



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERDE  
MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ALEKSİTİMİ  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

İlknur BOZBURUN  
ORCID: 0000-0001-6463-1184

Danışman  
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ  
ORCID: 0000-0001-5753-9355

Konya – 2022

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışmanım Prof. Dr. Bülent Dilmaç'a teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca bu günlere gelmemde emeği geçen tüm hocalarıma, bana manevi destek sağlayan annem, babam ile her zaman ve koşulda yanımda olan Sabriye BOZBURUN ve İbrahim BOZBURUN kardeşlerime teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yüksek lisans sürecimde benden desteğini esirgemeyen KTO Eğitim ve Sağlık Vakfı çalışma arkadaşlarımdan Mehmet UZUNPOSTALCI, Yusuf GÖKSU ve Naciye BURSALI arkadaşlarıma teşekkür ederim.

İlknur BOZBURUN

Ocak 2022

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	İİ
İÇİNDEKİLER .....	İİİ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	Vİ
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	Vİİ
ÖZET .....	Vİİİ
ABSTRACT.....	İX
BÖLÜM 1 .....	10
1. GİRİŞ .....	10
1.1 Problem Durumu.....	10
1.2 Araştırmanın Amacı.....	13
1.2.1. Alt Amaçlar.....	13
1.3 Araştırmanın Önemi.....	13
1.4 Sayıtlar .....	14
1.5 Sınırlılıklar .....	14
1.6 Tanımlar .....	14
BÖLÜM 2.....	16
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	16
2.1 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	16
2.1.1 Yakın İlişkiler .....	16
2.1.2 Romantik İlişkiler .....	17
2.1.3 Mükemmeliyetçilik Kavramı .....	19
2.1.4 Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Kuramsal Bakış Açısı .....	19
2.1.4.1 Psikanalitik Yaklaşım .....	19
2.1.4.2 Bireysel Psikoloji.....	20
2.1.4.3 Bütüncül Yaklaşım.....	21
2.1.4.4 Bilişsel Kuram .....	21
2.1.4.5 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.....	23
2.1.4.6 Şema Yaklaşımı .....	23
2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi .....	24
2.1.6 Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri .....	25
2.1.7 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	26
2.1.7.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	26
2.1.7.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik .....	27

2.1.8 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik .....	28
2.1.9 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılmış Güncel Araştırmalar .....	29
2.2.1 Bilinçli Farkındalık .....	31
2.2.2 Bilinçli Farkındalığın Özellikleri .....	32
2.2.3 Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri .....	33
2.2.3.1 Psikanalitik Yaklaşım .....	33
2.2.3.2 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım .....	34
2.2.3.3 Gestalt Kuramı .....	34
2.2.3.4 Hümanistik Yaklaşım .....	35
2.2.3.5 Varoluşçu Terapi .....	35
2.2.4 Bilinçli Farkındalık Çeşitleri .....	36
2.2.5 Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonel Yararları .....	37
2.2.6 Bilinçli Farkındalık Tutumları .....	37
2.2.6.1 Yargılamama .....	37
2.2.6.2 Sabır .....	38
2.2.6.3 Acemi Zihni .....	38
2.2.6.4 Güven .....	38
2.2.6.5 Mizah .....	39
2.2.6.6 Kabul .....	39
2.2.6.7 Oluruna Bırakmak .....	39
2.2.6.8 Merak .....	40
2.2.6.9 İyilik .....	40
2.2.6.10 Şükran ve Cömertlik .....	40
2.2.7 Bilinçli Farkındalığı Geliştirme Yöntemleri .....	40
2.2.8 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılmış Güncel Araştırmalar .....	43
2.3.1 Aleksitimi .....	44
2.3.2 Aleksitiminin Kuramsal Çerçeve Değerlendirilmesi .....	46
2.3.2.1 Psikanalitik Kuram .....	46
2.3.2.2 Nörofizyolojik ve Biyolojik Kuram .....	46
2.3.2.3 Sosyal-Bilişsel Kuramı .....	47
2.3.2.4 Sosyal Öğrenme Kuramı .....	48
2.3.2.5 Bağlanma Kuramı .....	48
2.3.3 Aleksitimik Bireylerin Özellikleri .....	49

2.3.4 Aleksitiminin Epidemiyolojisi .....	50
2.3.5. Aleksitiminin Nedenleri .....	52
2.3.6 Aleksitimi ile İlgili Yapılmış Güncel Araştırmalar .....	53
BÖLÜM 3 .....	57
3. YÖNTEM .....	57
3.1 Araştırmanın Modeli .....	57
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu .....	57
3.3 Veri Toplama Araçları .....	58
3.3.1 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik .....	58
3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği .....	59
3.3.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği .....	59
3.4 Verilerin Analizi .....	59
BÖLÜM 4 .....	60
4. BULGULAR .....	60
BÖLÜM 5 .....	63
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	63
5.1. Tartışma .....	63
5.2. Sonuç .....	65
5.3. Öneriler .....	65
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	65
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....	65
KAYNAKÇA .....	67
EKLER .....	86
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	86
EK 2: ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ .....	87
EK 3: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ .....	88
EK 4: ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ .....	89

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliklerinin Bilinçli Farkındalık ve Aleksitimi Açısından İncelenmesi* Başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **70** sayfalık kısmına ilişkin, 28/01/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%26** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

31/01/2022

İlknur BOZBURUN

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

31/01/2022

İlknur BOZBURUN

## ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ALEKSİTİMİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

İlknur BOZBURUN

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından ilişkileri ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın konusunu teşkil eden değişkenlere ait kuramsal bilgiler alan yazın bölümünde sunulmuştur. Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi için Amos 19 programı kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim döneminde KTO Karatay Üniversitesi ve Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 404 kız, 99 erkek olmak üzere toplamda 503 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak için katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, araştırmanın konusunu teşkil eden değişkenlerin tespiti için Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik, Bilinçli Farkındalık ve Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeyleri ile aleksitimileri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda aleksitimi ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık düzeyleri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü dolaylı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, bilinçli farkındalık, aleksitimi

## ABSTRACT

Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master Thesis

### EXAMINATION OF ROMANTIC RELATIONSHIP PERFECTIONISM IN TERMS OF MINDFULNESS AND ALEXITHIMIA AMONG UNIVERSITY STUDENTS

The purpose of this study was to discover the relationships between university students' perfectionism in romantic relationships in terms of mindfulness and alexithymia. The literature part contains theoretical information regarding the variables that comprise the subject of the research. In the study, the relational survey model, a subtype of the general survey model, was used. The relationship between these variables was determined using structural equation model analysis. For structural equation modeling analysis, the Amos 19 program was employed. The study group included 503 university students, 404 males, and 99 females, who were enrolled in the 2020-2021 academic year at KTO Karatay University and Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education. To collect data, the researcher's Personal Information Form was used to determine the demographic information of the participants, and the Perfectionism in Romantic Relationships, Conscious Awareness, and Alexithymia Scale was used to determine the variables that constitute the subject of the research. According to the findings, there was a negative significant association between university students' mindfulness levels and their alexithymia when the predictive relationships between them were explored. Simultaneously, when the predicted correlations between alexithymia and perfectionism in romantic relationships were studied, a positive linear association was discovered. Furthermore, it was discovered that there was a negative indirect association between their level of mindfulness and their perfectionism in romantic relationships when the predicted relationships between the two were explored. Suggestions were made based on the information gathered.

**Keywords:** perfectionism in romantic relationships, mindfulness, alexithymia

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1 Problem Durumu

İnsan, ilişki kurmaya dayalı bir yapı ile dünyaya gelir. Toplumsal varlığın uzantısı olan yakın ilişki içerisinde bulunmak, kişinin anlam arayışı ve hayata dair somut beklentilerinde önemli bir yere sahiptir. Sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdüren insanın ihtiyaçlarından biri de başka insanlarla birlikte olabilmektir (Şimşek, 2018). Sevmek ve sevilme insanın arzu ettiği değerlerdir. Sevgi, insan fizyolojisinin bir gereğidir. Kültür, inanç ve kişisel beklentileri etkileyen, karşılıklı etkileşim içerisinde varlığını sürdürüp devam ettirerek gelişim gösteren duygu sevgidir (Tarhan, 2018).

Bayar, (2015)' e göre romantik ilişkiler; iki kişi arasında duygusal ve fiziksel deneyimlerin yaşandığı, maddi ve manevi etkileşimlerin, tutku ve bağlılığın olduğu gönüllü ilişkilerdir. İki farklı yapıda olan insanın, romantik bir ilişkide birbirine benzeyen özelliklerini ilişkilerine taşıdıkları zaman sorun yaşama ihtimalleri artabilir. Bu durumu somutlaştıracak olursak, öfkeli davranışlar sergileyen bireylerin kurdukları ilişkide yaşadıkları problemler karşısında fevri davranışlar sergilemesi daha olasıdır. Hoşgörü ve öfke kontrolü ile ilişkide beklenmedik durumların neden olduğu sorunları çözmeye çalışmak ve kişilerin birbirlerine saygı göstermesi ilişkide mükemmeliyetçiliğin yaşanmasını sağlamaktadır (Marshall, 2015). Bireyler romantik ilişkiler kurarak denge sağlama eğilimi içerisinde. Bu denge, kendisi ile geleceği arasında olabileceği gibi, kendisi ile kişisel hayatındaki değişimler arasında da olabilir (Alakuş, 2020).

Frost ve diğerleri (1990) göre mükemmeliyetçilik, kusursuzluğun sağlanmasında yüksek standartlar belirleme ve başkalarından gelecek olumsuz değerlendirme endişelerini içerisinde barındıran eleştirel bir öz değerlendirmedir. Flett ve Hewit (2002)'a göre mükemmeliyetçilik; kusursuzluk için çaba göstermek ve yaşamın her alanında kusursuz olmaya çalışmasıdır. Kişilerarası mükemmeliyetçilik kavramından

türetilen romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi ve başkaları için mükemmeliyetçilik boyutu üzerinden ele alınmaktadır. Lopez ve arkadaşları (2011) ve Matte ve Lafontaine'e (2012) göre romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, yapıcı ve yapıcı olmayan unsurları kapsar ve içerisine romantik ilişkiyi, partnerine dair mükemmeliyetçi inancı ve standartları alır.

Mükemmeliyetçi kişiler, sevilmek ve kabul edilmek için kusursuz olmaları gerektiğine ve başkalarına açık olmanın zarar, sapma veya reddedilmeye yol açabileceğine inanırlar. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde duygularını paylaşma ve eksikliklerini ifade etme konusunda çok endişelidirler (Burns, 1983; Halgin ve Leahy, 1989). Mükemmeliyetçi kişiler, eleştirildiklerinde savunmacı davrandıkları, kusurlarını gizlemek için geri çekilme eğiliminde oldukları ve mükemmeliyetçi standartlarını diğer insanlara uygulamaya çalıştıkları için yakın ilişkilerde kaçınılmaz olarak hayal kırıklığına uğrarlar. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik romantik ilişkilerde tehlikeli bir özellik olabilmektedir (Burns, 1983).

Matte ve Lafontaine (2012) romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin istismarcı, otoriter ve baskın kişilik özelliklerinin yanısıra cinsel tatminsizlik, suçlama eğilimi ve iletişim stillerinin olumsuzluğu ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Baccman, Folkesson ve Norlander (1999), romantik ilişkilere yönelik farkındalık ve tutumların ilişkilerin ilerleme ve sürdürülebilirliğinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Brown ve arkadaşları (2007) ve Keng ve arkadaşları (2011) ise bilinçli farkındalığın esenlik, fiziksel ve zihinsel sağlık ve kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesi gibi çok çeşitli olumlu sonuçları olduğunu söylemektedir ve bu sonuçlar bize bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Sharp ve Ganong'e (2020) göre, romantik ilişkilerde bireyin bilinçli farkındalığının, beklentilerinin ve inançlarının net olması, ilişkide yaşanabilecek problemlerin azalmasında kilit bir rol oynar. Bu bağlamda, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin sağlanmasında kişilerin ilişkiyi sürdürmeleri noktasında bilinçli farkındalığa sahip olması beklenmektedir.

Bilinçli farkındalık temel olarak anın düşüncelerine, hislerine dikkati vermek ve farkında olmanın belirli özelliklerle gelişmiş bir biçimini ifade eder (Zümbül ve Okur, 2021). Kabat-Zinn (1990) tarafından bilinçli farkındalık, geçmiş veya gelecek herhangi bir an ile ilgili düşünce veya duygu ağına yakalanmadan, dikkatini içinde bulunulan anın gerçekliğine bilinçli bir şekilde açık tutma, deneyimi kabul etme ve odaklanmayı

sürdürebilme olarak ifade edilmiştir. Bishop ve arkadaşları (2004) ise bilinçli farkındalığın, dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve dikkate karşı özel bir eğilim gösterme olmak üzere iki bileşene sahip olduğunu söylemişlerdir.

Bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler üzerinde olumlu birçok potansiyel etkisi mevcuttur. Sağlıklı romantik ilişki kurma ve bunu sürdürmede bilinçli farkındalığın en önemli işlevlerinden biri kişilerin partnerleriyle sağlıklı duygusal bir ilişki kurmasıdır. Bilinçli farkındalık ilişkiyel açıdan sağlıklı duygusal repertuarları teşvik etmesiyle romantik ilişkilerden alınan doyumunu pozitif yönde etkilemektedir (Wachs ve Cordova, 2007)

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile ilişkisi olan bir diğer alan kişilerin aleksitimik davranışlar sergileyip sergilemedikleridir. Duyguların yeterince ifade edilememesi ve duygusal yoğunluğun da düşük olması halinde karşılaşılan durumlardan biri de aleksitimidir. Aleksitimi Yunanca köklerden türetilmiş olup (A: yok, lexis: söz, thymos: duygu), Türkçe’de “duygular için söz yokluğu, duygusal sağırlık, duygusal ahrazlık” gibi ifadelerle karşılık gelmektedir (Dereboy, 1990).

Spitzer ve arkadaşları (2005)’e göre romantik ilişkilerin gelişmesi ve sürdürülmesi noktasında duyguların tanınması ve ifade edilmesini içeren aleksitimi, yaşanacak ilişkinin sürdürülebilirliği açısından önem teşkil etmektedir. Aleksitimik bireylerin kişiler arası ilişkilerini yüzeysel olarak sürdürmelerine dayalı olarak bağlanma örüntülerinin etkili olabileceğine dair birçok görüş bulunmaktadır. Bu görüşlere göre sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler geliştirebilen insanların bağlanma örüntülerinin güvenli olduğu ve bu kişilerin duygularını daha iyi ifade edebildikleri ancak güvensiz bağlanmanın aleksitimi özelliklerinin temelini oluşturduğu ifade edilmektedir (Kraemer ve Loader, 1995).

Humpuhreys ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında aleksitimi ile romantik ilişkiler arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Besharat (2010) yaptığı çalışmada, aleksitimik özellikler gösteren bireylerin romantik ilişkilerde daha fazla sorun yaşadığını tespit etmiştir. Demet ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları çalışmada, aleksitimik özellikler sergileyenlerde daha fazla öfke ve düşmanlık yaşandığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, bu tür kişilerin duygularını karşı tarafa sözel olmayan yollarla

ifade ettiği ve ilişkilerde çatışmadan kaçmak istemelerine rağmen çatışma durumunun ortasında kaldıkları kaydedilmiştir.

Yapılan açıklamalar doğrultusunda, bu çalışmada romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin bilinçli farkındalık ve aleksitimi ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyinin, bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

### **1.2.1. Alt Amaçlar**

1. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri ile bilinçli farkındalık ve aleksitimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, aleksitimi düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

## **1.3 Araştırmanın Önemi**

Sosyal ve biyolojik bir varlık olan insan, doğumundan ölümüne kadar diğer insanlarla iletişim halindedir. Bebeğin bakıcısıyla başlayan bu süreç yaşam boyu devam eder. Ergenlikten başlayarak yetişkinlik döneminde de devam eden romantik ilişkiler ise bireylerin karşılıklı olarak duygusal ihtiyaçların giderilmesi, tatmin edilemesi karşılıklı olarak güveninin sağlandığı ilişki sürecidir.

Bu araştırmada, bireyin kendine ve partnerine yönelik oluşturduğu romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramı birçok araştırmaya konu olmuş fakat romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili literatürde uluslararası ve ülkemizde az sayıda araştırma vardır.

Romantik ilişkilere etki ettiği düşünölen, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliği yordama düzeyi bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Romantik ilişkilerde bireyin bilinçli farkındalığının, beklentilerinin ve inançlarının net olması, duygularını tanınması ve ifade etmesi ilişkide yaşanabilecek problemleri azaltır. Bu yüzden bilinçli farkındalık ve aleksitimi kavramı romantik

ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı için önem teşkil etmektedir. Litaratürde romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, bilinçli farkındalık ve aleksitimi değişkenlerini bir arada içeren çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmanın temel konusu olan romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık ölçülebilmesi ve diğer değişkenlerle ilişkinin ortaya konulması çalışmalara katkı sağlayabilir.

#### 1.4 Sayıtlar

1. Necmettin Erbakan Üniversitesine bağlı Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve KTO Karatay Üniversitesinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında lisans düzeyinde farklı sınıf seviyelerinde eğitim görmekte olan öğrencilerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeğine samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Necmettin Erbakan Üniversitesine bağlı Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve KTO Karatay Üniversitesinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında lisans düzeyinde farklı sınıf seviyelerinde eğitim görmekte olan öğrencilerin bilinçli Farkındalık ölçeğine samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
3. Necmettin Erbakan Üniversitesine bağlı Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve KTO Karatay Üniversitesinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında lisans düzeyinde farklı sınıf seviyelerinde eğitim görmekte olan öğrencilerin aleksitimi ölçeğine samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

#### 1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesine bağlı Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve KTO Karatay Üniversitesinde öğrenim gören 503 katılımcı üniversite öğrencisiyle sınırlıdır.

