

## **Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması<sup>1</sup>**

Development of Mindfulness in Marriage Scale (MMS): Validity and reliability study

Seher Merve Erus<sup>2</sup>, Mehmet Engin Deniz<sup>3</sup>

### **Özet**

Bu çalışmanın amacı, evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemeye yönelik Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) geliştirmek ve geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmaktır. İlk olarak, EBFÖ'nün yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Veriler, 384 evli bireyden (290'ı kadın ve 94'ü erkek) toplanmıştır. Temel bileşenler analizi sonucuna göre, varyansın %42,70'ini açıklayan tek faktörlü bir yapı belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi için 162 evli bireye (105'i kadın ve 57'si erkek) ulaşılmıştır Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında tek faktörlü çözümün iyi uyum sağladığı görölmektedir. Ölçüt geçerliği için Çift Uyum Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Ölçekler arası korelasyon pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. EBFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı yüksek düzeyde bulunmuştur. Tüm bu bulgular EBFÖ'nün evlilik ilişkisinde bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık

### **Abstract**

The purpose of this study was that Mindfulness in Marriage Scale (MMS) was developed and its validity and reliability examined in order to determine married people's level of interpersonal mindfulness in marital relationship. First, the construct validity of the scale was tested by explanatory factor analysis. Data were collected from 384 married individuals (290 of them female and 94 of them male). The result of principle component analysis, single factor structure which explained %42,70 of variance was found. 162 married individuals (105 of them female and 57 of them male) were reached for confirmatory factor analyses. Confirmatory factor analyses showed good fit for single factor. Dyadic Adjustment Scale and Mindful Attention Awareness Scale were used to examine criterion validity. The relationships between scales was found positively and significant. The Cronbach's Alpha internal consistency of MMS was found high level. The all findings indicated that the scale was a valid and reliable measurement that can be used to determinate structure and quality of interpersonal mindfulness in marital relationship.

**Keywords:** Marriage, Interpersonal Mindfulness, Mindfulness in marriage

---

<sup>1</sup> Bu araştırma Prof. Dr. M. Engin Deniz'in danışmanlığını yaptığı Seher Merve Erus'un doktora tezinin bir bölümüdür ve 6-9 Mayıs 2018 tarihinde Globets: An International Conference On Education, Technology And Science adlı kongrede bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD. E-mail: [sehermerverus@gmail.com](mailto:sehermerverus@gmail.com)

<sup>3</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD. E-Mail: [edeniz@yildiz.edu.tr](mailto:edeniz@yildiz.edu.tr)

## Giriş

Bilinçli farkındalık, doğu meditasyon uygulamalarından doğmuştur (Baer, 2003) günümüzde batı psikolojisinde psikolojik müdahalelerin, teorilerin ve araştırmaların odağında bulunmaktadır (Cohen & Miller, 2009; Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009; McCaffrey, 2015; Parent ve ark., 2016; Pratscher, Rose, Markovitz, & Bettencourt, 2017). Bilinçli farkındalık dikkati toplama sonucu oluşan farkındalık şeklinde tanımlanabilir (Brown & Ryan, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Düşünceleri, duyguları, duyumları açık ve anlaşılır bir şekilde algılamaya dayalı bilinçlilik halidir (Bishop ve ark., 2004). Bir diğer deyişle bireyin dikkatini odaklayarak şimdiki anda içsel dünyasında ve dış dünyada olan yaşantıları gözlemlemesi, yargılamaması ve kabullenmesidir (Baer, 2003; Brown, & Ryan, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). İçsel ve dışsal etkilere yargılamadan ve önyargısız dikkatini verme durumu olan bilinçli farkındalık, Budist meditasyonun merkezindedir. Açık ve belirgin dikkat, içsel süreçleri sürdürme ve gerçekliğin doğasını kabul etmek için önemli görülmektedir (Falkenström, 2010). Bilinçli farkındalık, evrensel ve insanlarda bilinçli farkında olmaya doğuştan eğilim vardır (Baer, Walsh, & Lykins, 2009; Kabat-Zinn, 2003). Ancak dikkatini sürdürme ve farkında olabilme kapasitesi her bireyde farklılık gösterir (Brown, & Ryan, 2003). Bu durum bilinçli farkındalığın bir beceri olduğu ve geliştirilebilir olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bilinçli farkındalık kavramı içsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness) ve kişilerarası bilinçli farkındalık (interpersonal mindfulness) olarak ele alınabilir. Güncel alanyazında, bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamaları içsel bilinçli farkındalık olarak adlandırılmaktadır (Duncan ve ark., 2009; Kohlenberg ve ark., 2015). Bu durumda içsel bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalığın geleneksel tanımı olan bireyin içsel yaşantılarına şimdiki ana yönelik dikkatini, farkındalığını, yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içermektedir (Kohlenberg ve ark., 2015). İçsel bilinçli farkındalık bireyin içsel yaşantılarını nasıl ele aldığına odaklanır ve bu bağlamda içsel ve dışsal uyarıcılara dikkat eder. Bireyin yaşantılarının odağında kendisiyle ilgili düşünceleri, duyguları ve davranışları vardır (Bishop ve ark., 2004; Duncan, 2007). Duncan'a (2007) göre bilinçli farkındalık yapısını içsel alanla sınırlamamak gerekir. Bireyin içsel bilinçli farkındalığı, sosyal etkileşim sürecindeki farkındalığını, yargılamasını ve tepkiselliğini belirlemede yetersiz kalabilir. Bundan dolayı kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ortaya çıkmıştır. Pratscher vd. (2017) kişilerarası bilinçli farkındalığı, kişilerarası iletişimde bireyin yargılamadan ve tepkisel olmadan kendisinin ve diğerlerinin farkında olması şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Özetle, kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşimde bulunduğu insanlara yönelik farkındalığına ve davranışlara odaklanır. Bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin başka bir bireyle ilişki ve iletişim halindeyken ortaya çıkması kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanabilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık; bireyin etkileşimde bulunduğu insanları tüm dikkati ile dinleyebilmesi, etkileşim halindeyken duygularının farkında olması, insanların düşüncelerini ve duygularını kabul edici olması, yargılamaması, insanların davranışlarına tepkisel olmadan cevap verebilmesi, kendini düzenleyebilmesi, kendisine ve insanlara merhametli olması şeklinde tanımlanabilir (Duncan ve ark., 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişkisi üzerine geliştirildiği (Duncan ve ark., 2009) ve bu alanda çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Coatsworth ve ark., 2015; Gouveia, Carona, Canavarro & Moreira 2016; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix & Greenberg, 2015; McCaffrey, 2015; Parent ve ark., 2016). Bu araştırmalarda bilinçli farkındalık teorileri ve müdahalelerinden yararlanarak sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisine yönelik araştırmalar yapmışlar ve uygulamalar geliştirmişlerdir. Daha sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın öğretmen öğrenci ilişkisi (Frank, Jennings ve Greenberg, 2016), arkadaş ilişkisi (Pratscher ve ark., 2017) alanlarında incelendiği görülmektedir. Bu bilgiler ışığında

kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisinde önemli olduğu düşünülmektedir bu bağlamda bu çalışmada evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık incelenmiştir.

Birey günlük yaşantısında sosyal etkileşim halindedir. Sosyal etkileşim halindeyken bilinçli farkındalıkla olma, etkili iletişimi artırır (Atkinson, 2013; Burgoon, Berger & Waldron, 2000; Cohen & Miller, 2009; Pratscher ve ark., 2017). Etkili iletişim de sağlıklı evlilik ilişkisi için önemlidir. Araştırmacılar bilinçli farkındalık müdahalelerinin eşler ve evlilik üzerine etkisini araştırmıştır (Gambrel & Keeling, 2010; Gehart & McCollum, 2007). Bilinçli farkındalık müdahaleleri duyguları düzenleyerek empatiyi ve ilişki doyumunu artırır (Atkinson, 2013), stres düzeyini düşürür (Carson, Carson, Gil & Baucom, 2004) Bilinçli farkındalık ile eş etkileşimi, empati becerileri ve evlilik doyumunu (Wachs & Cordova, 2007), eşe olumlu bakış açısında olma ve etkili iletişim (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge, 2007) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, ilişki doyumunu, çiftlerin iyi oluşunu arttırmakta, streslerini azaltmaktadır. Böylece bireylerin ilişki kaliteleri ve stresle başa çıkma becerileri artmaktadır (Carson ve ark., 2004, 2006; Duncan & Bardacke, 2010; Gambrel & Piercy, 2015). Tüm bu sonuçlar doğrultusunda bilinçli farkındalığın sağlıklı evlilik ilişkisinde etkili bir rol oynadığı söylenebilir.

Alanyazında bilinçli farkındalık düzeyini ölçen geçerli ve güvenilir ölçme araçları, genellikle içsel bilinçli farkındalığı ölçmektedir ve bu ölçme araçlarında bilinçli farkındalığın sosyal etkileşim boyutu değerlendirilmemektedir (McCaffrey, 2015). İçsel bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için kullanılan ölçme araçları; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Mindful Attention Awareness Scale, MAAS), Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire, FFMQ) Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından geliştirilmiş, Kınay (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize Edilmiş Hali (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R) Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau (2007) tarafından geliştirilmiştir. Çatak (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Southampton Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Southampton Mindfulness Questionnaire, SMQ) Chadwick vd. (2008), Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS) Baer, Smith ve Allen (2004) ve Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Philadelphia Mindfulness Scale, PHLMS) Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ayrıca Lau vd. (2006) tarafından geliştirilen, Hisli Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği ve biri 30 maddelik, diğeri 14 maddelik iki versiyonu bulunan Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri Buchheld, Grossman ve Walach (2001), Walach vd. (2006) tarafından geliştirilmiştir. Bahsedilen son iki ölçek bilinçli farkındalık müdahalelerini deneyimlemiş bireylere uygulanabilmektedir. Yukarıda bahsedilen ölçme araçları bilinçli farkındalığın; gözlemlene, farkında olma, yargılamama, tepkisiz olma, tanımlama özelliklerini değerlendirmektedir. Bu özellikler, bireyin tecrübelerine yönelik içsel bilinçli farkındalığın göstergesidir. Bireyin yaşadıklarını içsel olarak nasıl değerlendirdiği üzerine odaklanmıştır (Frank ve ark., 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini ölçen ölçme araçları incelendiğinde ise Duncan (2007) Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, IEM-P), McCaffrey (2015) Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Parenting Questionnaire, MIPQ) ve Frank vd. (2016) Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Teaching Scale) geliştirmiştir. Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen bir ölçek bulunmamaktadır. Bundan dolayı bu araştırmanın amacı evli bireyin eşiyle ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemeye yönelik Türk kültürüne uygun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir

## Yöntem

### Madde Yazımı ve Madde Havuzu

EBFÖ'nün geliştirilmesinde öncelikle bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik ilişkisi üzerine kapsamlı alanyazın taraması yapılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyini ölçen ölçeğin geliştirme ve uyarlanma süreçleri ve maddeleri incelenmiştir (Baer ve ark., 2004; Baer ve ark., 2006; Brown, & Ryan, 2003; Buchheld ve ark., 2001, Cardaciotto ve ark., 2008, Chadwick ve ark., 2008, Çatak, 2012; Duncan, 2007; Feldman ve ark., 2007; Frank ve ark., 2016; Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015; Kınay, 2013, Lau ve ark., 2006; McCaffrey, 2015; Özyeşil ve ark., 2011, Walach ve ark., 2006). Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığı ölçtüğü düşünülen 71 maddeden oluşan bir madde havuzu hazırlanmıştır. Bu 71 maddede bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin evlilik ilişkilerinde ve iletişimlerdeki farklılıklar göz önünde bulundurulmuştur. Düzenlenen 71 madde, kapsam geçerliği ve görünüş geçerliği açısından değerlendirilmek üzere alanında uzman beş kişi ile paylaşılmıştır. Uzmanlardan, maddelerin teorik yapıya uygunluğunu ve maddelerin anlaşılabilirliğini değerlendirmeleri istenmiştir. Uzman görüşünden faydalanılan üç kişi bilinçli farkındalık alanı ve iki kişi evlilik ve aile danışmanlığı alanında uzmandır. Üç uzman bir madde için maddenin gereksiz veya teorik yapıyı ölçmediğini belirttiğinde o madde havuzdan çıkarılmıştır. Uzman görüşü sonucunda madde havuzu 65 madde olarak belirlenmiştir. Maddelerin ölçeği cevaplayacak kişiler tarafından anlaşılır olup olmadığını incelemek amacıyla evli bireylerle görüşme yapılmıştır. Araştırmacılar, genelde ölçeği cevaplayanların kavramları ve ifadeleri anlayabileceğini varsayar (Jobe, 2003). Bu varsayımın doğruluğunu değerlendirmek için evli bireylerle (iki erkek, iki kadın toplam dört evli bireyle) görüşme yapılmıştır. Evli bireyler en az bir yıllık evlidir. Görüşmeye alınan dört evli bireyin eğitim düzeyleri (ortaöğretim, lisans, yüksek lisans ve doktora) farklıdır. Evli bireyler öncelikle madde havuzunda bulunan maddeleri cevaplamış ve daha sonra her bir madde için “*Bu maddeyi cevaplamakta zorlandınız mı? Eğer zorlandıysanız, zorlanmanızın sebebi ne oldu? Maddenin sizin için anlamı nedir? Bu soru size ne ifade ediyor? Bu soruyu cevaplarken ne düşündünüz? Cevabınızı nasıl seçtiniz?*” soruları yöneltilmiştir. Bu soruların ardından ölçeğin genel değerlendirilmesine yönelik “*Sizce unuttuğumuz ama sorulmasının önemli/gerekli olduğunu düşündüğünüz bir soru var mı? Maddeleri cevaplarken 5’li derecelendirme nasıldı? Sizce 5’li derecelendirme bu soruları cevaplamak için uygun mudur? Maddelerin başında verilen yönerge sizce uygun muydu? Yönerge açıklaması sizin için yeterli miydi? Öneriniz var mı?*” soruları sorulmuştur. Her bir bireyle yapılan görüşme yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Geri bildirimler doğrultusunda 62 maddelik madde havuzunun son hali oluşturulmuştur.

### Çalışma Grubu

Araştırma iki farklı çalışma grubu ile yürütülmüştür. İlk çalışma grubundan elde edilen verilerle EBFÖ'nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Araştırmanın ikinci çalışma grubuyla EBFÖ'nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırmanın çalışma gruplarını İstanbul’da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırma grubunun oluşturulmasında evli bireylerin en az bir yıl evli olmaları ve en az ortaöğretim seviyesinde eğitim düzeyine sahip olmaları ölçüt alınmıştır. Tablo 1’de çalışma gruplarına ait demografik bilgiler bulunmaktadır.

**Tablo 1.** Çalışma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	1. Çalışma grubu		2. Çalışma grubu	
	f	%	f	%
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	290	75,5	105	64,8
Erkek	94	24,5	57	35,2
<b>Yaş</b>				
20-29	167	43,5	58	35,8
30-39	164	42,7	45	27,8
40-49	39	10,1	32	19,7
50-63	13	3,4	26	16,1
Belirtmemiş	1	0,3	1	0,6
<b>Eğitim Düzeyi</b>				
Ortaöğretim	29	7,6	32	19,8
Lisans	264	68,7	94	58
Yüksek Lisans	74	19,3	29	17,9
Doktora	17	4,4	7	4,3
<b>Evlilik Süresi</b>				
1-5Yıl	253	65,9	81	50
6-10 Yıl	55	14,3	13	8
11-15 Yıl	22	5,7	13	8
16-20 Yıl	13	3,4	11	6,8
21-25 Yıl	18	4,7	22	13,6
26 ve üstü	16	4,2	20	12,4
Belirtmemiş	7	1,8	2	1,2
<b>Çocuk Sayısı</b>				
Çocuk yok	186	48,4	46	28,4
1 Çocuk	119	31	53	32,7
2 Çocuk	62	16,1	33	20,4
3 Çocuk ve daha fazla	17	4,5	30	18,5
Toplam	384	100	162	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi ilk çalışma grubuna %75,5 i kadın, %24,5’i erkek toplam 384 evli birey katılmıştır. Eğitim düzeyleri açısından %7,6’sı ortaöğretim, % 68,8’i lisans, % 23,7’si ise lisansüstü eğitime sahiptir. Evli bireylerin yaş ortalaması 31,97’dir. Evlilik süresi ortalaması 6,4 yıl ve çocuk sayısı ortalaması 0,78’dir. İkinci çalışma grubu, %64,8’i kadın, %35,2’si erkek olmak üzere toplam 162 evli bireyden oluşmaktadır. Eğitim düzeyleri açısından %19,8’i ortaöğretim, % 58’i lisans, % 22,2’si ise lisansüstü eğitime sahiptir. Yaş ortalaması 36 dır. Evlilik süresi ortalaması 10,8 yıl ve çocuk sayısı ortalaması 1,32’dir.

### **Veri toplama Araçları**

*Kişisel Bilgi Formu:* Evli bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

*Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ):* Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği 12 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12’dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin eşi ile olan ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Bulgular bölümünde ölçeğin açılımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt geçerliği ve güvenilirlik analizleri bulunmaktadır.

