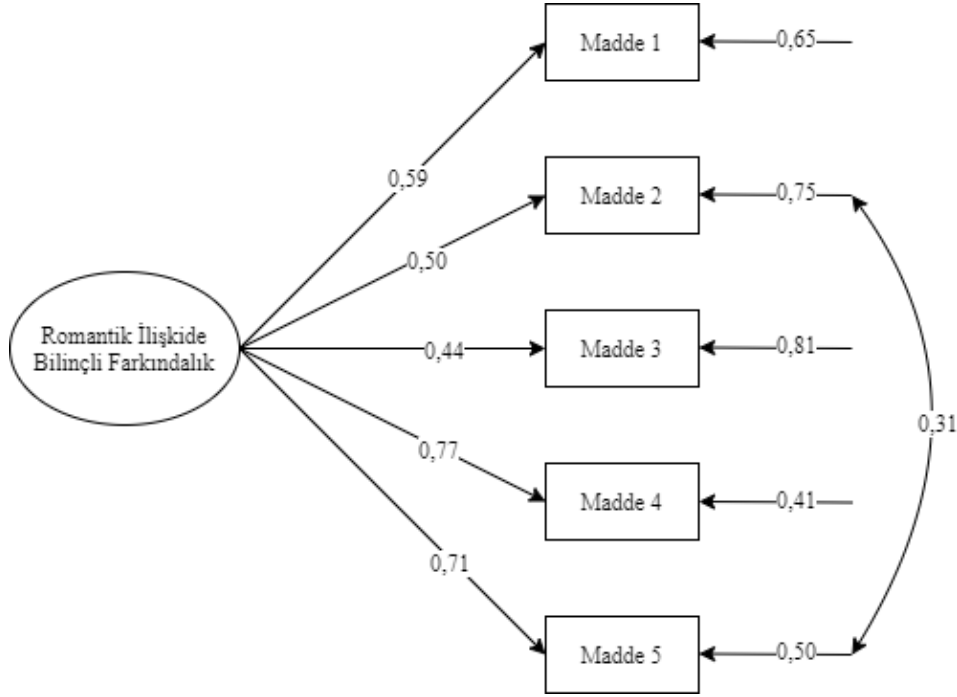
**Tablo 4.** Model Uygunluğu Değerlendirme Kriterleri

<i>Uyum İndeksleri</i>	<i>Mükemmel Uyum Değerleri</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum Değerleri</i>
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2 / sd \leq 3$	$2 \leq \chi^2 / sd \leq 5$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI \leq .97$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI \leq .95$
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, model ile veri arasındaki uyumu gösteren uyum indekslerinin RMSEA hariç hepsinde yeterli değerlerde olduğu ( $\chi^2= 23,47$ ,  $p= .000$ ,  $sd= 5$ ,  $\chi^2/sd= 4,70$ ,  $GFI= 0,97$ ,  $CFI= 0,95$ ,  $NFI= 0,94$ ,  $TLI= 0,91$ ,  $AGFI= 0,92$ ,  $SRMR= 0,04$ ,  $RMSEA= 0,10$ ) belirlenmiştir. RMSEA indeksi yeterli seviyede olmadığı için önerilen modifikasyonlar incelenmiş ve bu modifikasyonlar dikkate alınarak madde hata kovaryansları ilişkilendirilmiştir. Modifikasyonların modeli güçlendirmek amacıyla yapıldığı belirtilmiştir (Çapık, 2014). Diğer yandan, yapılan modifikasyonların teorik alt yapıya da uygun olması gerekliliğinin de altı çizilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014; Diamantopoulos, Sigua ve Cadogan, 2000). Bu doğrultuda öncelikle madde 2 ile madde 5 göstergelerinin, teorik olarak romantik ilişki farkındalığı yapısını yansıtmadaki uygunluğu tartışılmıştır. Her iki maddenin de birbirine kısmen yakın bir davranışsal gösterge olduğu, temelde bireyin romantik partneriyle birlikteyken dikkatini vermeksizin iletişim kurmasını ifade ettiği görünmüştür. Sağlıklı iletişim kurma, romantik ilişkilerin kalitesinde önemli bir belirleyicidir. Nitekim kişinin partneriyle nasıl iletişim kurduğu ve partneri nasıl dinlediği romantik ilişkilerin durumu hakkında bilgi veren ilişki bir mesaj biçimi olarak görülebilir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık daha olumlu ilişki sonuçları artıran pozitif sosyal davranışlardan biri olarak ele alınmıştır (Manusov, Stofleth, Harvey ve Crowley, 2020). Bilinçli farkındalığın düşük olması, zamanla alışkanlık haline alıp otomatik tepki verme kalıplarına dönüşebilen davranışlara yol açabilmektedir ve bu durum iyi oluş üzerinde zararlı etkileri beraberinde getirebilmektedir (Williams, Teasdale, Segal ve Kabat-Zinn, 2015). Romantik ilişkide dikkat verilmeden yapılan sohbetler ve davranışlar da romantik ilişkide iyi oluşu etkileyebilir. Her iki madde kavramın bu yönünü yansıttığı için madde 2 ile madde 5 arasında ilişkilendirme yapılarak doğrulayıcı faktör analizi tekrarlanmıştır. Bu analiz sonucunda ulaşılan bulgular model uyum değerlerinin kabul edilebilir ya da mükemmel uyum değerlerinde olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, model ile veri arasında yeterli düzeyde uyum sağlanmıştır