#### 1.6 Tanımlar

**Romantik İlişki:** Solmuş (2010)'a göre romantik ilişkiler, duygusal açıdan bağlılık, karşılıklı olarak duygusal ihtiyaçların giderilmesi, tatmin edilmesi ve bir dayanışma sürecidir.

**Bilinçli Farkındalık:** Bireyin geleceğe ya da geçmişe odaklanmadan şimdiki anda deneyimlediği olayların durumların tadını çıkarmasıdır (Brown ve Ryan, 2003).

**Aleksitimi:** Yunanca bir kelimedir ve “duygular için söz yokluğu” olarak Türkçeye çevrilmiştir (Dereboy, 1990).

**Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik:** Bir partnerle ilişkinin duygusal, davranışsal ve bilişsel yönlerini paylaşırken, fiziksel ve duygusal yakınlıkta, bireyler mükemmeliyetçi bir tutum sergileyerek partnerine ve ilişkilerine kusursuz olmaya çalışırlar. Bununla beraber, bu ilişkide ulaşılması zor olan beklenti düzeyi, partnerlerin hayal kırıklığına yol açabilecek yüksek standartlar belirlemesine yol açacaktır (Yılmaz, 2020).



## BÖLÜM 2

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili kuramsal temeller, yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar ve bu araştırmaların sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Görüşler

##### 2.1.1 Yakın İlişkiler

İnsanlar buldukları gündelik hayatlarda duygusal bir bağlılık, kişisel olarak katılma ve sürekli etkileşim gibi unsurları içinde barındıran *yakın ilişkiler* ile yoğun bir şekilde ilgilenirler. Her insan doyurucu olsun veya olmasın belli başlı yakın ilişkiler içerisinde büyümüştür. İnsanlar yetişkinlik hayatında ise bu yakın ilişkileri devam ettirip yakın arkadaş ilişkileri veya romantik ilişkiler kurmuşlardır (Hendrick, 2016).

Gündelik hayatımızda yakınlık kelimesinin ne ifade ettiğini belirlemek maksadıyla, Waring ve arkadaşları (1980), 50 farklı üniversite öğrencisine " yakınlık size ne anlam ifade ediyor?" sorusunu yöneltmişlerdir. Bu öğrencilerden alınan cevaplar sonucunda yakınlık kavramı ile ilgili dört temel konunun belirginleştiği görülmüştür. Bu temel konulardan bir tanesi insanların hayalleri, özel duygu ve düşüncelerini insanlarla paylaşmanın yakınlığın kayda değer bir parçası olmasıdır. İkincisi ise seksüel olarak adlandırılan kişilerde karşılıklı sevginin olması ve bunun ifade edilmesidir. Üçüncü olarak kişilerin ilişkide tutarlı olmaları, kendi ve karşıdaki kişilerin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmaları ve yüksek bir benlik saygısına sahip olmaları yakınlığı olumlu etkilemektedir. Dördüncü belirginleşen konu ise kişilerde eleştireci tavır, öfke ve gücenme davranışlarının yakınlığı zedelediğidir (Akt. Hamarta, 2004).

Yakın ilişkiler konusunda bugüne kadar birçok tanım yapılmıştır. Hamarta (2004) bu tanımlardan yola çıkarak yakın ilişkiyi şu şekilde tanımlamıştır: yakın ilişki; duyguların karşılıklı bir şekilde yoğun olarak yaşandığı, bireyler arasında paylaşımın olduğu, karşılıklı olarak olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilebildiği ve ayrılık durumunun bireylerde üzüntüler oluşturduğu ilişkiler olarak tanımlamıştır.

Sağlıklı bir bireyin en önemli kişilik özelliklerinden bir tanesi çevresinde bulunan bireyler ile sağlıklı ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmesidir. Kişiler arasında kurulan sağlıklı yakın ilişkiler kişinin sosyal ve kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler. Bunun yanında özellikle iyi bir şekilde kurulan yakın ilişkiler karşılıklı sosyal destek sağlayacağı için kişilerin psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarını sağlar (Hamarta, 2004).

Yakın ilişkilere cinsiyet açısından bakıldığında ise bazı farklılıklar görülmektedir. Camarena, Sarigiani ve Petersen (1990)'nın yapmış oldukları bir araştırmaya göre kadınların erkeklere göre özel bilgiler içeren duygu ve düşüncelerini paylaşmaya daha istekli ve niyetli oldukları görülmüştür. Bunun yanında Hamarta (2004)'ün yapmış olduğu bir araştırmaya göre ilişki benlik saygısı ve ilişki depresyonunun cinsiyete göre farklılaştığı kadınların ilişki benlik saygısı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, ilişki depresyon puanlarının ise tam tersi olarak erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

### **2.1.2 Romantik İlişkiler**

Romantik ilişki kavramı ilk görüldüğü veya duyulduğu zaman çoğunlukla akla gelen bir kadın ve erkek arasındaki yoğun duygusal bağıdır. Toplumdan topluma veya kültürden kültüre romantik ilişki içerisindeki davranışlar, romantik ilişkiye karşı tutumlar ve kişilerin bu duruma karşı algıları farklılık göstermektedir. Romantik ilişki türk toplumunda genellikle daha "özel" sınırlar içerisinde yaşarken batı toplumlarında daha "uluorta" olarak yaşanmaktadır. Fakat hangi toplumda veya hangi kültürde yaşanırsa yaşansın romantik ilişkiler her zaman insanın duygu, düşünce ve fizyolojisini yoğun bir şekilde etkileyen bir unsur olmuştur (Özaydınlık, 2014).

Romantik ilişkilerde de yakın ilişkilerde olduğu gibi birçok tanımlama yapılmıştır. Solmuş (2010)'a göre romantik ilişkiler, duygusal açıdan bağlılık, karşılıklı olarak duygusal ihtiyaçların giderilmesi, tatmin edilmesi ve bir dayanışma sürecidir. Özteke (2015)'e göre ise romantik ilişki, karşılıklı olarak partnerlerin bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda paylaşımında buldukları, birbirlerine bağlılıklarını ortaya koydukları, fiziksel ve duygusal yakınlığın olduğu ve karşılıklı güvenin sağlandığı ilişki sürecidir.

Romantik İlişkiler ergenlerin sosyal dünyasının merkezinde yer alır (Carver, Joyner ve Udry, 1999; Akt. Bouchey ve Furman, 2003). Romantik ilişkiler diğer cinsiyet akranları, onlarla etkileşime girmese bile, ergenlerin düşüncelerinin çoğunu işgal eder. Lise öğrencileri mevcut veya potansiyel partnerlerini haftada ortalama 5 veya 8 saat arasında düşünerek vakit geçirirler (Richards, Crowe, Larson ve Swarr, 1998; Akt. Bouchey ve Furman, 2003).

Moss ve Schwebel (1993)'e göre kalıcı romantik ilişkileri belirleyen 5 temel öge vardır bunlar:

- Bağlılık
- Duygusal yakınlık
- Bilişsel yakınlık
- Fiziksel yakınlık
- Karşılıklıdır (Akt. Özteke, 2015).

Romantik ilişkileri destekleyen temelde üç etmen bulunmaktadır. Bunlardan ilki *sevgi*'dir. Romantik ilişkilerde karşılıklı olarak yakınlığın yanında sevgi en önemli unsurlardan bir tanesidir. Diğer bir etmen ise *güven*'dir. Güven, ilişki içerisinde kişinin karşı taraftan kendisine bir zarar gelmeyeceğini veya karşı tarafın kendisini aldatmayacağını bilmesini sağlar. Üçüncü etmen ise *bağlılıktır*. Bağlılık ise kişinin partneriyle beraber vakit geçirmesi ve sosyal aktiviteler yapmasını kapsar (Prager, 1997; Akt. Aydoğdu, 2010).

İnsanların arasında yaşadığı her ilişki romantik ilişki olarak adlandırılmaz. Bir ilişkinin romantik ilişki olarak adlandırılabilmesi için tarafların birbirlerinin çıkarlarını koruması, birbirlerini mutlu etmeye çalışmaları gerekmektedir. Romantik ilişkileri yakın ilişkilerden ayıran en önemli özellik ise çiftlerin arasında olan mahremiyettir. Bu mahremiyet ise kişilerin birbirine karşı güven duyarak ve samimi bir şekilde buldukları özel paylaşımları içerir (İmamoğlu, 2009; Akt. Erdemir, 2018).

### **2.1.3 Mükemmeliyetçilik Kavramı**

Birey, biyolojik ve sosyokültürel bir varlık olarak, doğuştan getirdiği özelliklerin yanısıra etkileşimde bulunduğu sosyal çevrenin de etkisiyle kişiliğini biçimlendirir. Kişilerin içinde bulunduğu fiziksel durum, kültürel çevre ve ebeveyn yetiştirme şekilleri sonucu kişilik özellikleri biçimlenir. Bireyler, sosyal çevrede meydana gelen durumlar karşısında kişilik özelliklerine göre tepkiler verirler. Bu kişilik özelliklerinden biri de “mükemmeliyetçilik” tir (Tuncer, 2006). Mükemmeliyetçilik, uzun yıllar psikoloji literatüründe yer almış ve birçok çalışmada yer alan bir kavram olmuştur (Özteke, 2015).

Mükemmeliyetçilikle ilgili birçok yapılan tanımda buluşulan ortak nokta mükemmeliyetçiliğin “En iyisine ulaşma çabası” olduğudur. Flett ve Hewitt (2002)’e göre, mükemmeliyetçilik kusursuz olmak için yaşamın her anında çaba sarf etme olarak tanımlanabilir.

Alan yazın incelendiğinde kavramın psikanalitik yaklaşım, bireysel psikoloji, bütüncül yaklaşım, bilişsel ve akılcı duygusal yaklaşım ile şema terapide yaygın olarak yer verildiği sonucuna ulaşılabılır.

### **2.1.4 Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Kuramsal Bakış Açısı**

#### **2.1.4.1 Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik kuramda mükemmeliyetçilik kavramı gelişim dönemlerinde, anal dönemde, yapısal kişilik döneminde ve süper egonun işlevlerinde ele alınabilir. Freud’un yapısal kişilik kuramına göre kişiliğin en son gelişen sistemi süper ego, çocuğa ana-babası tarafından aktarılan ve ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir. Gerçekten en ideal olanı temsil eden süper ego, kusursuzluğa ulaşmak ister. İd ve ego arasındaki dengeyi sağlayan süper ego; bir şeyin doğru ya da yanlışlığına karar verip toplumsal olarak onaylanmış ölçütte davranmanın vicdani yönüdür. Süper egonun başlıca işlevleri, idden gelen dürtüleri bastırmak ve ketlemek, egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönlendirmek ve kusursuz olmaya çabalamaktır (Geçtan, 2002).

#### 2.1.4.2 Bireysel Psikoloji

Adler'e göre neredeyse yaptığımız her şey yaşamdaki engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve böylece aşağılık duygularımızdan kurtulmak üzere tasarlanmıştır. Örneğin yüksek not almak, yarışmalarda başarı elde etmek gibi durumlar başarıldığında bu bizi aşağılık duygularımızdan bir adım ileriye götürür. Hatta kendimizi ne kadar alçalmış görürsek, üstünlük çabamız da o kadar artar (Burger, 2006).

Adler, kişinin yaşamstilinin yaklaşık 5 yaşlarındayken belirlendiğine inanmaktadır. Yaşamstili; kalıtım, çevre ve bireyin kendi yaratıcı davranışlarının bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve çok erken yaşlarda gelişmektedir. Çocuk yaşama başlarken küçüktür ve çok fazla yardıma muhtaçtır. Çocuk, çevresini izlerken izlenimler oluşturur. Yakın çevresine bakarak, yetişkinlerin davranışlarını gözlemler ve bu sistem içerisinde nasıl güç kazanacağını çıkarsamaya çalışır. Aşağılık duygusu çocuğun kendini etrafındaki insanlardan daha güçsüz ve daha küçük olduğunu fark ettiği çok küçük yaşlarda başlar. Burada çocuğa başkalarının nasıl davrandığı, çocuğun bunları nasıl yorumladığı kritik öneme sahiptir. Yetişkinlerin çocuklarla nasıl ilişki kurduğu oldukça önemlidir ve bazı gelenekler de çocuklara çok fazla zarar vermektedir. Bu da çocukların kendi kendisini önemsiz ve aşağılık hissetmesine yol açmaktadır. Ayrıca bir anlamda, aşağılık duygusunu hissedenler öyle ya da böyle bir şekilde üstünlük kompleksine de sahiptirler. Üstünlük kompleksinin doğal bir dışa vurumu, övünme veya gösteriş yapma şeklindedir. Burada kişi sosyal ilgi yoksunu olup yanlış bir önemlilik duygusu oluşturmuştur (Murdock, 2014).

Çevreye egemen olma üstün gelme çabası, kusursuzluk çabası olarak adlandırılabilir. Birey açısından üstünlük çabası çok farklı somut biçimler alabilir. Bunlardan tipik olanlarından biri diğer insanları tahakküm altına alma çabasıdır (Adler, 2001).

Hayata ve problemlere karşı doğru ya da yanlış algılarımız, sorunlara karşı geliştirdiğimiz başarılı ya da başarısız çözümlerimiz, mükemmele ulaşma çabası kesintisiz devam eder (Adler, 1956). Adler (2001)'e göre kusursuzluk çabası her bireyde bulunmaktadır.

### **2.1.4.3 Bütüncül Yaklaşım**

Bütüncül yaklaşımın öncüsü Karen Horney, nevrozlu insanların kaygı arttırıcı deneyimlerden kaçınma çabalarını üç ana başlıkta ele almıştır. Bunlar, insanlara dönük, insanlara karşı, insanlardan uzak olmaktır. Horney'e göre bu üç kişinin ortak noktası, üçünün de yetersizlik ve güvensizlik duygularıyla umutsuzca başa çıkmaya çalışmasıdır. Nevrotik hastaların ana özelliği, kişiler arası ilişkilerde benimsedikleri kendine zarar veren bir tarzın içine sıkışmış olmasıdır. Bu insanların başkalarıyla iletişime girerken kullandıkları yöntem, onları aslında çok istedikleri sosyal ilişkilerden uzak tutar. Kişiler arası ilişkilerde kullandıkları yıkıcı tarz, kaygılarını azaltmak için yarattıkları bir savunma mekanizmasıdır (Burger, 2006).

Horney, ilk çocukluk döneminde ebeveyn çocuk ilişkisine odaklanır. Temel anksiyete de bu ilişkiden kaynaklanır. Çocuk ilişki sürecinde sosyal veya çevresel anksiyete ürettiğinde çarasızlık ve güvensizlik duygusuyla baş edebilmek için çeşitli davranış stratejileri geliştirir. Bu stratejilerinden biri kişiliğinin ayrılmaz bir parçası olursa buna nörotik ihtiyaç denir. Nörotik ihtiyaç anksiyeteye karşı bir savunma yoludur.

Horney'in tanımladığı 10 nevroitik ihtiyaçta; kusursuz olmaya ve eleştiriye karşı savunmaya yönelik nevroitik ihtiyaç; hata yapmaktan korkan, yanlış ve eksikliklerinin diğer insanlar tarafından fark edilmesini istemeyen insanlardır. Yetersiz olmaktan, eleştirilmekten hoşlanmazlar ve diğer insanlar tarafından suçlanmaktan çekinirler. Bir diğer nevroitik ihtiyaç olan başarı kazanmaya yönelik ise bu insanlar genel olarak temel bir güvensizlik içinde olduğu için başarı kazanmak ve devamlı ilerlemek isterler. Diğer insanlardan önde olma arzusu taşırlar (Akt. Yıldız, 2020). Kavut (2018)'e göre Karen Horney'in ortaya koyduğu Kusursuz Olmaya ve Eleştiriye Karşı Savunmaya Yönelik Nevrotik İhtiyaçta ise bu kişiler yanlış yapmaktan çok korkarlar ve kendilerine yöneltilecek eleştirilere ve eksikliklerine karşı kendilerince çeşitli tedbirler alırlar.

### **2.1.4.4 Bilişsel Kuram**

İnsanın doğasına genel anlamda nötr bir bakış açısı ile yaklaşır. İnsan doğasının özellikleri ayrıntılı olarak ele alınmadan, evrimsel bakış açısına dayalı olarak insanların sadece çevreye uyum sağlayan organizmalar olduğunu düşünür. İnsanı insan yapan kritik özelliğin yaşanan deneyimlere bir anlam verme olduğu kabul edildiğinden,

BT'nin yapıcı bir kuram olduğu belirtilir. BT'de hem dışsal, nesnel gerçeklik hem de kişisel, öznel ve fenomenolojik gerçeklik kabul edilmektedir (Murdock, 2014).

Mkkemelliyeti zellikler taşıyan bireylerde en çok ya hep ya hiç bilişsel çarpıtması yaygın olarak görünür (Beck, 2014). Bu bilişsel çarpıtmaya sahip bireyler aşırı zor ya da sıradışı amaçlar taşıyıp yüksek standartları vardır (Antony ve Swinson, 2000).