*Çift Uyum Ölçeği:* Çift Uyum Ölçeği, Spainer tarafından 1976’da geliştirilmiş, Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Çiftlerin, evliliklerinin niteliğini, uyumunu ve uyumun kalitesini değerlendirmektedir. Evli ve evli olmayan çiftlerde kullanılabilen evet-hayır soruları ve Likert tipi olarak düzenlenmiş 32 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 151’dir. Yüksek puan ilişki kalitesinin yüksek olarak algılandığını göstermektedir. Türkiye’de yapılan standardizasyon çalışması 132 erkek 132 kadından oluşan 264 evli çiftle yapılmıştır. Güvenirlik analizi sonuçlarında ölçekten toplam puan içinde elde edilen Cronbach alfa değeri .92, çiftin mutluluğu için .83; çiftin bağlılığı için .75; çiftin ortak kararlığı için .75 ; sevgi ifadesi için .80 olarak ifade edilmiştir (Fışiloğlu ve Demir 2000).

*Bilinçli Farkındalık Ölçeği:* Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş, Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma yönündeki eğilimi ölçmektedir. 6’lı Likert tipli 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin dil eşdeğerliğinde İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu tek boyutlu model doğrulanmıştır (RMSEA= .06, SRMS= .06, GFI= .93 ve AGFI= .91). Madde toplam korelasyonu analizinde tüm maddeler için .40’ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Güvenirlik analizi sonucu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır (Özyeşil ve ark. 2011).

### **Verilerin Toplanması**

EBFÖ için iki aşamada veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri iki farklı çalışma grubu ile yürütülmüştür. Öncelikle düzenlenen 62 maddenin açılımlayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizleri için 384 evli bireye ulaşılmıştır. Evli bireylere ulaşırken verilerin bir kısmı internet aracılığı ile Google formdan (203 evli birey) toplanmıştır. Veri toplama araçları için oluşturulan link sadece veri toplama sürecine dahil olan kişilerle paylaşılmıştır. Verilerin bir kısmı ise evli bireylerle yapılan görüşmeler sonucu elden (181 evli birey) toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireyler araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiştir. Verilerin kimseye

paylaşılmayacağı sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağına yönelik bireylere açıklama yapılmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 15 dakika sürmüştür. İkinci aşamada doğrulayıcı faktör analizi için 162 evli bireye ulaşılmıştır. Veriler internet aracılığı ile Google formdan toplanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 22 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır. Analiz sürecinden önce veri setinin faktör analizi için uygunluğu incelenmiştir. Kayıp değerler veri setinden çıkarılmış, Mahalanobis uzaklığı ile uç değerler veri setinden atılmıştır. Uç değerler, ikiden çok değişkenin oluşturdukları birlikteliklerin normal sınırların dışında kalması ile kendisini göstermektedir. Mahalanobis uzaklığı, bağımsız değişkenin uzayındaki merkezden veya örneklem ortalamasından tek bir veri uzaklığını ölçen bir istatistiktir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Bu değerleri saptamanın yolu, Mahalanobis uzaklığı adı verilen istatistiksel hesaplamadan geçmektedir (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015). Mahalanobis uzaklığının analiz edilmesinde ki-kare değeri  $p < .001$  'in altında olan veriler veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Analiz sonucunda ilk araştırma grubundan 29 veri, ikinci araştırma grubundan ise 5 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak açımlayıcı faktör analizi (AFA) için 355, doğrulayıcı faktör analizi için 157 veri analize dahil edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2015) faktör analizi için örneklem sayısının 300 olmasının uygun olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca AFA için veri sayısının faktör analizine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçütü kullanılmıştır. KMO, gözlenen korelasyon katsayıları büyüklüğü ile kısmi korelasyon katsayıları büyüklüğünü karşılaştırır. KMO oranının 0,5'in üzerinde olması veri setinin faktör analizi yapmak için uygun olduğunu göstermektedir (Leech, Barret ve Morgan, 2005; Şencan, 2005). Yapılan analiz sonucu KMO katsayısı .88 bulunmuştur. AFA yapılacak 384 verinin madde havuzunda bulunan madde sayısına (62) oranı 6,19'dur. Büyüköztürk (2011) madde başına düşen değer beşten yüksek olmasını önerir. Ayrıca Bartlett Küresellik Testi yapılmış ve  $p < .001$  sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği, korelasyon ya da kovaryans matrisindeki birim matrisinden farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum korelasyon matrisinden faktör çıkarılabileceği anlamına gelmektedir (Çokluk ve ark, 2016; Şencan, 2005). Sonuç olarak veri setinin faktör analizine uygun olduğu görülmüştür. Faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi, faktörleştirme tekniği olarak temel bileşenler analizi ve ortaya konan yapının doğruluğunun test edilebilmesi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılacak 157 verinin ölçekte bulunan madde sayısına (12) oranı 13'tür. Bu oranın DFA için yeterli olduğu görülmektedir. KMO katsayısı .88 bulunmuştur. Bartlett Küresellik Testi sonucunda  $p < .001$  ulaşılmıştır. Bu sonuçlar veri setinin analize hazır olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizlerinde Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile madde-toplam puan korelasyon katsayıları ve bağımsız gruplar t testi ile ölçek toplam puanlarında alt %27 ve üst %27'lik grupların madde ortalama puan karşılaştırılması hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliği için ölçekler arasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

### **Bulgular**

#### **Geçerliğe ilişkin Bulgular**

##### *Açımlayıcı Faktör Analizi*

EBFÖ'nün açımlayıcı faktör analizi sonucunda yapı geçerliği ve maddelerin faktör yük değerleri belirlenmiştir. AFA sonucu belirlenen faktör yük değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** EBFÖ'nün Faktör Yük Değerleri