( $\chi^2= 9,03$ ,  $p= .000$ ,  $sd= 4$ ,  $\chi^2/sd= 2,26$ ,  $GFI= 0,99$ ,  $CFI= 0,99$ ,  $NFI= 0,98$ ,  $TLI= 0,97$ ,  $AGFI= 0,96$ ,  $SRMR= 0,03$ ,  $RMSEA= 0,06$ ).

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda RİBFÖ'nün standartlaştırılmış madde tahminleri Şekil 1'de gösterilmiştir:



Şekil 1. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Şeması

Şekil 1'de, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde bulunan her bir maddenin anlamlı parametre tahmin edicisi olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ). Ölçeğin beş maddesine ait olan madde tahmin değerlerinin .44 ile .77 arasında olduğu ve madde 2 ile madde 5'in hata kovaryansları ilişkilendirildiğinde ortaya çıkan ilişki katsayısının .31 olduğu tespit edilmiştir.

### Eşdeğer Ölçek Geçerliği

Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin eşdeğer ölçek geçerliği, alanyazında daha önceden geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanan ölçekler ile ilişkisine bakılarak test edilmiştir. Bu doğrultuda benzer ölçekler olarak "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-Kısa Formu" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Değişkenlerin öncelikle toplam puanları alınarak normallik varsayımı incelenmiştir. Normallik testinde ölçeklerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  arasında değer alması, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. RİBFÖ ve eşdeğer olarak ele alınan ölçek puanları arasındaki ilişki, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bu analizden elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir:

**Tablo 5.** Eşdeğer Ölçek Geçerliğine İlişkin Ortalama, Standart Sapma Puanları ve Korelasyon Katsayıları

	X	SS	(1)	(2)	(3)	(4)
RİBFÖ (1)	22.11	5.01				
YİYÖ-KF Kaçınma (2)	11.57	3.75	-.27**			
YİYÖ-KF Kaygı (3)	14.12	2.54	-.28**	.14**		
ARİKÖ (4)	36.57	5.00	.37**	-.67**	-.14**	
BİFÖ (5)	60.89	11.92	.61**	-.19**	-.21**	.25**

\*\*p < .01, RİBFÖ: Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği, YİYÖ: Yakın İlişkilerde Yaşantı Ölçeği-Kısa Formu, ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Tablo 7'ye göre, RİBFÖ'nün YİYÖ-KF'nin alt boyutları olan kaçınma ( $r = .07$ ) ve kaygı ( $r = .08$ ) alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde; ARİKÖ ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r = .14$ ) ve BİFÖ ile pozitif yönde yüksek düzeyde ( $r = .37$ ) anlamlı ilişkiler saptanmıştır ( $p < .01$ ).