AaronBeck tarafından ortaya konulan “Otomatik düşünceler” anlık olarak ortaya çıkan ve bir değerlendirmeyi içeren ifadeler ya da imajlardır. Otomatik düşünceler, daha çok insanın farkında olduğu düşünceleriyle birlikte aynı anda grlrlenir. İçeriğine bağlı olarak bu düşünceler, işlevsel olabilir ya da can sıkıcı olabilir, ancak her iki durumda da düşüncenin sahibi olan kişi için mantıklı olarak kabul edilme eğilimindedir. Bu tür düşünceler, ya belli bir işi yapmak için isteksizlik göstermeye ya da kaygının artmasına katkıda bulunur; böylece neye odaklanılacağı konusunda ve konsantrasyonun sağlanmasında bir sorun ortaya çıkar. İnsanlar, genellikle otomatik düşüncelerinin ne olduğunun tam olarak farkında değildir ama bir olasılıkla bu düşüncelerle ilişkili olan duygularının farkındadır (Murdock, 2014).

Beck ve arkadaşları tarafından tanımlanan başlıca bilişsel çarpıtmalar ya hep ya hiç düşüncesi, korkunlaştırma, olumlu yanını görmeme, duygularına göre çıkarım yapma, damgalama, abartma ya da azımsama, seçici algı, düşünce okuma, aşırı genelleme, kişiselleştirme, -meli/-malılar, isteğe göre çıkarım yapmadır (Köroğlu, 2009). Beck (2014) mkkemelliyeti özellikler taşıyan bireylerde en çok ya hep ya hiç bilişsel çarpıtması görülür. Bu bilişsel çarpıtmaya sahip bireyler aşırı zor ya da sıradışı amaçlar taşırlar ve yüksek standartları vardır (Antony ve Swinson, 2007).

Ya hep ya hiç düşünce tarzına sahip kişiler olayları sadece doğru ya da yanlış görme eğilimindedirler. Mkkemelliyeti insanlarda yaygın olarak görülen algı bozukluğudur. Bu düşünceye sahip insanlarda genellikle depresyon, kaygı ve öfke görülür. Kendileri ve başkaları için gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyan kişiler “Ya hep ya hiç” düşünce tarzına sahiptirler (Akt. Özteke, 2015).

#### **2.1.4.5 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım**

İnsanın özü ne kötüdür ne de insanlar kendini gerçekleştirme peşindedir; gerçekte Akılcı Duygusal Davranış terapisinin tüm insanların içinde bir parça iyilik ve bir parça kötülük olduğunu savunmaktadır. Ellis'e göre A-B-C süreci; A, önceden olan bir olayı veya ortaya çıkaran yaşantıyı ya da insanların başına geldiği durumlarla ilgili olduğunu düşündükleri şeyi ifade eder. A hemen hemen her şey olabilir. Duygular, düşünceler, fanteziler veya kişinin rahatsız olduğu birisi olabilir. C ise sonuç olup normal olarak insanların B'nin (inanç) sonucu olarak düşündükleri şeydir. C'ler duygusal yaşantılar (üzüntü, mutsuzluk, kaygı, depresyon gibi) veya davranışlar (bir şeyi yapmak için ısrarcı olmak, kaçınmak, bir şeyi tekrar tekrar yapmak gibi) olabilir. C'ler sağlıklı duygular (üzüntü veya mutluluk gibi) veya sağlıklı duygular (depresyon, kaygı veya hiddet gibi) olabilir. A, B'yi aktive eder ve sonra da B, C'ye neden olur (Murdock, 2014).

#### **2.1.4.6 Şema Yaklaşımı**

Şema; olay, insan, kavram, yer, zaman hakkında bilgiler içeren düşünce, algı, sosyal etkileşim gibi faktörleri etkileyen subjektif kategoriler olarak ifade edilebilmektedir (Koçakgöl ve Masaroğulları, 2011). Genel olarak şema; yapı, taslak, iskelet anlamında kullanılmaktadır. TDK tanımına bakıldığında şema; herhangi bir alet, araç ya da biçimin ana çizgileri olarak ifade edilmektedir.

Fiske ve Taylor (1984) bireyi "bilişsel bir cimri" olarak tanımlamaktadır. Bunun anlamı; birey çevreden gelen çok fazla uyarın ve bilginin hepsini ayırt edemeyip anlamlandıramadığı için durumlar hakkında mümkün olduğu kadar az düşünüp bir kere inandığı şeyden kolay kolay vazgeçememektedir (Akt: Dönmez, 1992).

Bazı şemalar özellikle zedeleyici çocukluk deneyimleri sonucu oluşan benlik ve kişilerarası dünya ile ilişkili olan şemalar etkileri bakımından tehlike olabilir. Şema terapisinin de odağı erken dönem uyumsuz şema olarak adlandırılan şemalardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Young ve arkadaşları (2009)'a göre ise haz, rahatlama, sağlık, özsaygı, başarı duygusu ya da tatmin edici ilişkilerde önemli bozulmaları kapsar.

Bu şemanın temel inancı eleştiriden kaçınmak için davranış ve kendini ortaya koyma alanlarındaki içselleştirilmiş yüksek standartlar için yoğun çaba gerektiğini kapsar (Özteke, 2015). Rafaeli ve arkadaşları 2012'a göre yüksek standartlar şeması kendini sıklıkla şu şekilde ifade eder;

- Mükemmeliyetçilik, ayrıntıya aşırı dikkat veya kendi performansının normale kıyasla iyi olmasını hafife alma
- Hayatın birçok alanında gerçekçi olmayan yüksek ahlaki, etik, kültürel ya da dini talimatları da içine alan katı kurallar ve –meli/-malılar veya
- Daha fazlasını başarabilmek için zaman ve verimlilikle aşırı meşgul olma.

Young ve arkadaşları (2009)'a göre yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemasına sahip olan bireyler detaylara aşırı takılıp yöresel, dinsel, kültürel emirler içeren katı kurallara sahiptir. Zaman ve verimlilikle ilgili takıntısı daha da başarılı olma ihtiyacıdır. Standartlarla ilgilenmeyip genellikle aceleci ve dikkatsiz bir tavra sahiptirler.

### **2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi**

Sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte mükemmeliyetçiliğin oluşmasında ailenin en önemli faktör olduğuna dikkat çekilmiştir (Hamachek, 1978; Frost vd., 1990). Hamachek (1978), bunu sadece mükemmel çocukların aile tarafından kabul edileceği görüşüne bağlamıştır. Zlotnick ve arkadaşları (1996) olumsuz koşullar altında yetişen kişilerin bu zor koşullarla başa çıkmak için mükemmeliyetçiliği bir araç olarak kullanabileceğine dikkat çekmiştir.

Barrow ve Moore (1983), ebeveynlerin beklentilerini ve kurallarını çocuklarına açık, doğru veya dolaylı bir şekilde iletmemesinin belirlenen standartların açık bir şekilde ortaya konmamasının veya anne babanın sahip olduğu mükemmeliyetçi yapının çocuklar tarafından da rol model olarak alınmasının ergenlerde mükemmeliyetçi yapının oluşmasında etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Horney'e göre mükemmeliyetçiliğin temelinde anksiyete kavramı yer almaktadır. Anksiyetenin temeli ebeveyn-çocuk ilişkisinden kaynaklanır. Bu ilişki, sosyal veya çevresel anksiyete ürettiğinde, çocuk ortaya çıkan çaresizlik ve güvensizlik duygularıyla baş edebilmek için çeşitli davranış stratejileri geliştirir. Davranış

stratejilerinden birisi kişiliğin değişmez bir parçası haline gelirse bu “nörotik ihtiyaç” olarak adlandırılır (Schultz ve Schultz, 2002).

Egan ve arkadaşları (2014), sosyal öğrenme ve genetik faktörlerin mükemmeliyetçiliğin oluşumu ile ilişkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Miller ve Vaillancourt (2007) ise akran zorbalığının mükemmeliyetçiliğin nedeni olabileceğine dikkat çekmişlerdir.

### **2.1.6 Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri**

Antony ve arkadaşlarına (1998) göre mükemmeliyetçilik sergileyen kişilerin bazı ortak düşünce ve davranışları vardır. Örneğin, bu insanlar olayları değerlendirirken olayın doğru mu yanlış mı olduğu konusunda net sonuçlar çıkarma eğilimindedir. Ayrıca mükemmeliyetçiler, yüksek standartları nedeniyle diğer insanların fikirlerini öfke ve kaygı ile karşılayabilirler. Bu zihniyet, mükemmeliyetçilik sergileyen kişilerde depresyon ve kaygıya neden olabilmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Shafran ve arkadaşlarına (2017) göre ise, bu insanlar aşırı genelleme, acımasız tasvir, duygusal akıl yürütmenin yanında geleceği tahmin edebilirler.

Antony ve arkadaşları (2000) mükemmeliyetçiliğin olumsuz olaylara ilişkin duyguyu, çevresel beğeni kazanma hissini ve olayların olumsuz sonuçlarını abartmanın bir şekli olduğuna dikkat çekmiştir. Hedefin çok katı olduğunu, esnetilmediğini, başkalarına güvenmeme ve yanlış değerlendirme gibi özelliklerin bu kişilerde yaygın olduğunu ifade etmiştir.

Frost ve arkadaşları (1990)’a göre mükemmeliyetçi bireylerde bulunan ortak özellikler; bireyin anne babalarının beklenti ve değerlendirmelerine fazla önem vermesi, performans üzerindeki hata yapma anksiyeteleri, olarak kişinin, netlik, düzen ve organizasyona önem vermesi ve kişinin performansının kalitesi hakkındaki şüpheleri.

Kobori ve arkadaşları (2004) araştırmalarında mükemmeliyetçilerin kişilik özelliklerini test etmişlerdir. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçilerin yeniliğe daha açık olduklarını ve ödüllere oldukça bağımlı olduklarını göstermektedir. Ek olarak, mükemmeliyetçiler zarardan kaçınma eğilimindedir.

Barrow ve Moore (1983) mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- İkili düşünme (siyah ya da beyaz, hiçbir şey),
- İhtiyaç ve arzuların oluşumu,
- Zaman algısı geleceğe dönüktür,
- Ulaşılan hedef davranış hafife alınır, gelecekteki hedefler davranış abartılır,
- Hedeflenen davranışa götüren süreç katıdır,
- Hedeflenen davranışa götüren süreç esnek değil katıdır,
- Sıradanlıktan uzak durmak.

### **2.1.7 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları**

Mükemmeliyetçilik, araştırmaya başlandığı ilk yıllarda tek boyutlu olarak açıklanırken, sonraki araştırmalarda çok boyutlu olarak açıklanmıştır (Gürbüzkol, 2018).

#### **2.1.7.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Burns (1980) mükemmeliyetçiliği sistematik olarak inceleyen ilk kişidir. Burns (1980), bu kavramı tek boyutlu bir kavram olarak değerlendirmiş ve "zor ve neredeyse imkânsız hedeflerin peşinde koşmada sürekli ve olağanüstü performans gösterme" olarak tanımlamıştır. Ona göre bireyler kendilerine yüksek standartlar belirler ve bu standartlara uyup uymadıklarını sürekli olarak izlerler. Sonuç olarak, mükemmeliyetçiler ortaya çıkar.

Cheng ve arkadaşları (1999) mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almıştır. Anksiyete, stres ve depresyon ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilere değinip bu üç değişken ile aralarında anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir.

Siegle ve Schuler (2000) ise mükemmeliyetçiliği içsel ve dışsal olarak boyutlandırmıştır. İçsel mükemmeliyetçilik; kişinin yüksek beklentiler belirleyip bu beklentileri karşılamaya yönelik mükemmel davranmaya çalışmasıdır. Dışsal mükemmeliyetçilik ise kendisi haricindeki aile ve arkadaşları gibi çevresinden bekledikleridir.

Hamachek (1978) mükemmliyetçiliği normal ve nevrotik olmak üzere ikiye ayırmıştır. Normal mükemmeliyetçilikte kişiler yüksek standart ve hedeflerle beraber mantıksal olanları belirlerler. Nevrotik mükemmeliyetçilik; mantık dışı hedef ve standartlara ulaşma eğilimindedir (Hamachek, 1978).

Shafran ve arkadaşları (2001), mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu olarak açıklayan diğer araştırmacılarıdır. Buna göre, standartları karşılamak için sürekli çaba gösterme ve kendilerini eleştirmeleri mükemmeliyetçiliğin tanımında önemli bir husustur.

Tek boyutlu mükemmeliyetçilikte, mükemmeliyetçilerin yüksek beklentilere sahip olduğu ifade edilir. Bu beklentiyi karşılayamadıklarında ise kişiler kendilerini fazla eleştirerek hata yapma özgürlüklerinin olmadığını düşünürler ve kendi küçük hatalarını çok fazla önemserler (Frost vd., 1990; Coen ve Ogles, 1993).

### **2.1.7.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik; mükemmeliyetçiliği tek kişi olarak değil, kişi ile ortamdaki değişkenler arasındaki ilişkiye dayalı olarak yorumlamaya çalışır (Gürbüzkol, 2018).

Slaney ve Ashby (1996) araştırmalarında mükemmeliyetçiliği “yüksek kişisel standartlar”, “düzenlilik” ve “çelişki” olmak üzere çalışmalarında birçok açıdan uyumlu olabilecek bakış açısıyla üç boyutta incelemişlerdir.

Slade ve Owens (1998) ‘e göre iki tür mükemmeliyetçilik vardır. Birincisi olumlu mükemmeliyetçilik; kişinin olumlu sonuçlara ulaşmak için yüksek düzeyli hedeflerin kazanımına yönelik düşünce ve davranışlardır. Olumlu mükemmeliyetçilik olumlu pekiştirmeye doğru hareket etmek ve başarı isteği olarak tanımlanabilir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise, kişinin olumsuz sonuçlardan kaçmak ya da kaçınmak için yüksek düzeyli hedeflerin kazanımına yönelik düşünce ve davranışlardır. Başarısızlık korkusu ve olumsuz pekiştirmeye gönderme yapar.

Hewitt ve Flett (2002) mükemmeliyetçiliği üç boyut olarak açıklamıştır. Birincisi, kendine yönelik mükemmeliyetçilikte, kişi kendisi için gerçekçi olmayan hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmaya çalışırken çelişkili ve zorlayıcı davranışlar sergileyebilir. Bir diğer mükemmeliyetçilik boyutu olan sosyal düzene karşı olan mükemmeliyetçilik ise toplumda insanların koyduğu ağır kurallara uymaya çalışılırken, öfke, korku gibi duygular yaşanabilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, çevremizdeki herkesin kendimiz için belirlediğimiz gerçekçi olmayan hedefleri takip etmemizi isteme durumudur.

Frost ve Marten (1990) mükemmeliyetçiliği altı boyutta incelemiştir. Birincisi, hatalarla ilgili aşırı kaygı, sürekli mükemmel olmak için çabalamak ve hata yapmaktan korkmak olarak yorumlanır. Diğer bir boyut olan kişisel standartlar ise bireyin gerçekçi olmayan bir hedef belirlemesi olup eğer hedefe ulaşılamazsa kişi kendini olumsuz değerlendirir. Ebeveynlerin yüksek beklentileri boyutu, bireylerin aile üyeleri tarafından çok yüksek beklentilere sahip olmasından ötürü hata yapmama eğiliminde olmasıdır. Ebeveyn eleştirileri boyutu kişinin ebeveynlerinin aşırı derecede eleştirel olmaları sebebiyle yaşadıkları histir. Düzen boyutu, bireyin düzen takıntısı ve aşırı organize olma çabası olarak ifade edilmektedir. Son boyut olan davranışlardan şüphe, kişisel memnuniyetsizlik, yaptıklarını sürekli değerlendirme ve eksik yönlerini bularak iyileştirme düşüncesine girip tatmin olmamasıdır.

### **2.1.8 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilik; *“kendine yönelik”*, *“diğerlerine yönelik”* ve *“toplum tarafından dayatılan”* mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır (Hewitt, Flett ve Mikail, 1995). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin mükemmel olmak için kendisiyle ilgili yüksek standartlar belirleyip bu standartlara ulaşmak için motivasyonunu yüksek düzeyde tutmaya çalışmasıdır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ise bireyin önem verdiği kişilerin karşılmasını beklediği gerçekçi olmayan beklentileri içermektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ise, kişinin ulaşılması zor olan yüksek standartların kendisine toplum tarafından dayatıldığına ilişkin inancını ifade etmektedir (Hewitt ve Flett, 1995).

Mükemmeliyetçilik kavramı kişiler arası ilişkilerde önemli olduğu kadar romantik ilişkilerde de önemli bir kavramdır. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ele alan araştırmalar kişinin kendine ve partnerine yönelik ele alıp yakın ilişkilerle arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Literatür incelendiğinde bunun aile ve ilişki uyumu üzerinde etkileriyle ilgili çok fazla araştırmaya rastlanılmamıştır.

Matte ve LaFontaine (2012)'e göre mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkilerde kendine yönelik ve partnere yönelik olmak üzere iki boyutu vardır. Kendine yönelik; birey, romantik olması için kendisiyle ilgili yüksek standartlar koyup bu standartlara ulaşmak için motivasyonunu yüksek tutmaya çalışır. Romantik ilişkisinde belirlemiş olduğu beklentileridir. Partnere yönelik ise kişinin partnerinden abartılı beklentisidir. Kişinin kendi istekleri ile karşı tarafın beklentileri arasında yaşadığı uyumsuzluk

ilişkide çatışmaya yol açabilir. Araştırma sonuçları romantik ilişkilerde diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin narsistik, istismarcı, otoriter ve baskın kişilik özellikleri, suçlama eğilimleri ve düşük cinsel tatmin ile; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise eleştiri ve alaycılık gibi olumsuz iletişim stilleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Matte ve Lafontaine, 2012).

Stoeber (2012) bireyin ikili ilişkilerinde yaşadığı ikili mükemmeliyetçiliği ele alarak partnere yönelik mükemmeliyetçilik ve partnerden algılanan mükemmeliyetçilik olmak üzere iki kavram ortaya koymuştur. Partnerne yönelik mükemmeliyetçilik; kişinin partnerinden mükemmel olmasını beklemesidir.