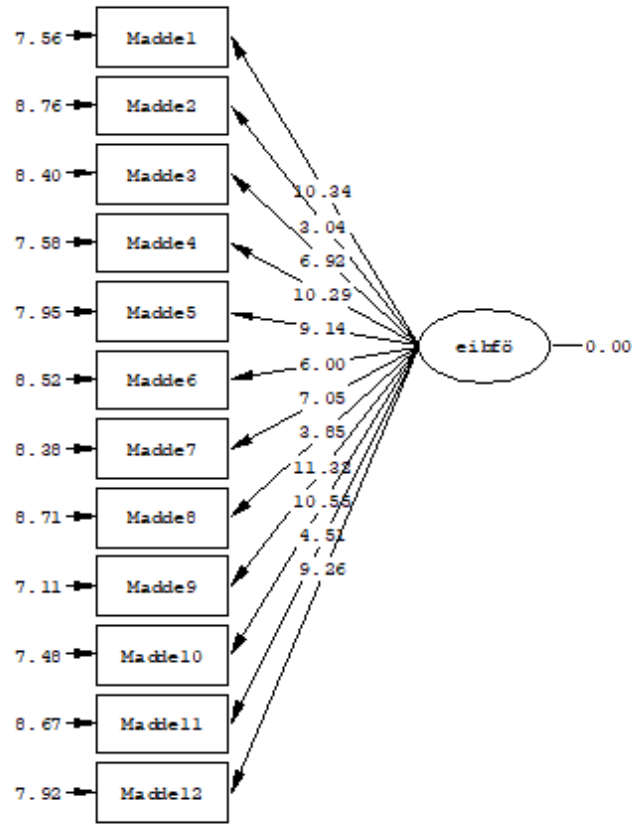
	Madde No	Faktör yükü	
1.		.631	
2.		.481	
3.		.676	
4.		.784	
5.		.722	
6.		.664	
7.		.641	
8.		.500	Ters Madde
9.		.739	
10.		.709	
11.		.517	Ters Madde
12.		.696	

Tablo 2'de görüldüğü gibi, EBFÖ, .48 ile .78 arasında değişen faktör yüklerine sahiptir ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, toplam varyansın %42,70'ini açıklamakta olup evlilikte eşle ilişkide bilinçli farkındalıklı davranmayla ilgili ifadelerden oluşmaktadır. Büyüköztürk (2011) faktör yüklerinin .45 ve üzeri olanların ölçekte bırakılmasının iyi bir ölçüt olduğunu ifade etmiştir. Her bir maddenin ölçeğe kabul edilebilmesi için faktör yükünün .45 ve üstü olması kriter olarak alınmıştır. Maddelerin yüksek faktör almasının yanında madde havuzunda benzer ifadelerin olduğu maddeler arasından evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık kavramını en iyi ölçtüğü düşünülen madde seçilmiştir. Bu doğrultuda analize sokulan 62 maddenin 12'sinin ölçekte kalmasına karar verilmiştir.

### ***Doğrulayıcı Faktör Analizi***

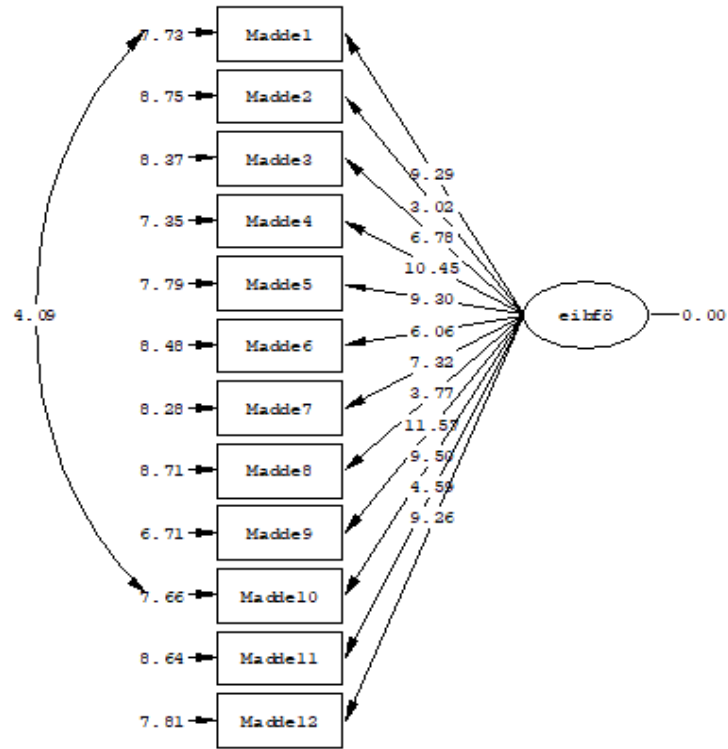
Açımlayıcı faktör analizi sonucunda belirlenen faktör yapısının iyi uyum gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucu Şekil 1'de gösterilmiştir.