### Güvenirlilik

RİBFÖ'nün güvenirliğini incelemek amacıyla hem Cronbach alfa değeri hem test tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada 342 katılımcıdan elde edilen verilerle hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Test tekrar test analizi için ise 34 katılımcıya üç hafta arayla uygulanan ölçekten elde edilen korelasyon bulgularına Tablo 6'da ve t test bulgularına Tablo 7'de yer verilmiştir:

**Tablo 6.** Test Tekrar Test Analizinden Elde Edilen Ortalama, Standart Sapma, Korelasyon Bulgusu

	X	SS	r	p
RİBFÖ Ön Test	22	5.60		
RİBFÖ Son Test	20.91	5.98	.82**	.000

\*\*p < .01

Tablo 6'ya göre ön test ve son test puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ( $r = .82$ ,  $p = .000$ ).

**Tablo 7.** Test Tekrar Test Analizi Sonucunda T Test Bulguları

	X	SS	t	sd	p
RİBFÖ Ön Test – Son Test	1.09	3.45	1.84	33	.08

T test sonuçlarına göre, RİBFÖ'nün üç hafta ara ile uygulanan ön ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $t_{(33)} = 1.84$ ,  $p > .05$ ).

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (RİBFÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ölçeğin dilsel eşdeğerliği, yapı geçerliği, eşdeğer ölçek geçerliği ve iç tutarlılığı incelenmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, model uyum indekslerinin RMSEA hariç diğer değerlerin yeterli uyumu gösterdiği ortaya çıkmıştır. Yapılan modifikasyon analizi sonucunda ulaşılan bulgular, modelin uyum

değerlerinin kabul edilebilir ya da mükemmel uyum değerlerinde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenilirliği ise .82 olarak hesaplanmıştır. Genel bir kabul olarak, iç tutarlık katsayısının minimum .70 olması ve üç hafta ara ile yapılan test tekrar test korelasyonlarının ise minimum .50 olması önerilmektedir (Robinson, Shaver ve Wrighsman, 1991). Ölçek ile yapılan ölçümlerin geçerliği ve güvenilirliğine ilişkin elde edilen sonuçlar, ölçeğin romantik ilişkisi bulunan genç yetişkin ve yetişkin yaş grupları üzerinde uygulanabilir nitelikte olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu bulgular Kimmes vd. (2017) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formuyla tutarlıdır.