### **2.1.9 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılmış Güncel Araştırmalar**

Romantik ilişkiler hakkında yakın zamanda birçok araştırma yapılmıştır. Aydoğdu (2010) tarafından romantik ilişki ve kişisel özelliklerin arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla yaptığı tez çalışmasının sonuçlarına göre; romantik ilişkilerde dışadönüklük, deneyime açıklık, özdisiplin, yumuşak başlılık kişilik özelliklerine sahip bireylerin ilişki başlatma ve sürdürme konusunda daha girişken ve başarılı oldukları, daha az kaygı yaşadıkları, ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları ve ilişkilerinin kendi kontrolünde geliştiğine inandıkları bulunmuştur. Buna karşın nevrotik bireylerin romantik bir ilişkide daha fazla kaygı yaşadıkları, kendilerine daha az güvendikleri ve ilişkilerinde başkalarının görüşlerine önem verdikleri, ilişkiyi başlatma ve sürdürmede sorunlar yaşadığı araştırmada elde edilen bir diğer sonuçtur.

Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise kadınların ilişki doyumu, ilişki girişkenliği ve ilişkide kendine güvenleri erkeklerden yüksek iken, ilişki korkusu erkeklerde daha fazladır. Yaşa bağlı olarak ilişki doyumu artarken, ilişki korkusu azalmaktadır. Eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak içsel ilişki girişkenliği, ilişkide kendine güven ve ilişki doyumu artarken; ilişki korkusu azalmaktadır (Erdemir, 2018).

Özteke (2015) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançları, beden imgesi baş etme stratejileri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmaya göre romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejileri, bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar arasında anlamlı düşük ve

orta düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise demografik değişken olarak ele alınan cinsiyet, yaş ve ilişki süresinin modele herhangi bir katkısı bulunmamıştır. Bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin önemli yordayıcıları olarak bulunurken beden imgesi baş etme stratejilerinin modele bir katkısı olmamıştır. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik olarak ele alındığında, bağlanma ve inançların yanı sıra beden imgesi baş etme stratejilerinin modele katkısı anlamlıdır.

Yılmaz (2020) tarafından yapılan çalışmada bireylerin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; ebeveyn tutumu ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Çocukluk çağı travmaları ile kendine yönelik mükemmeliyetçiliği anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Ancak diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları, duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş puanlarının beraber kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş puanlarının beraber diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Matte ve Lafontaine (2012) tarafından Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilmiştir. Yapılan çalışmada bireylerin romantik ilişkilerde ortaya koydukları mükemmeliyetçiliği kendine ve partnere yönelik olmak üzere iki boyutlu bir yapıda ele almışlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin romantik ilişkisinde kendine belirlediği abartılmış beklenti ve standartlardır. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ise, kişinin romantik ilişkisinde partnerine yönelik geliştirdiği abartılı beklenti ve standartları olarak ortaya konulmuştur (Matte ve Lafontaine, 2012).

### 2.2.1 Bilinçli Farkındalık

Farkındalık, bilinçle ve gelişen bireyle ilgili bir kavramdır (Gough, 1975). Bilinçlilik kişinin kabul etmekte zorlandığı olumsuz yaşantılarını, düşünce ve duygularını aynen kabul etmesi ve kabul ettiği bu yaşantıları istenilen seviyede tutabilmesidir (Neff ve McGehee, 2010). Farkındalık, verimli bir psikoterapi için danışan ve danışmada olması gereken yeteneklerden biridir (Daw ve Joseph, 2010).

Bilinçli farkındalık, bireyin zihin süzgeci veya yargılayıcı bakışı olmadan şimdiki anına odaklanmasıdır. Bilinçli farkındalık; “dikkat, zihnin ve beden farkındalığını geliştirmek ve anda yaşamayı içerir (Stahl ve Goldstein, 2010).

Bireyin günlük yaşantısında karşılaştığı sorunlarla baş edebilmesi için bilinçli farkındalık temelli uygulamalarda farkındalık düzeyini artıran birçok yöntem vardır. Bu yöntemlerle birey problemlerini nasıl çözeceğini öğrenir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, ve Lilis, 2006).

Bilinçli farkındalık kelimesinin tarihsel kökleri, Buda'nın 2500 yıl önce öğretilerinde kullandığı eski Pali dilindeki “Sati”ye kadar uzanır. Sati, bir kişinin şu anki bilinç anında neye dikkat ettiğini hatırlaması anlamına gelen hafıza kelimesini ifade eder. Bu sözcük, 1881’de İngilizce çevirmen Rhys Davids tarafından "bilinçli farkındalık" olarak çevrilmiş ve 1910’da genel kabul görmüş bir norm haline gelmiştir (Levey ve Levey, 2018).

Bishop ve arkadaşları (2004), bilinçli farkındalığın tanımı hakkındaki fikir birliği makalesinde, doğrudan deneyime dayalı olarak dikkatin kendi kendini düzenlemesini sürdürmesi; merak, açıklık ve kabul ile nitelendirilen deneyime yönelik tutum olarak tanımlamaktadır. Bir diğer tanım da bilinçli farkındalık, istemli olarak şimdiki anda ve yargılamadan deneyimin gelişimine yönelik dikkat yoluyla ortaya çıkan farkındalığı ifade eder (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki anına odaklanmasını sağlar. Birey, geçmişini düşünmek ve onu yeniden yaşamak ya da geleceği hayal etmek yerine şimdiki duyularına odaklanır (Gray, 2015).

Bishop ve arkadaşları (2004) ve Evans ve arkadaşları’na (2008) göre bilinçli farkındalık, düşünceler, duygular ve fiziksel duyumlar dahil olmak üzere mevcut

deneyimin farkındalığını artırabilecek meditasyon tekniklerini düzenli olarak uygulayarak geliştirilir.

Brown ve Ryan, (2003) ile Siegel ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada genellikle anılara ve gelecekle ilgili fantezilere takılıp kaldığımız ortaya konulmuştur. Yemek yerken, araba kullanırken, insanlarla konuşurken, çeşitli aktiviteler yaparken veya belirli bir hedefe ulaşmaya çalışırken, mevcut deneyimlerin çoğundan kurtulmaya çalışırız. Bu durumda midemizdeki doyumluk hissini veya duygusal duyguları fark etmemiz zor olup burada bilinçli farkındalık devreye girer.

**Tablo 1.** Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılmış Tanımlamalar

Araştırmacı	Yıl	Yapılan Tanımlama
Marlatt ve Kristeller	1999	Kabul ve şefkatle mevcut deneyime tam olarak dikkat etme
Kabat-Zinn	2003	Mevcut deneyimin her an, yargılamadan, bilincin açılımına dikkat etme
Linehan	2005	Zihni yargılamadan düşünceleri net bir şekilde şimdiki ana odaklamak
Germer, Siegel ve Fulton	2005	Kabul ile mevcut anın deneyiminin farkında olmak
Siegel	2009	Hayatı otomasyondan uzak tutmak, günlük hayatta yaşananlara karşı duyarlı olmak ve olaya farklı bir açıdan bakmak
Atalay	2018	Budist geleneklerine ve meditasyon çalışmalarına dayanan bir odaklanma yöntemidir.
Bishop	2004	Yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir şekilde mevcut deneyime odaklanmaktır.

### 2.2.2 Bilinçli Farkındalığın Özellikleri

Crane ve arkadaşlarına (2016) göre insanlar olumsuz duygulara odaklandıklarında, acı ve sıkıntılarını artırırlar; bilinçli farkındalık, farklı süreç ve stratejiler (gözlem, yargı değil, vb.) aracılığıyla şimdiki zamana odaklanarak olumsuz

duygularla ilgili yeni iletişim kurma yollarını öğretir. Bilinçli farkındalık, dikkatin bireyin elindeki işine odaklanmasını sağlamaktadır.

Dikkatli olunması durumunda, bireyin dikkati geçmişte veya gelecekte dolaşmaz ve birey şu anda olanları yargılamaz veya reddetmez. Bu şekilde bir dikkat; enerji, anlayış ve neşe yaratır. Bilinçli farkındalık ve dikkat herkes tarafından geliştirilebilecek bir beceridir (Germer, 2005).

Farkındalığın bir diğer önemli özelliği ise esnekliğidir. Brown ve arkadaşları (2007) ile Kornfield'e (2009) göre kişi şu anda önemli olan her şeyin farkında olabilir ve bir şeye özellikle dikkat edebilir.

Bireylerin, bilinçleri yerinde olmadığı zaman sadece yerleşen alışkanlıklarını ve ortaya çıkan çeşitli davranış kalıplarını yerine getirir (Germer, 2005). Bilinçsizliğe örnekler; duyguların sonradan farkına varılması, dikkat etmemek veya başka bir şey düşünmelerinden dolayı işlerine ara vermeleri, şimdiki ana odaklanmazlar. Bir kişinin ismini hemen duyduktan sonra unutmak. Ne yaptığının bilmeden işleri otomatik olarak yapmak. Bir kulağıyla birini dinleyip aynı zamanda farklı bir işle uğraşmak. Gelecek ya da geçmişle uğraşması. Yemek yediğinin farkında olmadan ve kendine dikkat etmeden bir şeyler yaparken bulmak. (Brown ve Ryan, 2003).

## **2.2.3 Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri**

### **2.2.3.1 Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik yaklaşım, özellikle Jung olmak üzere Budist psikolojinin tekniklerine ve bakış açılarına göre gelişim göstermiştir. Bilinçli farkındalık ile psikanalitik özgürleşmenin yalnızca düşüncenin ürettiği bilinci gözlemleyerek mümkün olduğunu vurgular (Boylu, 2018).

Psikanaliz, bilinçli farkındalık uygulamalarıyla benzer özellikleri paylaşmıştır. Psikianaliz ve bilinçli farkındalık içsel girişimlerdir, farkındalığın ve kabulün değişimin önceliği olduğunu kabul ederler ve her ikisi de bilinçsiz süreçlerin önemini kabul eder (Germer, 2005).

İç gözlem psikodinamik terapide dikkat çekmek için seçilen amaçların doğasında ve kendilerine verilen dikkatin türünde uygulanmıştır. İç gözlem zihni her an

sürekli gözlemlemeyi içeren “bilinçli farkındalık” meditasyonundan farklıdır (Fulton ve Siegel, 2005).

İçe dönük keşif, psikanalitik yöntemlerde ve bilinçli farkındalıkta önemli bir noktadır. Her ikisi için de kişinin içsel süreci gözlemek ve bu gözlem yoluyla bilinç kazanmak, deneyimi kabul etmek değişimin ilk adımı olarak ifade edilir (Özyeşil, 2011).

### **2.2.3.2 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Bilişsel davranışçı yaklaşımda özellikle insanların zihinlerindeki fikirlerin dünyaya bakışlarını ve davranışlarını etkileyeceği vurgulanmaktadır. Ayrıca bilişsel davranışçı yöntemler ve Budist psikoloji, belirli konuları düşüncede öğretmeye çalışır. Düşüncenin ilk ortaya çıkış sürecini ve nasıl ortaya çıktığını, düşüncenin sonucunu, bu farklı istek ve düşüncelerle nasıl başa çıkılacağını ve bunu yaparken onları eğitmenin yolunu öğretmeye çalışır. Söz konusu yaklaşımlarda, danışanı cesaretlendirme ve motive etme noktasında düşünce ve duyguları fark ettirmek ve bunları düzenlemek yer alır (Özyeşil, 2011). Bu yaklaşımlarda bireylerin bilişsel düzeydeki değişiklikleri yargılamadan kendi düşüncelerini tarafsız bir şekilde gözlemlemesi gerekmektedir (Ülev, 2014).

Bilinçli farkındalık, kişinin olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmeyi içerse de onları değiştirmekten değil kabul etmek ve akıp gitmesine izin vermek şeklinde bireyleri teşvik eder (Kabat-Zinn 2009).

### **2.2.3.3 Gestalt Kuramı**

Gestalt, kelime anlamı olarak Almanca’da şekil ve biçim demektir. Analitik bakış açısının aksine, algıyı duyuşsal unsurlara bölerek algıyı anlamının mümkün olmadığını savunur (Candır ve Çelik, 2019).

Farkındalık, bireyin şimdi ve burada yaşanan deneyimlere temas etme sürecidir. Birey bu temas süreci içinde duyumsal, duygusal, bilişsel ve bedensel enerji barındırmaktadır (Yontef, 1979).

Gestalt terapistlerinden olan Pers (1969) göre yalnızca farkında olmanın bile tedavi edici etkisi olduğundan söz etmektedir. Gestalt terapistleri, insanların anlam oluşturduklarında ve deneyimlerinden anlam çıkarırken insanların şemalar oluşturduklarına inanırlar ve organizmayı bir bütün olarak görürler. Bu yaklaşımın odak

noktası; yoğunlukla varoluşsal anlam, anlık deneyim, kişilerarası ilişkiler ve bütüncül birleşmedir (Erford, 2015).

#### **2.2.3.4 Hümanistik Yaklaşım**

Hümanist yaklaşım, insancıl yaklaşım olarak da ifade edilir; geçmişteki olaylar ve sorunlardan ziyade, şu ana ve işlevselliğe net bir şekilde odaklanarak ilişkiyi temel alır. Yaklaşım, tüm insan ırkının büyümesinin ve gelişmesinin özgür ve sorumlu olmasından kaynaklandığına işaret eder. Hümanist yaklaşım da tıpkı bilinçli farkındalık gibi içinde bulunulan ana, şimdi ve buradaya odaklanırken yargılayıcı bir tutum sergilemeye karşıdır (Erford, 2015).

Hümanistik yönelimli terapistler, semptomları azaltmak ya da ortadan kaldırmak yerine terapötik süreç boyunca farkındalık ve kabul ile gelen bireysel dönüşüme önem vermektedirler. Rogers'ın ana düşüncesi, kişinin kendi düşünce ve duygularının yargılanma endişesinden uzak, dinleniyor olmanın verdiği huzur hissiyle özgür bir biçimde keşfedebileceği bir kabul durumu yaratmaya dayanmaktadır (Dryden ve Still, 2006).

Budist psikoloji gibi hümanistik yaklaşımda dünü olan geçmişe ya da yarını olan geleceğe takılmak yerine ana odaklanmak söz konusudur. Hümanistik ve bilinçli farkındalık arasındaki ortak özellik koşulsuz kabuldür (Özyeşil, 2011; Tuncer, 2017).

#### **2.2.3.5 Varoluşçu Terapi**

Varoluşçu terapinin öne sürdüğü ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık, Budist felsefesindeki “Beş Anımsama” kavramıyla ilişkili sayılabilir (Yalom, 2001).

Budist felsefesine göre, her gün beş anımsamayı tekrarlamak gerekir. Bunlar (Hanh, 1987):

1. Yaşlanmak benim doğamda var ve yaşlanmaktan kaçınmanın yolu yok.
2. Hasta olmak benim doğamda var ve bundan kaçınmanın bir yolu yok.
3. Ölüm benim doğam, ölümden kaçmanın bir yolu yok.
4. Sevdiğim herkesin doğasında değişmek vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yok.
5. Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir. Eylemlerimin sonuçlarından kaçamam.

Bu beş anımsama; tüm varoluş halleri olan yaşlanma, hastalık, terk ve ölüm korkularımızı kabullenmemizi ve onları hayatımızın bir parçası olarak görmemizi

sağlar. Aslında anı yaşamamızı ve hayatın mucizelerini fark etmemizi sağlarlar. Ölüm gerçeğinin, yani yaşamın son bulacağı gerçeğinin ve yaşamın mucizesinin farkında olan bir birey, yaşamına anlam katmaya çalışarak her anı daha iyi değerlendirmeyi umacaktır (Demir, 2014).

#### **2.2.4 Bilinçli Farkındalık Çeşitleri**

Yapılan çalışmaların artmasıyla birlikte bilinçli farkındalık kavramı daha detaylı bir şekilde ele alınmış ve birçok farklı türü tanımlanmıştır. Ateş ve diğerleri (2016) içsel bilinçli farkındalık; insanların fiziksel duyularının farkında olduğu ve kendi deneyimlerine odaklandığı bir bilinç türü olarak tanımlanmaktadır.

Parameshwaran, (2015)'a göre içsel bilinçli farkındalık da yer alan uygulamaların düzenli olarak yapılması ile birey kendi duygularının ve düşüncelerinin farkındalığını kazanıp bireyin beyin mekanizmalarına etki ederek kişinin kendi kendini iyileştirme kapasitesinin gelişmesine yardımcı olacaktır. İçsel bilinçli farkındalık kazanarak bireyler günlük hayatlarında karşılaştıkları stresli durumlarla baş etmelerini kolaylaştırıp ve empati becerilerinin gelişmesini sağlayacaktır. (Beddoe ve Murphy, 2004).

Başka bir bilinç türü kişilerarası farkındalıktır. İçsel bilinçle karşılaştırıldığında, bu oldukça yeni bir kavramdır (Erus, 2019). Kavram, Duncan tarafından 2007 yılında ortaya atılmıştır; bireylerin sosyal alanda iletişim kurarken birbirlerine gösterdikleri bilinç durumudur (Duncan, 2007; Pratscher vd., 2018). Barnes ve arkadaşları (2007)' e göre ilişki içerisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın varlığının kişilerin stres düzeylerini azaltarak ilişki içerisindeki çatışmaları daha sağlıklı bir biçimde değerlendirebilmelerinde rol oynadığı gözlenmektedir.