Chi-Square=95.18, df=54, P-value=0.00046, RMSEA=0.070

Şekil 1’de görüldüğü üzere 12 madde ve tek faktörden oluşan ölçeğin yapısına ilişkin DFA sonuçlarında tek faktörlü çözümün iyi uyum sağladığı görülmektedir. Ölçeğin yapısına ilişkin  $\lambda^2 = 95,18$  (sd = 54,  $p < .01$ ) değeri elde edilmiştir. Ki kare değerinin anlamsız çıkması beklenmiştir. Alternatif olarak ki kare oranının serbestlik derecesine bölümünden elde edilen bir hesaplama önerilmektedir. Bu hesaplama sonucu elde edilen değer ( $\lambda^2/df$ ) 1,76’dır. Bu oranın iki veya altında olması modelin iyi bir model olduğunun kanıtı olarak görülmektedir (Kline, 2011). Bu sonuca göre modelin iyi bir model olduğu söylenebilir. Ayrıca modelin diğer uyum indeks değerleri RMSEA = .070, GFI = .91, AGFI = .87, SRMR = .057, CFI = .97, NNFI = .96, NFI = .93 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar modelin iyi uyum gösterdiğine ilişkin önemli kanıt olarak görülmektedir. DFA, madde 1 (ilişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum) ve madde 10 (eşime duygularımı ve düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim) ölçme hataları arasında modifikasyonun yapılmasını önermiştir. Bu iki maddenin de bilinçli farkındalığın tanımlama özelliğini yansıttığı ve anlamca birbirlerine yakın ifadeler olduğu görülmektedir. Tanımlama; bireyin içsel deneyimlerini, kendisini kelimelerle ifade etmesidir (Baer ve ark., 2006). Madde 1, bireyin ilişkisindeki beklentileri ve isteklerini ifade etmeye yönelikken, madde 10 bireyin eşine genel olarak duygu ve düşüncelerini ifade etmeye yöneliktir. Bundan dolayı bu iki maddenin farklı noktalara vurgu yaptığı düşünülmüş, ölçekte kalması ve modifikasyon yapılması uygun bulunmuştur. Bu iki madde arasında yapılan modifikasyon sonucu modelin  $\lambda^2$  değerinde ve diğer uyum indekslerinde iyileşme olduğu görülmüştür. Modifikasyonun yapıldığı model Şekil 2’de sunulmuştur.



Chi-Square=70.56, df=53, P-value=0.05367, RMSEA=0.046

Şekil 2’de görüldüğü gibi  $\lambda^2 = 70,56$  (sd = 53,  $p > .05$ ) değeri elde edilmiştir. Modifikasyon yapılması sonucunda ki kare değerinin anlamsız çıktığı görülmektedir. Bu sonuç modelin önemli bir iyileşme gösterdiğini kanıtlamaktadır. Modelde elde edilen  $\lambda^2$ ,  $\lambda^2 /sd$ , ve diğer uyum iyiliği indeksleri Tablo 3’de gösterilmektedir. Model, Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003) tarafından tavsiye edilen ölçütlere göre değerlendirilmiştir.

**Tablo 3.** Tek Faktörlü Yapının Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Model	$\lambda^2$	$\lambda^2 /sd$	RMSEA	GFI	AGFI	SRMR	CFI	NNFI	NFI
Tek Faktörlü Yapı	70,56; $p > .05$	1,33	.046	.93	.90	.05	.99	.98	.95
Ölçüt	$p > .05$	$\leq 2$	$\leq .05$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\leq .05$	$\geq .97$	$\geq .97$	$\geq .95$

Tablo 3’de görüldüğü gibi DFA sonuçlarına ait uyum indeks değerleri, uyum indeks ölçütlerini karşılamıştır. Bu sonuçlara göre modelin uygun olduğu görülmektedir. Tablo 4’de DFA sonucunda elde edilen t değerleri, hata varyansları ve faktör yükleri bulunmaktadır.

**Tablo 4.** Maddelere İlişkin t Değerleri, Hata Varyansları, Faktör Yük Değerleri

Maddeler	t değeri	Hata varyansı	Faktör yükleri
Madde 1	9,29	0,53	0,60
Madde 2	3,02	0,94	0,20
Madde 3	6,78	0,72	0,36
Madde 4	10,45	0,44	0,51
Madde 5	9,30	0,53	0,40
Madde 6	6,06	0,77	0,38
Madde 7	7,32	0,68	0,45
Madde 8	3,77	0,90	0,27
Madde 9	11,57	0,36	0,58
Madde 10	9,50	0,51	0,62
Madde 11	4,59	0,86	0,39
Madde12	9,26	0,53	0,56

### **Ölçüt Geçerliliği**

EBFÖ'nün ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla, Çift Uyum Ölçeği (Fışiloğlu ve Demir, 2000) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil ve ark., 2011) kullanılmıştır. Tablo 5'de EBFÖ ile Çift Uyum Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık ölçeği arasında yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı sonuçları bulunmaktadır.

**Tablo 5.** EBFÖ ile Çift Uyum Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Arasındaki Korelasyon

*Sonuçları*

	Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği
Çift Uyum Ölçeği	.66**
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	.51**

p\*\* < .01

Tablo 5'de görüldüğü gibi evli bireylerin EBFÖ puanlarıyla, Çift Uyum Ölçeği puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır (r = .66; p < .01). EBFÖ puanlarıyla, Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır (r = .51; p < .01).

### **Güvenirlilik Analizi**

*Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı*

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı iki ayrı araştırma gurubu veri setinde; .87 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Alfa katsayısının .80 ve üzeri olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ifade eder (Büyüköztürk, 2011; Kayış, 2010). Elde edilen bu değerler, ölçeğin evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığı ölçme konusunda güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

*Madde-Toplam Korelasyon Katsayısı, Alt-Üst % 27 Gruplarının Madde Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması*

Ölçekteki her bir maddenin kişileri ne derece ayırt ettiğini incelemek amacıyla ölçeğin madde-toplam puan korelasyon katsayıları ve toplam puan üzerinden alt ve üst % 27’de bulunan grupların madde ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 6’da madde-toplam puan korelasyonu için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı sonuçları ve alt ve üst %27 grupların madde ortalama puanları arasındaki farkın karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda ulaşılan t değerleri bulunmaktadır.