Eşdeğer-ölçüt geçerliği çalışmasında, RİBFÖ'nün YİYÖ-KF ile ölçülen kaçınma bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu Kimmes vd. (2017) bulgularıyla tutarlıdır. Romantik ilişki içinde olan çiftlerle yapılan pek çok araştırmada eğilimsel bilinçli farkındalık ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu raporlanmıştır (Hertz, Laurent ve Laurent, 2015; Saavedra, Chapman ve Rogge, 2010). Buna karşın romantik ilişki farkındalığı ile bağlanma stillerine yönelik çalışmalar bulunmamaktadır. Bağlanma stillerinin bilinçli farkındalıkla yakından ilişkili olduğu; güvenli bağlanma ile güvenlik hissi ve kişilerarası güven duygusunun, bilinçli farkındalık geliştirme yatkınlığını etkileyebileceği düşünülmektedir (Parker, Watson, Epel ve Siegel, 2015). Romantik ilişki farkındalığı ve bağlanma stillerinin ilişkisini incelemek var olan bilgi birikimini genişletebilir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, Algılanan İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) ve RİBFÖ arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. Bu bulgu RİBFÖ'nün kullanıldığı, romantik ilişkide bilinçli farkındalığın psikolojik ve ilişkisel iyi oluş ile ilişkisinin araştırıldığı araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır (Kimmes vd., 2020). İlgili araştırmanın bulgularına göre hem erkekler hem de kadınlar için daha yüksek romantik ilişki farkındalığı daha yüksek pozitif ilişki kalitesi ile ilişkilidir. Bunun yanında literatürde romantik ilişkilerde partnerlerin bireysel-eğilimsel bilinçli farkındalığının ve ilişki kalitesinin incelendiği çalışmalar mevcuttur (Cox vd., 2020; Harvey-Knowles vd., 2015). Ancak RİBFÖ'nün kullanıldığı sözü edilen araştırmanın beklenmedik bir bulgusu kadınlarda eğilimsel farkındalığın pozitif ilişki kalitesi ile ters yönlü bir ilişkisi olmasıydı. Bu bulgu, romantik ilişkilerin karşılıklı bağımlılık etkisinin yani partnerlerin tepkilerinin ve değerlendirmelerinin birbirlerini karşılıklı olarak etkilemesinin bir göstergesi olabilir (Karremans vd., 2017). Dolayısıyla, hem eğilimsel hem de ilişkisel bilinçli farkındalığı değerlendiren ölçüm araçları dâhil edilerek yapılacak bir çalışma daha ayrıntılı bilgileri olanaklı kılabilir. Ayrıca çiftlerle çalışan ve farkındalık temelli müdahaleler kullanan klinisyenlerin, belirli bir müdahaleyi seçtiklerinde bunun birey ve çift üzerindeki etkisini dikkate almaları gerekebilir (Kimmes vd., 2020). Eşdeğer ölçek geçerliği çalışmasının son bulgusuna göre ise RİBFÖ ile ölçülen romantik ilişki farkındalığı ve BİFÖ ile

ölçülen eğilimsel bilinçli farkındalık pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkilere sahiptir. Bu bulgu yapılan çalışmalarla da tutarlık göstermiştir (Kimmes vd., 2017; Kimmes vd., 2020). Bununla birlikte Kimmes vd.'nin (2020) araştırma sonuçlarına göre romantik ilişki farkındalığı, eğilimsel bilinçli farkındalık kontrol edildikten sonra bile, pozitif ilişki kalitesi, negatif ilişki kalitesi, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmadaki varyansın önemli bir bölümünü açıklamıştır. Bu bulgu, eğilimsel bilinçli farkındalığın romantik ilişki bağlamından etkilenebileceğine işaret eder niteliktedir. Ülkemizde de bu bulgunun incelenmesi önerilebilir. Güvenirlik çalışmasında, Cronbach alfa katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenirliliği .82 olarak hesaplanması RİBFÖ'nün güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, mevcut araştırmada elde edilen bulgular, orijinal çalışmadaki (Kimmes vd., 2017) araştırma bulgularıyla da tutarlık göstermiştir.