Psikolojik açıdan bilinçli farkındalık ise istikrarlı bir kişilik yapısı ve kişinin farklı durumlarla başa çıkma yeteneği geliştirmeye yardımcı olan bir özelliktir (Roxas ve Genwick, 2014). Aynı zamanda erken dönem olumsuz şema ve yetişkin bağlanma ve yakınlığının tutarlılığı ile de ilişkilidir (Bourne, Berry ve Jones, 2014). Zihinsel olarak bilinçli bir bireyin, çocukluk çağında mağdur olmasına rağmen, yetişkinlikte yakın bir ilişkide tekrarlanan saldırılardan kendini koruyabildiği gözlemlenmiştir (Zamir ve Lavee, 2014).

### 2.2.5 Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonel Yararları

Farkındalığın insanlar için birçok işlevsel faydası vardır. Bunlar genellikle şu şekildedir (Akt. Özdoğan, 2018):

- “Bilinçli farkındalık kavramsal olmayıp düşünürken yorumlama yapılamaz.”
- “Bilinçli farkındalık öz odaklıdır. Daima anda kalınır.”
- “Bilinçli farkındalık yargılayıcı değildir. Düşünceleri veya neler olup bittiğini yargılamaz, etiketleme veya sınıflandırma yapmaz.”
- “Bilinçli farkındalıkta amaç, her zaman belirli bir yere odaklanmaktır. Dikkat sürekli şimdije çevrilir. Bu da bilinçli farkındalığın sürekliliğini sağlar.”
- “Bilinçli farkındalık katılımcı gözlem gerektirir. Bilinçli birey bedenini ve zihnini daha yakından deneyimler. Asıl tanık odur.”
- “Bilinçli farkındalık sözel değildir. Bilinçli farkındalık, kelimeler zihinde oluşmadan önce oluşur.”
- “Bilinçli farkındalık keşfetmeye dayanır. Sürekli yeni şeyler keşfetmek esastır.”

Öte yandan bilinçli farkındalığa sahip birey geleceğe veya geçmişe odaklanmaz, mevcut durumda olan hiçbir şeyi yargılamaz veya reddetmez. Tamamen anda yaşar ve içinde bulunduğu konsantrasyon durumu bireyi uyanık ve enerjik tutar, içinde bulunduğu durumdan keyif alır. Bilinçli farkındalık geliştirilebilir bir beceridir. Eğer geliştirilirse birey olan bitenin tüm gerçekliğini görebilir, sınırlamaları aşabilir ve sadece şimdide yaşayabilir (Germer, 2004).

### 2.2.6 Bilinçli Farkındalık Tutumları

Kabat-Zinn (1990), bilinçli farkındalık becerilerinin temellerini atabilmek için bazı tutumların geliştirilmesi gerektiğine işaret etmiştir. Bu tutumlar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

#### 2.2.6.1 Yargılamama

Her insanın hayatları hakkında genel yargıları vardır. Neredeyse her şey için bir etiketleme ve sınıflandırma mevcuttur. Birçok duyguyu, hayatımızı ve çevremizdeki duyguları “iyi”, “kötü” ve “normal” olarak sınıflandırırız. Ancak hayatımızdaki sınıflandırma ve yargılama alışkanlıkları, otomatik tepkiler vermeye hapseder, bu nedenle tarafsız ve yansız olamayız. Hayatımızdaki baskıyı kontrol edebileceğimiz bu yargıların farkında olmamız gerekmektedir. Bilinçli farkındalık egzersizleri, zihnimizde

bireyleri yargılamaya başladığımızı fark ettiğimiz an bunu hemen durdurmadan ziyade zihnimizde neler olduğunun farkına varmamızı sağlar ve onları yargılamamamız gerektiğini öğretir (Özyeşil, 2011).

Wahbeh ve arkadaşları (2011)'e göre yargılamamak, iyi-kötü, doğru-yanlış gibi değer yüklü kavramları reddeder. Yargılayıcı olmamak şimdi ve burada olanı yok saymadan olduğu gibi deneyimlemeyi içerir. Farkındalık, yargılamamayı teşvik eder, deneyimleri yargılamak yerine hem durumları hem de durumların beraberinde getirdiği süreçlerin olduğu gibi kabul edilmesini öngörür.

#### **2.2.6.2 Sabır**

Sabırsızlık hali, insanı sürekli bir sonraki şeye iten, anda kalmasını engelleyen ve her zaman oraya gitmesi gerektiğini hissettiren şeylerden biridir. Sıklıkla “burada” olmanın “orada olmak” kadar iyi ve tatmin edici olmadığını düşünür ve “burayı” tamamen kaçar. “Burada” kalma, sabretme konusunda eğitilmemiş bir zihin “oraya” vardığında bunu nasıl başaracaktır? Sabırsızlık ve bir an önce bir sonraki hedefe ulaşma hali bir çocuğun olgunlaşıp olgunlaşmadığına bakmak için bir havucu topraktan sökmeye benzer (Wolf ve Serpa, 2015).

#### **2.2.6.3 Acemi Zihni**

Bireyler, çoğu zaman düşüncelerinin ve bildiklerinin hakkında inançlarını, gerçekte olduğu gibi görmesine izin verir. Şimdiki anın zenginliğini görmek için, “acemi zihni” olarak adlandırılan, yani her şeyi sanki ilk kez deneyimliyor gibi yaşayan bir zihin geliştirmeli. “başlangıç zihni”, yeni ihtimallere açık olmasını sağlar. Hiçbir an bireylerin diğerler anlarıyla aynı değildir. Yaşamdaki deneyimlerin her biri benzersizdir ve benzersiz ihtimalleri barındırır. Başlangıç zihni bize bu basit gerçeği hatırlatır (Kabat-Zinn, 1990).

#### **2.2.6.4 Güven**

Kişinin kendisine ve hislerine temel bir güven duygusu geliştirmek, meditasyon eğitiminin önemli bir özelliğidir. Bu tutum, kişilerin herhangi bir otoriteye dayanmadan, kendileri olmalarını ve kendi istek ve fikirlerine göre seçimler yapmalarını sağlar. Farkındalık pratiği ile kişi kendisi olmaktan sorumlu olmayı, kendi varlığına inanmayı ve onu dinlemeyi öğrenir (Özyeşil, 2011).

### **2.2.6.5 Mizah**

Mizah, içinde bulunulan durumdan bir adım geri atmayı ve çok insanca olan zaafların içindeki gülünçlüğü fark etmeyi sağlamaktadır. Bu sayede durumun gereğinden fazla farkına varılmasının önüne geçilebilmekte ve kişiler kendilerine alan açma fırsatı bulabilmektedir (Wolf ve Serpa, 2015).

### **2.2.6.6 Kabul**

Kabul, farkındalığın önemli bir unsurudur. Kişinin korku, endişe, üzüntü, depresyon, fiziksel acı veya kişilerarası zorluklar gibi fikirleri, duyguları ve durumları kabul etmeyi reddetmesinden kaynaklanan sorunlarla başa çıkmasını sağlar (Özyeşil, 2011).

Kabullenme; rahatsızlık veren, hoş gitmeyen olaylara, kişilere, durumlara ve duygulara yer açmak ve bunlarla uzlaşabilmektir. Kabullenme, bireyin kendisine, hayatına karşı yargılayıcı bir tutum sergilemesi yerine anlayışlı, nazik, açık, şimdiki zaman odaklı ve istekli olması anlamına gelir (Demir, 2014).

Kabul etme sürecinde kişi, yaşamış olduğu duygularla mücadele edemez veya bu duyguları kontrol etme amacı taşımaz. Olumsuz deneyimlerini ve tekrarlayan düşünceleri, engellenemez bir biçimde içsel dünyasında gelmesine ve gitmesine izin vermektedir (Harris, 2016).

Siegel ve arkadaşlar (2009)'na göre kabul, göz ardı edilmesi zor travmatik bir durumda olaylarla uğraşan loş ışıklarla korkunç bir sahneye projektörlerle bakmak gibidir. Bunun için kişinin ihtiyacı olan şey kabullenme ve merhamet halidir. Öte yandan bilinçsiz kabul, hayatın zorluklarını şekerle kaplamak gibidir, bir kaçış ve korunmadır.

### **2.2.6.7 Oluruna Bırakmak**

Kişi kendi iç dünyasına dikkatini verdiğinde, zihin ısrar etmek istediği belirli düşünce, duygu ve durumları bulacaktır. Bunlar tatmin edici ise, bu duygu ve durumları korumaya ve artırmaya çalışacaktır (Özyeşil, 2011).

Yaşamış olduğumuz negatif olaylar sonucu duygu ve düşünceleri kabul etmek ve bunları serbest bir şekilde bırakmak, yaşanan duygusal yoğunluğunun etkisinin azaltılmasına ve engellenmesine ortam hazırlamaktadır (Siegel, 2009).

Bu tutum, tutunmanın, yapışıp kalmanın veya bağlanmanın tam tersidir. İnsanlar en sevdikleri düşüncelere, duygulara veya duygulara tutunmaya ve onları korumaya çalışırlar, ancak bağlı oldukları durum gerçeğe uymazsa stres ve acıya neden olur. Bu, bitmekte olan bir ilişkiye sarılmaya benzer. Hoş olmayan düşünceleri, hisleri ve hisleri uzaklaştırmaya çalışmak da bağlanmak gibi stres ve acı verir. Her iki durumda da gerçeklikle bir çatışma vardır (Wolf ve Serpa, 2015).

#### **2.2.6.8 Merak**

Vurgulanması gereken şey, merak olmadan bilinç olmadığıdır. Bugüne dönerken, bu şimdiki tam olarak algılamak ve anlamak için yapılır. Otonom sürüşte meraka yer yoktur. Merak, otonom sürüş ve can sıkıntısının panzehiridir (Wolf ve Serpa, 2015).

#### **2.2.6.9 İyilik**

İyilik, kibarlık ve nezaketin olduğu yerde, yargılama ve kabalığın olmadığı yerdedir. İyilik, kişinin kendisinin ve başkalarının zihinlerinin ve kalplerinin nasıl çalıştığına dair derin ve karmaşık bir anlayışa sahip olduğunda ortaya çıkar. Bu sayede kişi sadece meydana gelen davranışı görmeyi öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda onu teşvik eden sebepleri de görür. Bir kişi öfkeli davranışın ardındaki kızgınlığı ve kafa karışıklığını gördüğünde, iyilikle yanıt verme olasılığı daha yüksektir (Wolf ve Serpa, 2015).

#### **2.2.6.10 Şükran ve Cömertlik**

Cömertlik ve şükran yakından ilişkilidir. Şükran, “sahip değilim” yerine “sahibim” veya “yeterli değil” yerine “yeterli” tutumunu içerir. Böylece dikkatini hırs, yoksulluk ve tatminsizlik yerine barışa, hoşnutluğa ve sükûnete yönlendirir. Beyin otomatik olarak eksik olana yöneleceğinden ötürü şükran egzersizi bu durumu dengeleyecektir. “Yeterince şeye sahibim” düşüncesi ise içten gelen cömertliği besleyecektir (Wolf ve Serpa, 2015).

#### **2.2.7 Bilinçli Farkındalığı Geliştirme Yöntemleri**

Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalığı geliştirmede birçok tekniğin olduğu görülmektedir. Germer'e (2009) göre, tüm farkındalık egzersizleri üç ana unsur içerir: “dur”, “gözlemlen” ve “geri dön”.

Dur: Kişinin yaptığı şeyi bırakmasıdır. Telefonda tartışırken sessiz kalmak gibi. Yavaşlamak da farkındalığı artırmaya yardımcı olabilir. Çevrede neler olduğunu anlamak için daha yavaş yürümek gibi.

Gözlem: “Katılımcı bir gözlemci” olarak, nefes alma, vücut taramaları veya duygusal etiketler yoluyla deneyimlerle yakından ilişkili olma durumudur.

Geri dön: Kişinin dikkatinin farklı bir nesneye kaydığını fark etmesi ve yavaşça odak nesneye geri dönmesidir. Sebze keserken, dikkatin dağıldığını fark ettiğimizde, dikkatimizi tekrar bıçakla parmaklar arasındaki mesafeye çevirmek.

Siegel’e (2010) göre, üç tür bilinçli farkındalık egzersizi vardır: “biçimsel”, “biçimsel olmayan” ve “inzivaya çekilme”.

Biçimsel: Sessizce oturmak için belirli bir süre ayırmayı içerir. Bu alıştırma birçok meditasyon türü kullanılabilir. Başlangıçta, bir dikkat nesnesi seçilir (örneğin, fiziksel duyum ya da duygusal deneyim) ve zihin farkındalıkta baskın olmaya başlayan nesneye yönlendirilir.

Biçimsel olmayan: Yemek yerken yemeğin tadına veya yürürken yürüme hissine dikkat etmek de dahil olmak üzere günlük hayatımızı tamamen değiştirmeden gün içinde olanlara dikkat etmek anlamına gelir.

İnzivaya çekilme: Bilinçli farkındalığın geliştirilmesine adanmış tatil olarak ifade edilebilir. Ayağa kalkmak, diş fırçalamak veya duş almak gibi günlük aktiviteler gibi birçok çeşidi vardır.

Pollak ve arkadaşları (2014)’na göre bilinçli farkındalığı geliştirmek aşağıdaki alanlarda beceriler gerektirir:

Yalnızca dinlemek: Bu uygulamada kişinin sadece çevresindeki seslere (trafik, yağmur, klima vb.) dikkat etmesi ve dinlemesi gerekmektedir. İnsanlar sesleri adlandırmaya, durdurmaya veya bir kenara koymaya çalışmadan dinlemelidir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, her sesin bir başı, ortası ve sonu olduğuna dikkat etmek ve bu anın eşsiz olduğunu ve kendini tekrar etmeyeceğini bilmektir.

Nefesi bulmak: Bu, nefes almaya ve anın farkındalığına uyum sağlamayı öğrenme ve insanların zorlanmadan/manipüle edilmeden doğal nefes almaya katılmasını gerektiren temel bir konsantrasyon egzersizidir. İlk adım, kişinin rahatça otururken

nefes alıp verdiğini bulmasıdır, ardından nefesinin en güçlü olduğu yeri (burun delikleri, göğüs veya karın) görmeye çalışmasıdır ve havanın akciğerlere girişine, dolaşımına ve çıkışına dikkat etmesidir.

Yürüyüş meditasyonu: Otopilotta yaptığımız aktivitelerin farkındalığını artırmak için tasarlanan bu uygulamada, insanların dikkati uzayda hareket etme deneyimine çekilir. Ağırlığı eşit olarak dağıtmak için hastanın ayakları açık ve kolları en rahat açıda olacak şekilde pozisyon almak ve ayak parmakları, ayak tabanları ve topuklarda oluşabilecek hislere dikkat etmektir. Kişinin yavaş yavaş yürümeye başlaması ve her yürüme hareketine (kaldırma, yerleştirme vb.) odaklanması beklenir ve ardından çevresinde neler olup bittiğine dair farkındalığının artırılması istenir.

Beden taraması: Çeşitli duyuumlara dair farkındalığımızı açma eğiliminde olan bu alıştırmada dikkatin odak noktası bedendir. Hastadan başının tepesinden başlamasını ve yeterince uzun bir süre vücudun farklı bölgelerine odaklanması istenir. Belirli bir bölgede herhangi bir his veya gerginlik varsa bu fark edilmeye çalışılır ve kaslar gevşetilir. En sonunda ise kişinin dikkati çevrede olup bitenlere doğru yönlendirilir.

Duyguları etkilemek: Birçok hastalığın tedavisinde kullanılacak, tepkilerden kurtulup denge ve bakış açısı kazanabileceğimiz bir uygulamadır. Kişi önce birkaç derin nefes alır, bir duygu onları uzaklaştırdığında, duyguya dikkat etmesi ve onu sıcak ve kabul edici olarak etiketlemesi istenir (örneğin, öfke, kaygı vb.). Duygunun bedendeki konumuna ve pratikteki tutuma dikkat edilmeli, duyguyu yakalamak, analiz etmek veya arkasındaki hikâyeyi araştırmak yerine sadece etiketlenip bırakılmalıdır.

Farkında yeme: Yeme bozukluğu olan kişilere faydalı olabilecek bu uygulamada, genellikle kuru üzüm, kuru vişne veya taze meyveler kullanılır. Kişi üç meyveden ilkinin parmaklarının arasına sıkıştırır ve sanki ilk defa görüyormuş gibi rengine, şekline ve dokusuna dikkat etmeye çalışır. Sonra onu burnuna getirir, koklar, dudaklarına getirir ve nasıl hissettiğini fark etmeye çalışır. Sonrasında ise ağzına koyar ve çiğnemeye başlamadan önce bir süre bekler. Son olarak çiğneme ve yutma sürecini izlemeye devam eder ve ikinci ve üçüncü meyve parçaları ile işlemi tekrarlar.

Kişinin kendine sevgi dolu nezaket sunması: Ses veya nefesten sonra birkaç dakika geçtikten sonra, kişinin vücutta herhangi bir rahatsızlık veya gerginliği fark etmesi ve onu yumuşatması istenir. Daha sonra kişi “sağlıklı, güvende ve huzurlu

olabilir miyim?” gibi soruları kendine temel bir vitamin içerdiğini hayal ederek sessizce söyler.

**Şefkatli varoluş:** Bu uygulama, kişi kendine şefkat göndermekte zorluk yaşadığı takdirde yararlıdır. Uygulama, kişinin “ana” gelmek için ayrıldığı yerden birkaç dakika içinde geri dönüş sağlar. Ardından aile üyesi, manevi bir figür veya evcil bir hayvan gibi şefkatli bir varlık hayal edilir ve tutulan herhangi bir acının farkına varılması istenir. Hayal edilen varlığın ne söyleyeceği ne yapacağı hayal edilerek onun şefkati ve bilgeliği almaya çalışılır.