**Tablo 6.** EBFÖ’nün Madde-Toplam Korelasyon Sonuçları ve Alt-Üst %27 Gruplar Arası Farkın t Değerleri

	Madde-toplam korelasyon katsayıları	Alt-üst %27 gruplar arası farkın t değerleri
Madde 1	.65**	11,655**
Madde 2	.52**	9,717**
Madde 3	.67**	13,073**
Madde 4	.75**	14,656**
Madde 5	.69**	11,854**
Madde 6	.67**	14,762**
Madde 7	.65**	11,562**
Madde 8	.53**	9,828**
Madde 9	.70**	13,073**
Madde 10	.71**	14,918**
Madde 11	.55**	12,275**
Madde 12	.68**	12,383**

P\*\* < .01

Tablo 6’da görüldüğü gibi ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları .52 ile .75 arasında değişmektedir. Madde-toplam puan korelasyon katsayılarının pozitif yönde .30 veya daha yüksek olması ölçekteki maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiğini, benzer davranışları örneklediğini ve ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011). Bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda ölçek toplam puanlarında alt ve üst %27 grupların madde ortalama puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p < .001). Bu sonuçlar ölçekten bulunan maddelerin ayırt edici ve güvenilir olduğunun göstergesi şeklinde yorumlanabilir.

## Sonuç ve Tartışma

Bilinçli farkındalık ilişkiler üzerine etkisi incelenmesi gereken önemli bir araştırma konusudur (Kohlenberg ve ark., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık ebeveyn çocuk ilişkisi üzerine geliştirilmiş (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009) ve bu alanda çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Coatsworth ve ark., 2015; Gouveia ve ark., 2016; Lippold ve ark., 2015; McCaffrey, 2015; Parent ve ark., 2016). Ancak konuyla ilgili araştırma sayısı oldukça sınırlıdır (Kohlenberg ve ark., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık öğretmen öğrenci ilişkisi (Frank, Jennings ve Greenberg, 2016) ve arkadaş ilişkisi (Pratscher ve ark., 2017) alanlarında da incelenmiştir. Alanyazında evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın incelendiği bir araştırma ve evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen bir ölçme aracı bulunamamıştır. Bundan dolayı bu araştırmada evli bireyler arasındaki ilişkide kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini ölçen, Türk kültürüne uygun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmiş ve alana katkı sağlanmıştır.

Araştırmanın sonucunda evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla tek faktörlü bir yapıda, 12 maddelik ölçeğin nihai formu elde edilmiştir. Ölçekte yer alan her bir maddenin ifade ettiği niteliği ölçmek için 5’li Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. EBFÖ “1= Hiçbir Zaman”, “2=Nadiren”, “3= Bazen”, “4= Çoğu Zaman” ve “5=Her Zaman” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte 2 ters madde yer almaktadır. Ölçekten

alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin eşiyle olan ilişkisinde, iletişiminde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre EBFÖ, toplam varyansın %42,70'ini açıklamaktadır. Faktör yükleri .48 ile .78 arasında değişmektedir. AFA sonucunda elde edilen tek faktörlü yapının iyi uyum gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucuna göre  $\lambda^2 = 70,56$  ( $df = 53$ ,  $p > .05$ ) değeri elde edilmiştir. Modelin uyum indeks değerleri RMSEA = .046, GFI = .93, AGFI = .90, SRMR = .053, CFI = .99, NFI = .95, NNFI = .98 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar modelin iyi uyum gösterdiğini kanıtlar niteliktedir. EBFÖ'nün ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla, Çift Uyum Ölçeği (Fışiloğlu ve Demir, 2000) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil ve ark, 2011) kullanılmıştır. Ölçme araçlarından biri bilinçli farkındalık düzeyini diğeri evlilik ilişki düzeyini belirlemektedir. Ölçme araçları ile EBFÖ arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik analizleri için yapılan Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ve madde toplam korelasyon katsayıları ve alt-üst %27 grupların madde ortalamaları karşılaştırılması sonuçları da ölçeğin güvenilir olduğunu destekler niteliktedir. Sonuç olarak EBFÖ'nün istatistiksel olarak yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık dünyada önem kazanan ve güncel araştırmaların yapıldığı bir kavram haline gelmektedir (Frank ve ark., 2016; Gouveia ve ark., 2016; Kohlenberg ve ark., 2015; Parent ve ark., 2016; Pratscher ve ark., 2017). Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının geliştirmiş olması bu değişkenin duygusal zekâ, öznel iyi oluş, özsaygı, şefkat, yetkinlik, kişilik özellikleri vb. değişkenlerle ilişkisinin incelenbilmesine olanak sağlamaktadır. Evli bireylerle veya çiftlerle çalışan araştırmacılar EBFÖ'nün çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyebilirler. Ayrıca evli bireyler veya çiftler üzerine geliştirilen farkındalık temelli programların etkililiğinin değerlendirilmesinde EBFÖ, ölçme aracı olarak kullanılabilir. EBFÖ'nün geliştirilmesi için ulaşılan çalışma grubunda kadın ve erkek dağılımı eşit sağlanamamıştır. Bu durum araştırmanın sınırlılığı olarak görülmektedir. Kadın ve erkek grubunun eşit olarak dağıldığı bir araştırmada EBFÖ'nün cinsiyetler arası farklılığına bakılabilir. Yaş, sosyoekonomik düzey, evlilik süresi, çocuk sayısı vb. demografik değişkenlerle olan farklılıkları evli bireylerden oluşan çeşitli örneklem gruplarında incelenebilir. EBFÖ, evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmeye yönelik geliştirilmiş bir ölçektir. Ebeveynlik, öğretmenlik gibi farkı alanlardaki kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemeye yönelik ölçme araçları araştırmacılar tarafından Türk kültürüne kazandırılabilir.

## Kaynakça

- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 2*(2), 73–94. doi: 10.1037/cfp0000002.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143. doi: 10.1093/clipsy/bpg015.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*, 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
- 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 & Family Therapy, 33*, 482–500.