Alanyazında romantik ilişkiler kapsamında yapılan çoğu çalışmanın eğilimsel bilinçli farkındalığı ele aldığı görülmektedir. RİBFÖ, romantik ilişkilerin ikili perspektifini de hesaba katmayı amaçlaması bakımından değerlidir. Romantik ilişkiye sahip bireylerin bilinçli farkındalığı inceleniyorsa eğilimsel bilinçli farkındalık ölçekleri operasyonel kavramlaştırmayı sağlayabilir; ancak romantik ilişki içinde yer alan ilişki doyumu, ilişki kalitesi, çatışma çözme, stresle başa çıkma gibi faktörler inceleniyorsa ilişki farkındalığı ölçeğini kullanmak kavramın operasyonel karşılığını daha güçlü şekilde yakalayabilir. Örneğin bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının da ilişki memnuniyeti, özerklik, bağlantılılık, yakınlık, partnerlerin kabulü, ilişki stresi, somatik ve psikolojik sıkıntılar üzerinde olumlu etkileri olduğu raporlanmıştır (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004; Vajda ve Kiss, 2016). Ayrıca yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik pratiklerin romantik ilişki içinde çiftlerin bireysel olarak iyi oluşu artırdığını (Carson vd., 2004), meditasyon yapmayan partnerlerde olumsuz duygulanımın, eşlerinin meditasyon yaptığı günlerde daha düşük olduğunu ve eşlerinin meditasyon yaptığı haftalarda da azaldığını göstermiştir (May, Ostafin ve Snippe, 2020). Bireysel pratiklerin yanında çift düzeyinde yapılan bilinçli farkındalık pratiklerinin romantik ilişki sağlığındaki etkileri dikkat çekicidir. Çift düzeyindeki bilinçli farkındalık uygulamalarından bazıları şefkat meditasyonu (loving-kindness meditation), ikili gözlere odaklanma egzersizi (dyadic eye-gazing exercise), partner yoga ve senkronize solunum almadır (Carson vd., 2004; Gambrel ve Piercy, 2015). Ülkemizde bilinçli farkındalık temelli programların farklı gruplarla etkisi üzerinde çalışılmış ancak romantik ilişki içinde olan çiftler üzerindeki etkisi incelenmemiştir. Bu müdahale ve programların bireysel olarak olumlu etkisi kanıtlanmışsa da romantik ilişki bağlamına etkisi araştırılmaya değerdir. Bununla birlikte, değinildiği üzere sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkileri teşvik etmek amacıyla geliştirilmiş bilinçli farkındalık temelli programlar ve müdahalelerin etkinliğini inceleyen araştırmalar olumlu pek çok sonuca işaret etse de ilişki sonuçları üzerindeki etkileri açısından karışık sonuçlar veren bazı çalışmalar da mevcuttur (Gambrel ve Piercy, 2015). Bunun bir



nedeni, bilinçli farkındalığı ölçmek amacıyla kullanılan değerlendirme araçlarının romantik ilişki bağlamındaki farkındalığı tam olarak yansıtmaması olabilir. Romantik ilişkilerin işlevselliğini artırmada yararlanan bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ve programların temel amaçlarından biri, bireysel bir düzeyden ziyade ilişki içindeki olumlu sonuçlarını artırmaktır. Bu doğrultuda oluşturulacak müdahale ve programların, romantik ilişkide bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerini incelemek daha isabetli olabilir. Belki de en dikkat çekici araştırma alanı uzun süreli romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişkisel bilinçli farkındalığını incelemek olabilir. Zamanla rutine dönen alışkanlık kalıpların, ilişkilere ve özellikle evlilik yaşamına taşındığını söylemek mümkündür. Duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak otomatik ve alışkanlık halini almış örtük tepki verme yollarını fark etme ve bunları izlemeyi sağlamasıyla bilinçli farkındalık, çiftlerin etkileşim süreçlerinde olumlu etkilere sahip olabilir (Karremans vd., 2017). Ayrıca romantik ilişkilerin yalnızca sorunlu yönlerini incelemek ya da sorun yaşayan çiftlerin ilişkisini iyileştirmeye çalışmanın yanında iyi işlev gösteren, sağlıklı ilişkilerin niteliğini sürdürmek ve artmak da oldukça önemli olabilir. Örneğin artan ilişki niteliği, halihazırda iyi işlev gösteren çiftlerin yaşam zorluklarının üstesinden gelme yeteneklerini güçlendirebilir ve ebeveynlik becerileri iyileştirebilir (Carson vd., 2004; Wenzel ve Harvey, 2001). Bu doğrultuda pozitif psikoloji perspektifinden iyi işlev gösteren çiftlerin güçlü yanlarının araştırılması ve bu çalışmalarda güçlü bir ilişkisel kaynak olan bilinçli farkındalığın da incelenmesi, bu alandaki bilgi birikimine katkı sağlayabilir.