## **2.2.8 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılmış Güncel Araştırmalar**

Araştırmalar, bilinçli farkındalığın refah, kişisel bakım ve yaşam memnuniyeti gibi bir dizi bireysel faktörlerle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalığın, romantik ilişkilerin algılanan kalitesiyle de pozitif yönde ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Burpee ve Langer, 2005; Flaxman ve Flook, 2008; Kozlowski, 2012). Ancak bilinçli farkındalık ile romantik ilişkiler arasındaki ilişki yeterince anlaşılammıştır. Rogge ve arkadaşları (2017) son yıllarda yapılan çalışmalarda, ilişki kalitesinin hem olumlu hem de olumsuz nitelikleri içerisinde barındırdığından söz edilmiştir. Yani, bireyler romantik partnerlerine karşı aynı anda hem olumlu hem de olumsuz duygulara sahip olabilirler.

Forster’in (2017) yaptığı çalışmada, yaşam doyumunun kontrol edildiği durumda bilinçli farkındalık ile algılanan romantik ilişki arasındaki bağlantının incelendiği bir çalışmada, yaşam doyumunun bilinçli farkındalık ve romantik ilişki arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir. Satıcı (2018) yaptığı tez araştırmasında gençlerin romantik ilişki doyumuna ilişkin bir model önermeyi amaçlamış, bu doğrultuda birbirinden bağımsız iki çalışma yürütmüştür. Araştırma sonucunda; mükemmeliyetçilik düzeyinin azalmasının gençlerin EQ ve bilinçli farkındalık düzeylerinin artışına sebep olduğu ve bu artışın da romantik ilişkilerden alınan doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Mükemmellik düzeyinin düşük olması durumunda ise ilişki doyumunun doğrudan arttığı kaydedilmiştir.

Bajaj ve Sengupta (2018), bilinçli farkındalığın duygusal durgunluk ve benlik saygısı yoluyla dolaylı olarak mutlulukla ilişkili olduğunu ortaya koydukları çalışmada, duygusal durgunluk, benlik saygısı, bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişki üzerinde çalışmışlardır. Çalışmaya Hindistan’dan 302 lisans öğrencisi katılmıştır. Veri

toplama aracı olarak bilinçli farkındalık, duygusal durgunluk, benlik saygısı ve mutluluk öz bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlarda, bilinçli farkındalığın benlik saygısı ve duygusal durgunluk yoluyla mutlulukla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Büyükcebeci, Deniz ve Erus (2017) bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü çalışmasında; öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının yükselmesi duygusal zekalarını artırabilmekte ve bu yükselişe beraber psikolojik iyi oluşları güçlenir.

Ülev (2014) tarafından yapılan tez çalışması sonucunda bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma, anksiyeteve depresyon arasında ilişki vardır. Bilinçli farkındalık düzeyi artıkça depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeyide artmaktadır.

Şahin (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu ve mental iyi oluşlarını yordamaktadır. Fakülte değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiş fakat yaşam doyumu ve mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Atilla ve Yıldırım (2020) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile benlik saygısı arasında orta şiddette negatif bir korelasyon ama öz yeterlik arasında zayıf ve negatif bir korelasyon vardır. Öz yeterlik ile benlik saygısı arasında zayıf ve pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Öz yeterliğin bilinçli farkındalık benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.3.1 Aleksitimi**

Duyguları fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi terimi, ilk kez 1973 yılında Sifneos tarafından kullanılmıştır. "a" (yok), "lexis" (söz) ve "thymos" (duygu) kelimelerinden türetilmiştir. Bu kelime Türkçe olarak "hiçbir kelime bu duyguyu tarif edemez" şeklinde ifade edilebilir (Taylor, 2000). Aleksitimi, bireyin duygularını tanıma, tanımlama ve ayırt etmede güçlük yaşaması, dolayısıyla duyguları psikofizyolojik belirtilerle ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır (Akt. Güz ve arkadaşları, 2000).

Aleksitimi ilk zamanlarda psikosomatik hastalıklar olarak tarif ediliyordu. Fakat son zamanlarda yapılan çalışmalarda aleksitimik özelliklerin "posttravmatik stres

bozukluğu, depresyon, yeme bozuklukları, panik bozukluğu ve madde kötüye kullanımı” gibi bazı psikiyatrik bozukluklarda da görülebilir (Solmaz ve arkadaşları, 2000).

Kişinin aleksitimik olup olmadığını kolayca teşhis edemeyiz. Aleksitimi; bireysel bir yönelim, toplumsal desteğin eksik olması, hastalık, psikosomatik belirti, bilişsel bozukluk, beceri eksikliği-yetersizlik, nörolojik bir bozukluk, olduğunu savunan farklı görüşler vardır. Aleksitiminin varlığı ya da yokluğu yerine düzeyinden bahsetmek daha doğrudur. (Paez, Basede, Voldoseda, 1977). Literatürde aleksitiminin kalıcı mı yoksa geçicimi olduğunu içeren görüşlere rastlanılmıştır (Yalçın, 2010). Bundan dolayı, birincil ve ikincil aleksitimi kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Birincil aleksitimi, psikosomatik hastalıkların temelini oluşturup değişmeyen psikosomatik bir hastalıktır. İkincil aleksitimi ise stresli bir yaşam olayından sonra gelişen bir hastalıktır. Birincil aleksitiminin nörofizyolojik bozukluklardan kaynaklandığı düşünülse de ikincil aleksitiminin nedeni sosyokültürel veya gelişimseldir (Freyberger, 1977)

Lumley ve arkadaşları (2007) günümüzde aleksitimi ve fiziksel sağlık arasındaki bağlantı hakkında en çok kabul gören teori, aleksitimi olan bireylerin olumsuz duygularını düzenleyememeleri ve bunun da fiziksel hastalığa yol açabilecek otonom sinir, endokrin ve bağışıklık aktivitelerinde bozukluklara yol açmasıdır. Klinik popülasyona bakıldığında aleksitimiye en sık psikosomatik hastalıklar eşlik etmektedir. Psikosomatik bozuklukların değerlendirilmesinde, bilinç, ifade, duygusal ketlenme, rüya görme yeteneğinin olmaması gibi benzer özelliklerin incelenmesi önem kazanmaktadır (Taylor, 2000).

Bankier ve arkadaşları (2001)’a göre aleksitimi, yetersiz sosyal destek, psikolojik bozukluklar veya klinik belirtiler, psikosomatik hastalıklar, bilişsel bozukluklar, kişilik özellikleri veya nörolojik problemlerin neden olduğu bir bozukluktur. Son yıllarda yapılan araştırmalar aleksitiminin alkol ve madde kullanım bozuklukları, somatoform bozukluklar, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi birçok farklı ruhsal bozuklukla ilişkili olduğunu göstermiştir. Öte yandan son yıllarda yapılan çalışmalar aleksitiminin normal popülasyonda da yaygın olduğunu göstermiştir, bu nedenle aleksitimi bir hastalıktan ziyade bir kişilik özelliği olarak da tanımlanmıştır (Güler, 2014).

## **2.3.2 Aleksitiminin Kuramsal Çerçeve Değerlendirilmesi**

### **2.3.2.1 Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik ekolünü kabul eden uzmanlara göre aleksitimi, çocukluk deneyimlerinin ve anne ile olan ilişkinin çocuk üzerindeki etkileri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bebeğin büyümesi ve biyolojik psikososyal gelişmesiyle birlikte anne ve çocuk arasındaki doğum öncesi dönemden itibaren olan bağ artık bir ayrılık yeri olmaktan çıkmıştır. Anne-çocuk ayrılık süreci normal bir şekilde gelişmediği için annenin çocuğun bedenine karşı aşırı kontrollü tutumu, çocuğun ileriki yaşamında yetersiz hissetme nedeniyle aleksitimi özellikleri göstermesine neden olacaktır (Luminent, 1995).

Yeni şeyleri ortaya çıkarmanın sınırlılıkları, hayal kurmanın sınırlılıkları ve fantezinin ifade edilememesi nedeniyle aleksitimi olan bireyler, fiziksel tepkiler yoluyla dışsallaştırmayı sağlarlar. Anne ve çocuk arasındaki ilişkiden kaynaklanan kısıtlamalar duyduğu hayallerin ve düşlerin gelişmemesine neden olur. Psikosomatik hastalık, duygularını ifade edemeyen bireyler için kendini ifade etme biçimi haline gelmiştir. Aleksitimik özellikler psikolojik sorunlara karşı geliştirilen savunma mekanizması haline gelmektedir (McDougall, 1982).

Krystal (1979), aleksitimin oluşumuna dair psikoanalitik kurama dayalı gelişim merkezli görüşler bildirmiştir. Bireyler derinden izler taşıdıkları için duygusal gelişimin ilk dönemine saplanmış olabilirler. Travma sonrası oluşan aleksitimik özellikler anne bebek ilişkisinin benzer yaşam ilişkilerinin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Krystal çocuğun duygusal iletişiminin gelişmesinin; ailenin kurduğu ilişkilerle çocuğunun duygusal yaşantısını tanıyıp zenginleştirmesine bağlıdır. Çocuk, duyguları başlangıçta farklılaşmadığı için bedensel olarak ifade edebilir. Zamanla çocuğun gelişimiyle duyguları farklılaşır ve bedensellikten ayrışarak sözel ifadeye dönüşür.

### **2.3.2.2 Nörofizyolojik ve Biyolojik Kuram**

Nörofizyolojik alt yapı incelendiğinde aleksitiminin, beynin sol ve sağ yarım küreleri arasındaki bilgi aktarımındaki problemlerden dolayı meydana geldiği tespit edilmiştir (Hoppe ve Bogen, 1977). Lane ve arkadaşları (1997) göre aleksitimili bireyde duygusal uyarılma sürecinde anterior singulat korteks aktivitesinin bozulması nedeniyle, uyarılmaya otomatik olarak tepki verdikleri söylenir, bu nedenle bilinçli duygusal farkındalık sağlamaları zordur. Beynin sağ yarım küresi dil ve duygusal unsurları ifade

etmek için kullanılırken, sol yarım küre bilişsel işleme, matematik ve mantık ve diğer analitik yapılar için kullanılır. Aleksitimi olan bireylerin duygusal deneyim ve kendini ifade edememelerinin sağ hemisfer hastalığından kaynaklandığı düşünülmektedir (Taylor ve Bagby, 2004).

Nemiah (1977) limbik sistem probleminin aleksitimi üretebileceğini vurgulamıştır. Proksimal sistemin neokorteksine iletmeye başlayan duygusal girdinin, bir çeşit bloklama süreci nedeniyle neokortekse ulaşamadığını ifade eden Nemiah, bu durumu duygusal afazi olarak tanımlamıştır. Öte yandan Burgess ve Simpson (1988), beyin yarım kürelerinin uzmanlık alanlarının farklı olması ve yarım kürelerde yaşanan sorunların aleksitimiye yol açabileceğine dikkat çekmişlerdir. Kano ve arkadaşları (2003), singulatgirus ve insulanın işlevindeki düşüşün aleksitimi görünümüne yol açabileceğine dikkat çekmişlerdir.

Aleksitimi oluşumunda genetik faktörlerin rolü yadsınamaz. Jorgensen ve arkadaşları (2007) tek yumurta ikizleri üzerinde yaptıkları çalışmada, aleksitimi genetik geçiş oranının yaklaşık %33 olduğunu göstermiştir. Baugman ve arkadaşları (2011) da genetik faktörlerin aleksitimi üzerindeki ana etkisine değinmiş ve çevresel etkilerin ikincil bir etkiye sahip olduğuna dikkat çekmişlerdir.

### **2.3.2.3 Sosyal-Bilişsel Kuramı**

İnsanlar doğdukları andan itibaren çevrelerini gözlemleyerek normal ve anormal davranışları öğrenirler. Sosyal öğrenme kuramına göre aleksitimi, kültür ve çevrenin davranış üzerindeki etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Sallıoğlu, 2002). Çocukların duygularını anlayarak sözel olarak yansıtmak yerine, duygularını bastırarak ifade etmeyi öğrenmiş olmaları aleksitimi kişilik özelliklerinin temelini oluşturmaktadır (Koçak, 2002).

Stoudemire (1991), aleksitiminin kişisel eğitim ve iyi davranışla ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir. Doğu toplumunda, duyguları tanımak ve anlamaktan ziyade duyguları gizlemek ve bastırmak daha yaygındır. Aleksitiminin sosyoekonomisi gelişmemiş toplumlarda oldukça yaygın olduğu görülmektedir (Akt. Altan, 2019).

Bilişsel kuramın öncüsü olan Beck biliş önceliğini vurgulamaktadır. Bilişlerle davranışlar arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Beck bilişlerin depresyonun oluşmasında etkili rol oynamadığını; depresyonun duygulanımdan çok bilişsel bir bozukluk olduğunu vurgulamıştır. Duygular bilişsel unsurlar ve değerlendirme ile

sağlanır. Bilişin birinci düzeyde kalması, duyguların ifade edilememesine ve fiziksel belirtilerle aktarılamamasına neden olur. Aleksitimik özellikler depresyon gibi bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan sayıtların, bilişsel çarpıtmaların, otomatik düşüncelerin bir sonucu olarak açıklanabilir (Lazarus, 1982).

#### **2.3.2.4 Sosyal Öğrenme Kuramı**

Bandura ve Walters (1977) tarafından geliştirilen teori, öğrenme davranışını ebeveyn ve toplum perspektifinden ele alır. Teori, öğrenilmiş davranışın çevreyi gözlemlemenin ve davranışı taklit etmenin sonucu olduğuna inanmaktadır. Sosyal değerler, kültür ve kurallar da bir kişinin davranışını şekillendirmeye yardımcı olur. Sosyal öğrenme teorisi, aleksitiminin bir öğrenme davranışı olduğuna inanmakta ve kültürel özelliklerin önemine dikkat çekmiştir. Bazı toplumlar duyguları deneyimlemeyi, ifade etmeyi ve açıklanmasını yasaklar. Öte yandan duygulardan bahsetmeyen, duygulara değer vermeyen, duyguları önemsemeyen bir aile ortamının varlığı da benzer şekilde çocukların aleksitimik özellikleri öğrenmesine ve bunu davranışa dökmesine neden olur (Koçak, 2002).

#### **2.3.2.5 Bağlanma Kuramı**

Bowlby (1969) tarafından öne sürülen bağlanma kuramı, erken yaşta birincil bakım verenle kurulan ilişkinin, kişinin hayatındaki duygu, düşünce ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde birincil bakıcılarla iletişim, çocukların çevreyi algılaması ve tanınması için oldukça önemlidir. Çünkü bireyler dünyayı bebeklik ve erken çocukluk döneminde birincil bakıcıları aracılığıyla anlarlar. Öte yandan kendi duygularını tanıma, başkalarının duygularını tanıma ve tanımlama gibi becerilerin kazanılması ise ilk bakıcı ile kurulan iletişimin kalitesine bağlıdır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Aleksitiminin etyolojisine kültürel faktörlerin, çocuklukta çevrenin, nörobiyolojik anormalliklerin katkısı prospektif araştırmaları gerektirmektedir. Krystal'a göre aleksitimi erken yaşlarda oluşan psişik travma sonucudur. Çocukluk çağı fiziksel ve cinsel kötüye kullanımı olan erişkin aleksitimilerle ilgili az sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular farklılıklar göstermektedir (Taylor ve Bagby, 2004)

Tüm bu nörofizyolojik, psikanaliz, bilişsel, bağlanma, sosyal öğrenme kuramı incelendiğinde aleksitimi kavramının tanımı ve diğer patolojilerden nasıl farklılaştığı

konusunda çok fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu ifade edilebilir. Bu noktada aleksitimiye var ya da yok olarak değerlendirmektense süreklilik arz eden bir kavram olarak ele almak büyük önem taşımaktadır (Koçak, 2002).

### **2.3.3 Aleksitimik Bireylerin zellikleri**

Aleksitimi olan bireylerin özellikleri araştırıldığında, bu bireylerin sıklıkla fiziksel rahatsızlık, duygu eksikliği, detaylı konuşma, sınırlı empati, sosyal ilişkilerde problemler ve yzeyssel kişilerarası ilişkilere sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu tür kişilerin sınırlı hayal gücüne sahip oldukları ve nadiren rüya gördükleri kaydedilmiştir (Sifneos, 1973).

Taylor ve arkadaşları (1991) aleksitimik bireylerin dikkate değer dört temel özelliğinin olduğunu dile getirmişlerdir:

1. Duyguları tanıma, ayırt etme ve tanımada zorluk,
2. Duygusal aktivasyonla ilgili duygu ve bedensel duyumları ayırt etmede güçlük,
3. Kısıtlı hayal kurma ve yaratıcı süreçler,
4. Dışa dönük bilişsel yapı.

Aleksitimik bireylerde en temel özellik, duyguları tanıma, ayırt etme ve tanımada zorlukların olduğudur. Aleksitimik kişiler duygu ve düşüncelerini ayırt etmekte zorlanırlar. Benzer Şekilde, nasıl hissettiklerini tanımlayamazlar, bunu fiziksel rahatsızlıklarından ayıramazlar ve kelimelerle ifade edemezler. Duygularını ifade etmek için "rahatlama ve rahatsız olma" gibi genel ve basit kelimeler kullanırlar. Duyguları sorulduğunda sözlü olarak ifade etmeyerek "gevşeme veya gerginlik" gibi fiziksel tepkiler gösterirler (Lesser, 1981).