- 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), 230-241.
- 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(4) 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. doi:10.1093/clipsy.bph078.
- 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.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation and meditation - based psychotherapy: The development of Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127.
- Büyükoztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204–223.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behaviour Therapy*, 35, 471–494.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-based relationship enhancement in couples. R. A. Baer Editor, In *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* (pp. 309–331). Amsterdam: Elsevier.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire. *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 451-455.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., & ... Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26–35.
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760-2774.
- Çatak, P. D. (2012). The Turkish version of cognitive and affective mindfulness scale-revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyükoztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale* (Unpublished doctoral dissertation thesis). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270. Doi: 10.1007/s10567-009-0046-3.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310. doi:10.1016/j.paid.2009.10.022.

- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. G., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Fıfıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214–218.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163. doi: 10.1007/s12671-015-0461-0.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4), 412–426.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25-41.
- Gehart, D. R., & McCollum, E. E. (2007). Engaging suffering: Towards a mindful re-visioning of family therapy practice. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2), 214-226.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712.
- Hisli Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünlüyci kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Jobe, J. B. (2003). Cognitive psychology and self-reports: Models and methods. *Quality of Life Research*, 12, 219-227.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy.bpg016.
- Kayış, A. (2010). Güvenirlik analizi. Ş. Kalaycı Editör, *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* içinde (ss.404-425). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modelling*. New York: Guildford Publications Press.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapy' s model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 107-111. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.03.003>
- Lau, M., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S..., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445–1467.
- Leech, N., Barrett, K., & Morgan, G. A. (2013). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother–adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663–1673.
- McCaffrey, S. (2015). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting (Unpublished doctoral dissertation thesis). Nova Southeastern University, Florida.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 225-235.
- Parent, J., McKee, L. G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D. J., & Forehand, R. (2016). Mindfulness in parenting and coparenting. *Mindfulness*, 7(2), 504–513.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2017). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 1-10. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8, 23-74.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Çev. Edt. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Walach, N., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33, 464–481.



## **Extended Abstract**

### **Development of Mindfulness in Marriage Scale (MMS): Validity and reliability study**

Seher Merve Erus, Mehmet Engin Deniz

#### **Introduction**

Mindfulness is defined as awareness with paying attention (Brown & Ryan, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Kabat-Zinn's definition: "*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally*" (1994, p. 4). Mindfulness is a kind of consciousness which contains an open and receptive awareness of the thoughts, feelings, emotions, and sensations (Bishop et al. 2004). In the mindfulness literature there are many measurements to evaluate mindfulness level (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006; Brown, & Ryan, 2003; Buchheld et al., 2001, Cardaciotto et al., 2008, Chadwick et al., 2008, Çatak, 2012; Feldman et al., 2007; Hisli Şahin & Yeniçeri, 2015; Kınay, 2013, Özyeşil et al., 2011, Lau et al., 2006; Walach et al., 2006). Measurements of mindfulness generally evaluate an individual's intrapersonal mindfulness, but mindfulness during social interactions is also important (McCaffrey, 2015). Duncan et al. (2009) improved interpersonal mindfulness which means being mindful to the social interactions. Intrapersonal mindfulness is not enough to predict individuals' reactivity, judgment, and awareness in social interactions (Duncan, 2007). The purpose of this study was that Mindfulness in Marriage Scale was developed and its validity and reliability examined in order to determine married people's level about interpersonal mindfulness in marital relationship.

#### **Method**

##### **Participants**

In this study, data was collected from two different studies. The first group was consisted of 384 married people who graduate from high school or higher level education for exploratory factor analysis, criterion validity (%75,5 female; %24,5 male;  $\bar{X}$ =31,97 ages). In the second study, data were collected from 162 married people who graduate from high school or higher level education were reached for confirmatory factor analyses (%65,6 female; %34,4 male;  $\bar{X}$ =36,01 ages).

##### **Data Collection Tools**

Mindfulness in Marriage Scale (MMS), Dyadic Adjustment Scale and Mindful Attention Awareness Scale were used for data collection. Dyadic Adjustment Scale was developed by Spainer (1976) and adapted into Turkish by Fıfıloğlu and Demir (2000). Mindful Attention Awareness Scale was developed by Brown and Ryan (2003) and adapted into Turkish by Özyeşil et al. (2011).

##### **Data Analysis**

SPSS 22 and LISREL 8.54 programs were used for data analysis. For the construct validity of the scale was tested by principle component analyses of exploratory factor analysis. Confirmatory factor analysis was tested to evaluate single factor. For the reliability analysis, Cronbach's Alpha internal consistency and item total correlations were calculated. Pearson-moment correlation analysis was used for criterion validity.

## **Results**

Firstly, the construct validity of the scale was tested by exploratory factor analysis. In principle component analysis, single factor structure was found. That factor explained 42.70% of total variance. The factor loadings were between .48 and .78 for each item of the scale. After the principle component analysis, a confirmatory factor analysis was tested to evaluate the model. Confirmatory factor analyses showed good fit for single factor.  $\lambda^2$  value was 70,56 (df=53,  $p>.05$ ) and fit index values were RMSEA=.046, GFI=.93, AGFI=.90, SRMR=.053, , CFI=.99, NFI=.95, NNFI=.98. Mindful Attention Awareness Scale and Dyadic Adjustment Scale were used for criterion validity. The scale correlated .67 with the Dyadic Adjustment Scale and .51 with Mindful Attention Awareness Scale. The Cronbach's Alpha internal consistency of the scale was found .87 for the first group and .85 for the second group. The relationships for all items of the scale were calculated above .44 as a result of the item total correlations. Differences between each item's score means of lower 27 % and upper 27 % points are found statistically significant.

## **Conclusion**

The findings indicated that the scale was a valid and reliable instrument that can be used to understand structure and quality of mindfulness in marital relationship. Mindfulness in Marriage Scale (MMS) consists of 12 items, two of them are reversed. The scale is a 5 point Likert Scale. The highest score that can be taken from the scale is 60 and the lowest score is 12. The high score indicates that the interpersonal mindfulness level is high in the individuals' interactions with their partner.