Bu araştırmanın sonuçları değerlendirilirken bazı sınırlılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın bir sınırlılığı, çalışma grubunda kadın katılımcıların sayıca daha fazla olmasıdır. Bir diğer sınırlılık araştırma sürecinin başladığı dönemin pandemi nedeniyle eğitim, çalışma ve sosyal yaşamın sınırlandırılmasına denk gelmesidir. Bu dönem psikolojik pek çok zorluğun yaşandığı olağanüstü bir dönem olmuştur. Bu doğrultuda çalışmanın tekrarlanması önemlidir. Sınırlılıklara karşın, RİBFÖ'nün romantik ilişki bağlamında bilinçli farkındalığı değerlendirmede kullanılabilecek kısa, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

### Kaynaklar

- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *Elementary Education Online*, 16(4), 1803-1815. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342994>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>

- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ..., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–240. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Crosscultural Psychology*, 1(3), 185-216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D., & Niemiec, C. P. (2008). Beyond me: Mindful responses to social threat. H. A. Wayment, & J. J. Bauer (Ed.). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* içinde (s. 75-84). Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-007>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Cox, C. C., Adler-Baeder, F., McGill, J., & Cooper, E. (2020). The influence of anxiety and mindfulness on relationship quality: An investigation of comparative and dyadic effects. *Mindfulness*, 11, 1956-1966. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01404-8>
- Çapık, C. (2014). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 196-205. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/29691> sayfasından erişilmiştir.
- Çatak, P. D. (2012). The Turkish version of Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i4.436>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- DeVellis, R. F. (2014). *Ölçek geliştirme kuram ve uygulamalar*. (T. Totan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Diamantopoulos, A., Siguaw, J. A., & Cadogan, J. W. (2000). Export performance: The impact of cross-country export market orientation. J. P. Workman Jr., & W. D. Perreault Jr. (Ed.), *Marketing theory and application. Proceedings of the American Marketing Association Winter Conference* içinde (c. 11, s. 177-178). Chicago: American Marketing Association.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419–436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of Perceived Relationship Quality Components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5–24. <https://doi.org/10.1111/jmft.12066>
- Harvey-Knowles, J., Manusov, V., & Crowley, J. (2015). Minding your matters: Predicting satisfaction, commitment, and conflict strategies from trait mindfulness. *Interpersonal*, 9, 44–58. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v9i1.168>
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255–262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Heppner, W. L., Spears, C. A., Vidrine, J. I., & Wetter, D. W. (2015). Mindfulness and emotion regulation. B. D. Ostafin, B. F. Meier, & M. D. Robinson (Ed.) *Handbook of mindfulness and self-regulation* içinde (s. 107-120). New York: Springer.
- Hertz, R. M., Laurent, H. K., & Laurent, S. M. (2015). Attachment mediates effects of trait mindfulness on stress responses to conflict. *Mindfulness*, 6, 483-489. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0281-Z>
- Hisli-Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünlüyci kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods*, 3(1), 76-83.

- 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>
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19, 357-361. <https://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Büyükcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: the role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543-1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships. *Pers Soc Psychol Rev*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Keith, T. Z. (2019). *Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structural equation modeling* (3. Baskı). New York: Taylor & Francis Group.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575-589. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W., & Fincham, F. D. (2020). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *J Marital Fam Ther*, 46(1), 30-41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Baskı). New York: The Guilford Press.
- Kozlowski, A. (2012). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28, 1-13. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>

- Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2016). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness, 8*, 171-180. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0590-0>
- Manusov, V., Stofleth, D., Harvey, J. A., & Crowley, J. P. (2020). Conditions and consequences of listening well for interpersonal relationships: Modeling active-empathic listening, social-emotional skills, trait mindfulness, and relational quality. *International Journal of Listening, 34*(2), 110-126. <https://doi.org/10.1080/10904018.2018.1507745>
- Marsh, H. W., Hau, K., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling, 11*, 320-341. [https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103\\_2](https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2)
- May, C. J., Ostafin, B. D., & Snippe, E. (2020). Mindfulness meditation is associated with decreases in partner negative affect in daily life. *Eur J Soc Psychol, 50*, 35-45. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2599>
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research. Design and interpretation*. California: Sage Publication.
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga*. (2 baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160), 225-235.
- Parker, S. C., Watson, B. W., Epel, E. S., & Siegel, D. J. (2015). The science of presence: a central mediator of the interpersonal benefits of mindfulness. K. W. Brown, R. M. Ryan, & J. D. Creswell (Ed.). *Handbook of mindfulness: theory, research, and practice* içinde (s. 245-265). New York, NY: The Guilford Press.
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness, 11*, 835-848. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01303-y>
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, S. L. (1991). Criteria for scale selection and evaluation. J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Ed.). *Measures of personality and social psychological attitudes* içinde (s. 1-16). San Diego, CA: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50005-8>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>

- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology, 24*(4), 380–390. <https://doi.org/10.1037/a0019872>
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 46*, 22-40.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VIII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi* içinde (s. 837-846). Çanakkale.
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları, 3*(6), 49-74.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş (Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.
- Thomas, C. (2011). *A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university student.* (PhD Thesis) [https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1032&context=theses\\_hons](https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1032&context=theses_hons) sayfasından erişilmiştir.
- Vajda D., & Kiss E. C. (2016). Effects of a Mindfulness Based Intervention on psychological distress and romantic relationships: Results of a pilot study. *J. Community Med Public Health Care, 3*(1), 1-6. <https://doi.org/10.24966/CMPH-1978/100014>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*, 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Wang, J., & Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. Southern Gate: Higher Education Press.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 88*(2), 187-204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>
- Wenzel, A., & Harvey, J. (2001). Introduction: The movement toward studying the maintenance and enhancement of close romantic relationships. J. Harvey, & A. Wenzel (Ed.). *Close romantic*



*relationships: Maintenance and enhancement* içinde (s. 1–10). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Williams, A. M., & Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 30(6), 528–535. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000009>

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2015). *İyi hissetme sanatı kronik mutsuzlukla baş etme rehberi*. (Z. H. Haktanır, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

### Extended Summary

Mindfulness is the attitude of paying attention to current experiences that are developed consciously and willingly. The distinctive aspect of this attentive attitude is to approach all internal and external experiences in an open and accepting manner, without judgment, and not to react quickly (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1990). The contributions of mindfulness on romantic relationships, which is associated with many positive results, especially well-being, psychological and physical health, has also been a remarkable area of research in recent years. It is possible to say that mindfulness has numerous contributions to romantic relationships. Studies have shown that mindfulness increases the functionality of relationships by providing a functional emotional repertoire (Wachs & Cordova, 2007), increasing relationship satisfaction (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007; Kappen, Karremans, Burk, & Büyükcan-Tetik, 2018; Lenger, Gordon & Nguyen, 2016), and reducing conflict and emotional stress (Harvey-Knowles, Manusov, & Crowley, 2015; Kappen et al., 2018). What draws attention in these studies is that mindfulness is measured as a general capacity or a tendency (trait mindfulness).

Mindfulness can be seen both as a capacity that is naturally present in all humans but at varying rates (Brown & Ryan, 2003), and as skills acquired through mindfulness practices (Baer, Smith, & Allen, 2004). Although a natural capacity is mentioned, individuals may not have the same mindfulness in all contexts. Internal and external factors affecting the individual in each context may be determinant. In this direction, attention has been drawn to the importance of evaluating mindfulness in different contexts in recent years. Mindfulness in the context of the romantic relationship refers to the conscious and willing attention of the individual to feelings and/or thoughts that may directly or indirectly affect their relationship with their partner (Kimmes, Jaurequi, May, Srivastava, & Fincham, 2017). Romantic relationships have a dual perspective in nature; partners affect each other and are affected by each other as well (Kimmes, Jaurequi, Roberts, Harris, & Fincham, 2020). In addition, a romantic relationship is a more special context where intense emotions and structures such as attachment and early schemas are active. In this sense, contextual evaluation may give more accurate results for measuring mindfulness in romantic relationships.