Aleksitimi olan bireylerin hayal gücü ve fantezi yeteneklerinin sınırlı olduğu sıklıkla gözlenmektedir. Aleksitimili hastaların hayal glerinin zayıf olduğu, fantezilerinin renksiz ve gerçeklik içinde olduğu iyi bilinmektedir (Lesser, 1981). Bu insanlar rüya görmediklerini iddia ederler. Bu özelliklere sahip insanlar çevreleri tarafından soğuk, donuk ve kaba olarak tanımlanırlar (Krystal, 1979).

İşlemsel düşünme özelliklerine sahip aleksitimi olan kişiler, sorunun ana kaynağına gidip sorunu zmek yerine, olayı yzeyssel değerlendirerek ve belirli bir yöntem bulmaya çalışarak sorunu hızlı bir Şekilde zmeye çalışırlar. Pragmatik ve

mekanik düşünmeye eğilimli oldukları için çevre ile uyum içinde yaşadıkları görülür (Koçak, 2002).

Dış merkezli bilişsel yapı, aleksitimi olan bireylerin son özelliğidir. Aleksitimi olan insanlar, çevrelerine uyum sağlamak için pratik ve mekanik düşünmeye eğilimlidirler. Bu yapı, onları dış uyaranlara açık ve duyarlı hale getirir. Bu insanlar, içsel olarak yönlendirilen duygularına yönlendirilmekten ziyade dış uyaranlara daha açıktır (Krystal, 1979).

Aleksitimi olan bireyler; somatik yakınmaları yaygın, duygularını tanımlamakta zorlanan ve bunları sözel olarak ifade etmekte zorlanan kişilerdir. Ayrıca bu kişilerin tasvir ve anlatımlarında detay ve tekrarların olduğu, nadiren rüya gördükleri ve kişiler arası ilişkilerinin de çok yüzeysel olduğu söylenmektedir. Bu durum kişilerarası ve romantik ilişkilerde büyük zorluklar yaratır (Sifneos, 1996).

Aleksitimi hastalarının duygusal zorluklara ek olarak zorlayıcı ve somut bir düşünme şekli vardır (Apfel ve Sifneos, 1970). Bu nedenle, iç dünyalarına dokunmak yerine, çevresel nesne ve durumlara karşı yoğun bir psikolojik dikkat halindedirler. Aynı zamanda, başkalarıyla sorunsuz ve uyumlu bir şekilde ilişkiler kurmayı şiddetle arzular ve çabalarlar (Epözdemir, 2012).

Aleksitimik bir bireyin öfkesini sözlü olarak ifade etmesi zordur, bu da daha fazla öfke ve ağlama ataklarına, sözsüz öfke ifadesine veya kişilerarası çatışmalardan kaçınmaya neden olabilir (Berenbaum ve Irvin, 1996). Sorunun temel nedenine inmeden yüzeysel nedenlerle uğraşmayı tercih ederler (Koçak, 2002).

#### **2.3.4 Aleksitiminin Epidemiyolojisi**

Declercq ve arkadaşları (2010) yaptığı bir araştırmada, kadınlarda, yaşı büyük olanlarda, eğitim düzeyi düşük, sosyal desteği az ve sağlık algısı düşük olanlarda aleksitiminin yüksek olduğu aktarılmıştır. Borens ve arkadaşları (1977) psikosomatik sorunları olan iki grup üzerinde yaptığı çalışmada benzer şekilde, sosyokültürel düzeyi, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi düşük olan kişilerin sosyal sınıfı yüksek ve eğitim düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla aleksitimi olduğu bildirilmiştir.

Sampogna ve arkadaşlarının (2008) yapmış olduğu çalışmada vitiligo ve alopesiareata hastalarında sağlıklı olanlara göre anksiyete ve depresyonun daha sık

görüldüğü, yaşam kalitelerinin önemli ölçüde bozulduğu ve hastaların aleksitimi kişilik özelliklerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Moriguchi ve arkadaşlarının (2007) Japon katılımcılar (2718 kişi) üzerinde TAS-20'yi kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerde aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu ve yaşla birlikte aleksitimi düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Kadınların duygusal puanlarının ve erkeklerin dışa dönük düşünme puanlarının istatistiksel olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, kadınların içsel duygularını tanımlamanın erkeklere göre daha zor olduğu ve erkeklerin daha dışadönük olduklarını göstermektedir.

Salminen ve arkadaşları (1999) aleksitimi prevalansının %13 olduğunu, erkeklerde %17 ve kadınlarda %10 olduğunu bildirmiştir. Ayrıca ileri yaş, düşük eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durum aleksitimi için risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Candansayar (1993) ise sağlıklı insanların %6,7-18.8'inde aleksitimi görüldüğüne dikkat çekmiştir. Sancassiani ve arkadaşları (2017), aleksitiminin dünya nüfusunun %4'ünü etkilediğine ve erkeklerde aleksitimi oranının kadınların 5 katı olduğuna dikkat çekmiştir.

Çalışmalar, aleksitiminin psikosomatik hastalıklar ve duygulanım bozukluklar üzerinde öngörücü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Aleksitimi bu hastalıklar için bir risk faktörü olarak kabul edilmiştir (Dereboy, 1990). Aleksitimi olan insanlar dikkat etme, abartma ve bedensel duyguları yanlış anlama eğilimindedir (Lumley, Stettner ve Wehmer, 1996). Çünkü aleksitimi sosyal olaylar yoluyla hastalığı etkiler ve fiziksel belirtilere neden olur. Aleksitimi, somatizasyon bozukluğu, ağrı bozukluğu, anksiyete bozukluğu ve depresif bozuklukta sık görülür (Dereboy, 1990).

Honkalampi ve arkadaşları (2000) birçok çalışma, aleksitimi kişilik yapısının depresyonun varlığını, sürecini ve şiddetini etkilediğini göstermiştir. Güleç ve arkadaşlarının (2005) Türkiye'de yaptığı araştırma da bunlardan biridir. Güleç ve arkadaşları (2005), aleksitimi kişilik yapısına sahip kişilerin daha yoğun depresif belirtiler yaşadığını bulmuşlardır. Aydın ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında depresyon puanı ile aleksitimi puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, aleksitimi puanı ne kadar yüksekse depresyon puanının da o kadar yüksek olduğu görülmüştür. Aleksitiminin depresyonla bir arada bulunması yaygındır. Genel olarak

konusarsak, aleksitimi ve depresyon aynı kişide yaygındır (Çam, Çelikel ve Saatçioğlu, 2002).

### 2.3.5. Aleksitiminin Nedenleri

Aleksitiminin nedenleri ile ilgili olarak pek çok farklı görüş vardır. Bu görüşler nörofizyoloji, psikanaliz, bilişsel, bilişsel davranışçı, gelişim ve sosyokültürel durumlar göz önüne alınarak dile getirilmiştir. Buna göre Kojma (2012) ve Nemiah (2000) aleksitiminin temel nedenlerinin genetik faktörler, sosyal ve kültürel faktörler, çocukluk çağı travmatik yaşantıları, bilinçsiz çatışmalar, patolojik savunma mekanizmaları, gelişimsel saplantılar ve bilişsel çarpıtmalar olarak ifade etmişlerdir. Mattila ve arkadaşlarına (2006) göre aleksitimi erken travmatik deneyimlerden, büyüme deneyimlerinden ve sosyal çevredeki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Ayrıca uygun olmayan ebeveyn tutumları ve ebeveynlik stilleri ile güvensiz bağlanma ilişkileri de aleksitimiye neden olabilmektedir.

Koçak (2002), aleksitiminin, beynin duygulardan sorumlu limbik sistemi ile neokorteks arasında bağlantı kurulamaması nedeniyle oluştuğuna ve duysal uyarıların bilinçli duysal deneyimlere dönüştürülemediğine dikkat çekmiştir.

Moriguchi ve Komaki'nin (2013) yaptıkları çalışmada, aleksitimiklerde dış ortamdan gelen duysal uyarılara nöral tepkinin zayıfladığı, beynin limbik ve paralimbik bölgelerinin (amigdala, insula, anterior/posteriorsingulat korteks) aktivitesinin azaldığı tespit edilmiştir. Öte yandan, aleksitimi somatosensör ve sensorimotor alanlarda (insula dahil) artan nöral aktivite ile ilişkili olduğu kaydedilmiştir. Aleksitimi olan insanlar sosyal etkileşime girdiklerinde, beyinlerinin medial, prefrontal ve insular korteksindeki nöral aktivitenin azaldığına dair kanıtlar da tespit edilmiştir.

Nemiah (1977) aleksitimi gelişimsel bir perspektiften ele almış ve aleksitiminin bir takım psikolojik ve nörofizyolojik faktörden kaynaklandığına inanmıştır. O'na göre aleksitimi inkâr/çatışma, eksiklik ve yapısal model ile açıklanabilir. Birinci modele göre aleksitimi olan bireylerin inkâr başta olmak üzere savunma mekanizmalarına başvurdukları ve bunun sonucunda fantezi ve hayal kurma yetenekleri eksiktir. Eksik model, aleksitiminin rüya görme ve fantezi gibi bilişsel yeteneklerden yoksun olmasının kalıcı bir yapı olduğuna işaret etmektedir. Yapısal modelde aleksitimi, beyin

yollarındaki bozukluklar veya problemlerden kaynaklanan nöroanatomik bir durum olarak belirtilmektedir (Epözdemir, 2012; Nemiah, 1977).

Erken çocukluk döneminin olumsuz deneyimleri ve sağlıklı bir anne-çocuk ilişkisinin olmaması nedeniyle çocuklar içsel temsillerini tam olarak oluşturamazlar. Bu nedenle yetişkinlikte hayal kurma ve rüya görme yeteneği sınırlıdır (McDougall, 1974). Literatürde aleksitiminin erken yaşta yaşanan olumsuz yaşam deneyimlerinden kaynaklanabileceğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar ya da gelişim sürecinde yaşanan sıkıntılar ve gerilemeler nedeniyle çocuğun psikososyal gelişimini tam olarak tamamlayamadığına inanılmaktadır (Krystal, 1979). Benzer şekilde, aleksitimi olan psikosomatik hastaların sembolik düşünmede kusurları olduğuna ve kritik gelişim dönemlerinde yaşadıkları ihmalin, sembol yaratma yeteneklerinin azalmasına yol açabileceğine inanılmaktadır (Rickles, 1986).

### **2.3.6 Aleksitimi ile İlgili Yapılmış Güncel Araştırmalar**

Aleksitimik bireylerde gözlemlenen en temel örüntülerden biri kişilerarası ilişkilerde karşılaştıkları güçlüklerdir. McDougall (1982), aleksitimi konusundaki görüşlerini bir nesne ilişkisi modeli ile genişletmiş ve aleksitimi olan bireylerin içsel ihtiyaçlarını tatmin edemedikleri için içsel nesne temsilleri oluşturamadıklarını ve iç dünyalarına dokunamadıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda McDougall (1982), aleksitimi olan bireylerin kişilerarası derin ilişkiler kuramadıklarını ve çevre ile uyum içinde yaşamak için aşırı çaba gösterdiklerini belirtmiştir. McDougall (1982) bu durumu “yalancı normallik” olarak ifade etmiştir. Buna göre, aleksitimi olan kişilerin çevre ile uyum içinde yaşamaları, sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurup kuramayacaklarını göstermez, bu onların çevre sorunlarından kaçınmak için aşırı çaba gösterme, empatiden uzak, samimiyetsiz ve yüzeysel ilişkilerinin sonucudur.

Aleksitimik bireylerin yüzeysel ilişkilerine dayalı olarak bağlanma örüntülerinin etkili olabileceğine dair birçok görüş bulunmaktadır. Bu nedenle güvenli bağlanan kişilerin duygularını daha iyi ifade edebildikleri, sağlıklı ve tatmin edici kişiler arası ilişkiler geliştirebildikleri, dolayısıyla güvensiz bağlanmanın aleksitiminin temelini oluşturabileceği söylenmektedir (Kraemer ve Loader, 1995). Lemche ve arkadaşları (2004), Monteban ve arkadaşları (2004) ile Troisi ve arkadaşları (2001)’ e göre nitekim pek çok çalışma güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin Türkiye’de aleksitimi ile bağlanma ve

psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, aleksitimi olan bireylerin daha fazla kaygı ve kaçınmaya sahip oldukları bildirilmiştir. Aleksitimi olmayan insanlar (Durak-Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Aleksitimi olan bireylerde ilişki güçlükleri klinik gözlemlerle de desteklenmekte (Grabe ve ark. 2001; Lesser, 1981; Nemiah ve Sifneos, 1970; Sifneos, 1972; Yalom, 1980) ve aleksitimi olan bireylerin kaotik ilişkilere sahip oldukları söylenmektedir (Sifneos, 1996). Klinik gözlemlere ek olarak, sınırlı sayıda klinik örnekleme yapılan ampirik çalışmalarda, aleksitimi olan bireylerde yakınlıktan kaçınma, empati kuramama, sağlıklı ve derin ilişkileri sürdürmemeye gibi sosyal ve ilişki güçlükleri de bildirilmiştir (Guttman ve Laporte, 2002). Vanheule, Desmet, Meganck ve Bogaerts (2007) tarafından ayaktan ruhsal hastalığı olan 404 hasta ve 157 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, aleksitimi ile kişilerarası ilişkilerde önemli olan iki faktör arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Burada, aleksitimi olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha kayıtsız, daha mesafeli, daha az özgüvenli ve daha az özgüvenli oldukları gözlemlenmiştir. Rapora göre klinik örneklemlerde bu özelliklerin üniversite öğrencisi örneklemlere göre anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Koçak'ın (2003) Türkiye'de 230 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırma, aleksitimi ile yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Goleman (2002) "Duygusal Zekâ" adlı kitabında aleksitimi olan bireylerin romantik bir ilişkide yaşadıkları ilişki güçlüklerine dikkat çekmiş ve bu bireylerin, özellikle de partnerlerinin ilişki doyumlarının çok düşük olduğunu dile getirmiştir. Goleman'a (2002) göre aleksitimi olan bireyler ne kendi hissettiklerini ne de partnerlerinin nasıl hissettiğini bilmezler; ayrıca partnerleri bunu söyleyene kadar genellikle bunun partnerleri için bir sorun olduğunun farkına bile varmazlar. Yapılan araştırmalar bunu kanıtlar niteliktedir.

Humpuhreys, Wood ve Parker (2009) aleksitimi ile romantik ilişki doyumu (cinsel doyum dahil) arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Epözdemir (2012) tarafından Türkiye'de 101 evli çift üzerinde yapılan bir çalışmada da aleksitimi ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğu yani aleksitimi özellikleri arttıkça evlilik uyumunun azaldığı dtespit edilmiştir. Kauhanen ve diğerleri (1993) ile

Kokkonen ve diğeri (2001)'a göre yapılan çalışmalar aleksitimi ile sosyal izolasyon ve eş/partner yokluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Güler'in (2014) araştırmasında yetişkinlerde psikososyo-demografik değişkenler ve bağlanma biçimlerinin aleksitimi üzerine etkisi incelenmiştir. Anket yönteminin kullanıldığı çalışmada, kaygı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin aleksitimi toplam puanını ve duyguları tanıma zorluğu alt boyutunu yordadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında, kaçınmacı bağlanmanın duyguları ifade etme biçimini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Son olarak, aleksitimi toplam puanı, duyguları tanıma güçlüğü ve duyguları ifade etme güçlüğüne romantik ilişkisi olmayan bireylerde daha yüksek olduğu kaydedilmiştir.

Bilinçli farkındalık, "o anda meydana gelen olay ve koşulların farkındalığı" olarak tanımlandığından, bilinçli hareket edemeyen kişiler zaman ve mekândan soyutlanan davranışlar geliştirebilirler. Bu kişiler, geçmiş veya gelecekteki yaşamı hakkında endişeli ve stresli duygu ve düşüncelere sahip olabilirler. Bu durum onların içinde buldukları çağa uyum sağlamalarına ve kendilerini ifade etmekte güçlük çekmelerine neden olabilir. O sırada duygularının farkında olmamaları ve sağlıklı bir şekilde ifade edememeleri aleksitimi gelişimini tetikleyebilir (Altan, 2019).

Literatürde bilinçli farkındalığın aleksitimi ile ilişkili olup olmadığı ve bilinçli farkındalık temelli egzersizlerin aleksitimi düzeyini azaltıp azaltmadığı ile ilgili yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde aleksitimi, düşük bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkilendirilmiştir (Teixeira ve Pereira, 2015). Norman ve diğeri (2018) ile Byrne ve diğeri (2014) Farkındalık temelli uygulamaların aleksitimi düzeyini azaltabileceğine dair raporlar da bulunmaktadır.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (FFMQ) alt boyutları ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit ettikleri çalışmada, 5 faktörün öz-anlayış, duygusal zeka ve 5 faktörlü kişilik kuramının yeni deneyimlere açıklık boyutuyla doğrusal yönde ilişki içinde olduğu, aleksitimi ile ters yönde ilişkili olduğu, gözlem boyutu dışındaki diğer 4 boyutun (tanımlama, farkındalıkla harekete geçme, içsel deneyimleri yargılayıcı olmama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) unutkanlık, disosiyasyon, psikolojik belirtiler ve düşüncelerin bastırılması ile ters yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Mollaahmetoğlu'nun (2021) araştırmasında üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemede madde kullanım eğilimi, aleksitimi ve bilinçli farkındalık gibi kavramların özellikleri ortaya konulmuş ve elde edilen veriler açıklığa kavuşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini İstanbul Üniversitesi ve Üsküdar Üniversitesi'nden 209 kız ve 101 erkek öğrenci oluşturmuştur. Üniversite öğrencilerinin madde kullanım eğilimleri ile aleksitimi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmak için betimsel bir ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile madde kullanım eğilimi arasındaki ilişki düşük ve negatif, bilinçli farkındalık ile aleksitimi arasındaki ilişki orta ve negatif bulunmuştur.