Many scales have been adapted to assess dispositional mindfulness in our country. In addition, Mindfulness in Marriage Scale (MMS) was developed to evaluate the interpersonal mindfulness level of married individuals (Erus & Deniz, 2018). However, this scale includes only married individuals. Since it will be suitable for studies with a larger sample covering all romantic relationships as well as evaluating mindfulness in the context of romantic relationships, there needed to adapt the Relationship Mindfulness Measure. In this direction, the aim of the study is to adapt and examine the validity and reliability of the Relationship Mindfulness Measure to Turkish Culture, which was developed by Kimmes et al. (2017).

The study included three study groups: 30 participants in the linguistic equivalence study; 342 participants in the exploratory and confirmatory factor analysis, the equivalent scale validity and Cronbach's alpha internal consistency and finally 34 participants for test-retest reliability analysis were included to study. The ages of the participants varied between 18 and 61, as well as their education levels also varied between high school and postgraduate. Also, they participated in the seven regions of Turkey. After obtaining the necessary permissions from the researchers who developed the scale, the data were obtained via the online form from individuals aged 18 and over and had romantic relationships who gave consent to participate in the study within the scope of the informed consent form.

In the translation study, back-translation method was used. It was translated into Turkish by three independent Psychological Counseling and Guidance doctors, and three English Language experts. Subsequently, the form was translated into English by the researchers, a Psychological Counseling and Guidance doctor and two English language experts. As a result of the comparison, it was seen that the items and meanings matched. Linguistic equivalence was also examined with 30 people who have good English and Turkish. The English form was applied first, and the comparison was made by applying the Turkish form three weeks later, and it was observed that linguistic equivalence was achieved ( $r = .79$ ). In the analysis of the data, firstly, missing data, analysis of extreme values, and univariate and multivariate normality assumptions were examined. After meeting the assumptions, the original factor structure of RMM was tested using confirmatory factor analysis.

According to the results of the confirmatory factor analysis, it was seen that the fit indices except RMSEA were sufficient ( $\chi^2 = 23,47$ ,  $p = .000$ ,  $sd = 5$ ,  $\chi^2/sd = 4,70$ ,  $GFI = 0,97$ ,  $CFI = 0,95$ ,  $NFI = 0,94$ ,  $TLI = 0,91$ ,  $AGFI = 0,92$ ,  $SRMR = 0,04$ ,  $RMSEA = 0,10$ ). After the modification, it was concluded that a sufficient level of adaptation was achieved between the model and the data ( $\chi^2 = 9,03$ ,  $p = .000$ ,  $sd = 4$ ,  $\chi^2/sd = 2,26$ ,  $GFI = 0,99$ ,  $CFI = 0,99$ ,  $NFI = 0,98$ ,  $TLI = 0,97$ ,  $AGFI = 0,96$ ,  $SRMR = 0,03$ ,  $RMSEA = 0,06$ ). "Perceived Romantic Relationship Quality Scale", "Experiences in Close Relationships Scale-Short Form" and "Mindful Attention Awareness Scale" were used for equivalent scale validity. The results

of equivalent scale validity study indicated that the RMM was positively and significantly correlated with Perceived Romantic Relationship Quality Scale, Experiences in Close Relationships Scale-Short Form and Mindful Attention Awareness Scale ( $p < .01$ ). In the reliability study, Cronbach's alpha was calculated to be .75 and the 3-week interval test-retest reliability was .81. As a result, RMM can be used as a valid and reliable short instrument to assess mindfulness level in the context of romantic relationship.

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Araştırmaya; ilk yazar Saadet Zümbül %60, ikinci yazar Sinan Okur %40 katkı sağlamıştır.

#### **Destek ve Teřekkür Beyanı**

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

#### **Çatışma Beyanı**

Araştırmacının araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

#### **Etik Kurul Beyanı**

Bu araştırma, Afyon Kocatepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 27.07.2020 tarih ve E.23370 sayılı onayı ile yürütölmüştür.