Altan'n (2019) çalışmasının amacı, 15-18 yaş öğrencilerinin homofobik özellikleri ile aleksitimi, bilinçli farkındalık ve üstbiliş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini Samsun'da beş farklı okulda lise birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda okuyan 800 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kızların fobi, aleksitimi, üstbiliş ve bilinçli farkındalık ölçeklerinde erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Farkındalığın aracı bir değişken olarak belirlenmesi homofobi ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkilemektedir.

Yorulmaz'ın (2021) çalışmasının amacı, somatizasyon, duygudurum düzenleme güçlükleri, bilinçli farkındalık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemek ve duygudurum bozuklukları, bilinçli farkındalık ve aleksitimininsomatizasyon belirtilerini ne ölçüde yordadığını belirlemektir. Araştırmanın örneklemini 18-72 yaş aralığında 256 kadın (%56,6) ve 196 erkek (%43,4) olmak üzere toplam 452 katılımcıdan oluşan bir topluluk oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesiyle ilgili bilgiler sunulmuştur.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Yapılacak olan bu çalışma nicel bir çalışmadır ve çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

#### 3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 Eğitim-öğretim döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesine bağlı Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve KTO Karatay Üniversitesinde öğrenim gören, en az 6 aydır bu ilişkiye devam eden bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 404 (%81) kadın 99 (%19) erkek olmak üzere toplamda 503 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 21,05 dir.

**Tablo 2:** Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	404	%81
Erkek	99	%19
<b>Anne Eğitim Durumu</b>		
Yok	18	3,57
İlköğretim	283	56,26
Lise	115	22,86
Lisans	78	15,50
Lisansüstü	9	1,78
<b>Baba Eğitim Durumu</b>		
Yok	7	1,39
İlköğretim	200	39,76
Lise	132	26,24
Lisans	144	28,62
Lisansüstü	20	3,97
<b>Toplam</b>	<b>503</b>	<b>100</b>

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcı olarak bulunan “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik”, “Bilinçli Farkındalık” ve “Aleksitimi” ölçekleri kullanılmıştır.

#### 3.3.1 Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeği Matte ve LaFontaine (2012) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Özteke, Büyükbayraktar ve Kesici (2015) tarafından yapılmıştır. Yedili likert tipi ile değerlendirilen ölçek, ‘Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik’ boyutu (7 madde) ‘Partnere Yönelik Mükemmeliyetçilik’ (7 madde), olmak üzere 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasındaki, iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin CronbachAlphası .71, Partnere yönelik mükemmeliyetçilik Cronbachalphası .75 dir. Herhangi bir alt boyuttan alınan yüksek puan o boyuta ait mükemmeliyetçiliğin yüksek olduğunu göstermektedir. RİMO 7 dereceli (Hiçbir şekilde katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, fikrim yok, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum, tamamen katılıyorum) likert tipi bir ölçektir.

### 3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" nin kullanılmıştır. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (coefficient alfa) .82 dir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 arasında değişmektedir.

### 3.3.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin Aleksitimilerini belirlemek için Taylor ve arkadaşlarım (1985) tarafından geliştirilmiş olan Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Beşli likert tipi ile değerlendirilen ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. Güleç ve arkadaşları (2009) Ölçeğin güvenilirlik çalışmasındaki, iç tutarlılık katsayısı (ce) .81 olarak bulunmuştur. Duyguları Söze Dökmede Güçlük ve Dışa Vuruk Düşünme alt ölçeği olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Duyguları Söze Dökmede Güçlük alt ölçeği, beş maddeden oluşmakta olup (madde 2, 4, 11, 12 ve 17), duyguların başkalarına aktarılmasında güçlük şeklinde tanımlanır. Dışa Vuruk Düşünme alt ölçeği, sekiz maddeden oluşmakta olup (madde 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20), dışa dönük bilişsel bir yapının varlığı, içedönük düşünme ve imgelem gücünün zayıflığı olarak tanımlanır.

### 3.4 Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplamada örneklem grubundaki üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeylerinin tespiti için "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği", bilinçli farkındalıklarının tespiti için "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", aleksitimilerinin tespiti için "Aleksitimi Ölçeği" kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikleri ile bilinçli farkındalık ve aleksitimi arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu amaçla da analiz "Yapısal Eşitlik Modellemesi" AMOS 19 Programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM 4

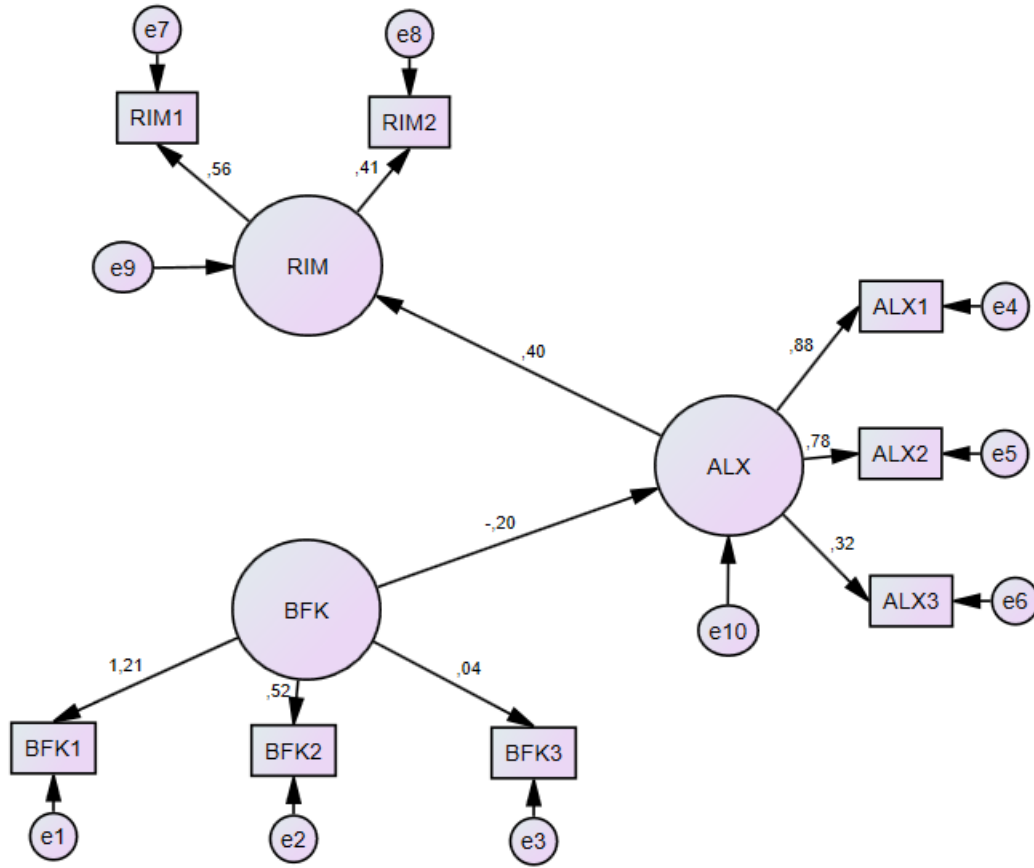
### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularının test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Son modelde üç exogenous (BFK1, BFK2 ve BFK3) ve beş endogenous (RIM1, RIM2, ALX1, ALX2 ve ALX3) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Tablo 3’de yer alan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu görülmüştür. Modelde yer alan ilişkiler yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < .05$ ).

**Tablo 3.**Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi
( $X^2/sd$ )	$\leq 4-5$	1.39
RMSEA	$\leq 0.08$	0.03
SRMR	$\leq 0.08$	0.03
NFI	$\geq 0.90$	0.96
CFI	$\geq 0.90$	0.98
GFI	$\geq 0.90$	0.99
AGFI	$\geq 0.90$	0.97
TLI	$\geq 0.90$	0.98

Tablo 3’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde,  $X^2/sd = 1.39$ , RMSEA= 0.03, SRMR=0.03, NFI = 0.96, CFI = 0.98, GFI = 0.99, AGFI = 0.97 ve TLI = 0.98, olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlara göre modelin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi. Not: BFK1: bilişsel farkındalık1; BFK2: bilişsel farkındalık2; BFK3: bilişsel farkındalık3; RIM1: kendine yönelik mükemmeliyetçilik; RIM2: partnere yönelik mükemmeliyetçilik; ALX1: Duyguları tanımada güçlük; ALX2: Duyguları söze dökmede güçlük; ALX3: Dışa dönük düşünme

Tablo 4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliğin Bilinçli Farkındalık Aleksitimi Arasındaki Yordayıcı İlişkilerine Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Bilinçli Farkındalık	Aleksitimi	-0.20	-.20	0	0.63	-2.36*
Aleksitimi	Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik	0.40	.40	0	0.46	3.35***
Bilinçli Farkındalık	Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik	-0.22	0	-.22	-	-

<sup>a</sup>Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$

Şekil 1’deki model incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarıaleksitimi puanlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir ( $t = -2.36$ ,  $p < 0.05$ ). Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = -0.20$  olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile aleksitimi puanları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarının artması ile, aleksitimilerinin azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Modelde üniversite öğrencilerinin aleksitimilerinin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerini etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür ( $t = 3.35$ ,  $p < 0.001$ ). Bu değişkene ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = 0.40$ ’tır. Üniversite öğrencilerinin, aleksitimileri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak üniversite öğrencilerinin aleksitimi puanlarının yüksek düzeyde olmasının, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin de yüksek düzeyde olmasına neden olacağı anlaşılmaktadır.

Ayrıca, modelde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerini dolaylı olarak etkilediği görülmektedir. Bu iki değişken arasındaki bağlantı katsayı değeri  $\beta = -0.02$  olarak hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin, bilinçli farkındalık düzeyleri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü dolaylı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarının artmasıyla aleksitimilerinin azalacağını ve buna bağlı olarak romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik puanlarının da azalacağını ortaya koymaktadır.

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin oluşturdukları sahip oldukları romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi arasındaki yordayıcı ilişkilerin araştırılmasıyla elde edilen bulgular tartışılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgularda;

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerini dolaylı olarak etkilediği görülmektedir. Diener ve arkadaşları (2000) romantik ilişkiler kurma ve bunu sürdürme, yetişkinliğin en önemli gelişimsel görevlerindedir. Brown ve arkadaşları (2007) ile Keng ve arkadaşları (2011) alan yazında son yıllarda, bilinçli farkındalığın bedensel ve ruhsal sağlığın kişilerarası ilişkiler gibi alanlar üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğunu ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikle güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmaların yer aldığını söylemektedirler.

Romantik ilişkiler için bilinçli farkındalığın birçok potansiyel olumlu faydalarından söz edilebilir. Sağlıklı romantik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesinde özellikle bilinçli farkındalığın önem taşıdığı ifade edilmiştir. Araştırmalar, farkındalığın duygusal repertuarla daha sağlıklı bir ilişkiyi teşvik ederek romantik ilişki doyumuna katkıda bulunduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalık ile kişi; dikkat, farkındalık ve kabul bileşenleri ile şimdiki zamanı deneyimlemeyi ifade eder (Atalay, 2018; Keng vd., 2011). Nilas (2020), “Bilinçli farkındalık ve çiftlerin ilişki doyumu: Bir Meta Analizi Çalışması” başlıklı çalışmasında, bilinçli farkındalık ile romantik ilişki arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir. Söz konusu ilişkinin olduğu varsayımında yola çıkarak gerçekleştirilen çalışma kapsamında 28 çalışma incelemeye konu olmuştur. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, bilinçli farkındalık ile romantik ilişki arasında ilişki olduğu kaydedilmiştir.

Pratscher ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada, romantik ilişkilerin kişilerarası bilinçli farkındalığın artmasıyla olumlu yönde etkilendiği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar bu açıklamayı teyit eder niteliktedir. Nitekim

araştırmada üniversite öğrencilerinin, bilinçli farkındalık düzeyleri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin aleksitimilerini etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile aleksitimileri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artması ile aleksitimilerinin azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık, o anda meydana gelen olay ve durumların farkında olmaktır. Bilinçli farkındalıkla hareket etme konusunda yetersiz kalan kişilerde, kendini bulunduğu zamandan soyutlama davranışı sergileme özelliği ortaya çıkabilir. Kişi, gelecekle veya geçmiş ile ilgili birtakım kaygı ve endişeye sahip olabilmektedir. Bu durum, onların içerisinde bulunduğu ana uyumlarını ve kendilerini sözel olarak karşıdakine ifade etmekte zorluk yaşamasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte, kişinin sahip olduğu duygularının farkında olmaması ve duygularının sağlıklı bir şekilde karşıdakine iletmemesi, onlarda aleksitimi gelişimini tetikleyecektir (Altan, 2019). Araştırmada elde edilen bulguda, bilinçli farkındalık düzeyinin aleksitimiye anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Altan'ın (2019) yaptığı çalışmada, aleksitimi ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmanın analizinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleriyle aleksitimi arasındaki ilişkiyi ve aleksitimileri ile romantik ilişkilerindeki mükemmeliyetçilikleri arasında yordayıcı ilişkilerinin pozitif yönlü ve doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak üniversite öğrencilerinin aleksitimilerinin yüksek düzeyde olmasının, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin de yüksek düzeyde olmasına neden olacağı anlaşılmaktadır. Humpuhreys ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada, aleksitimi ile romantik ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, aleksitimik bireylerde ilişkisel güçlüklerin klinik gözlemlerle de desteklendiği ifade edilmiştir.

Goleman'ın (2002) yaptığı çalışmada, aleksitimik bireylerin romantik ilişkilerde yaşadığı ilişki güçlüklerine dikkat çekilerek bu tür bireylerde partnerle ilişki düzeyinin oldukça düşük olduğu kaydedilmiştir. Çalışmada romantik ilişki düzeyinin düşük çıkmasının nedeni, kişilerin duygularının farkında olmamalarının yanında partnerlerinin

de hissettiklerinin farkında olmayışları olarak ifade edilmiştir. Nezu ve Roman'ın (1986) yaptıkları çalışmada, aleksitimik bireylerde problem çözme becerilerinin eksik olmasına bağlı olarak kişilerarası ilişki tarzının olumsuz yönde etkilendiği dile getirilmiştir.

## **5.2. Sonuç**

1. Araştırmada elde edilen bulgularda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasında negatif yönlü dolaylı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile aleksitimileri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artması ile, aleksitimilerinin azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin, aleksitimileri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak üniversite öğrencilerinin aleksitimilerinin yüksek düzeyde olmasının, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin de yüksek düzeyde olmasına neden olacağı anlaşılmaktadır.

## **5.3. Öneriler**

### **5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırma üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Dolayısıyla farklı yaş gruplarına genellenebilirliği sınırlıdır. Bu nedenle bu çalışmayı farklı yaş gruplarında ve farklı örneklerde uygulamak sonuçlarının genellenebilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. Ülkemizde romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, bilinçli farkındalık ve aleksitimi ile ilgili ilgili nitel, nicel ve deneysel çalışmaların sayısı arttırılarak bu konuların daha derinlemesine anlaşılması sağlanabilir.

### **5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

3. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, romantik ilişkilerin kalitesini arttırmakta ve ilişki sürecinde ortaya çıkacak problemlerin çözümünde daha işlevsel şekilde çözümlenmesine katkıda bulunmaktadır. Buradan yola çıkarak,

romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin sağlanmasında kişilere bilinçli farkındalığı arttırıcı eğitimler verilebilir.



## KAYNAKÇA

- Adler, A. (1956). Striving for superiority. H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Ed.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* içinde (s. 100-109). Basic Books.
- Adler, A. (2001). *Psikolojik aktivite: Üstünlük duygusu ve toplumsal ilgi* (B. Çorakçı, Çev.). Say Yayınları.
- Alakuş, E. (2020). *Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Altan, B. (2019). *Nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığınız düşman* (A. Açıköz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Apfel, R. J. ve Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychother Psychosom*, 32(1-4), 180-190.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness şimdi ve burada: Bilinçli farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Ateş-Çöl, I., Sönmez, M. B. ve Vardar, M. E. (2016). Alkol bağımlısı olan hastalarda içsel farkındalığın değerlendirilmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 53, 15-20.
- Atilla, G. ve Yıldırım, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84.
- Aydın, A., Selvi, Y. ve Güzel-Özdemir, P. (2013). Depresyon hastalarında aleksitiminin bedenselleştirme ve uyku kalitesi üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 65-69.
- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Baccman, C., Folkesson, P. ve Norlander, A. (1999). Expectations of romantic relationships: A comparison between homosexual and heterosexual men with regard to baxter's criteria. *Social Behavior and Personality*, 27(4), 363-374.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore the facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bajaj, B., Gupta, R. ve Sengupta, S. (2018). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211-2226.
- Bandura, A. ve Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (1. Baskı). Englewood Cliffs.
- Bankier, B., Aigner, M. ve Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-IV disorder: Comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression. *Psychosomatics*, 42(3), 235-240.
- Barrow, J. C. ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Batıgün, A. D. ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Baughman, H. M., Schwartz, S., Aitken Schermer, J., Veselka, L., Petrides, K. V. ve Vernon, P. A. (2011). A behavioral-genetic study of alexithymia and its relationships with trait emotional intelligence. *Twin Research and Human Genetics*, 14(6), 539-543.
- Bayar, Ö. (2015). *Romantik İlişkilerde Aldatma ve Affetme: Empatinin Rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üsküdar Üniversitesi.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy*. The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin ve I. T. Cömer, Çev.). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Berenbaum, H. ve Irvin, S. (1996). Alexithymia, anger, and interpersonal behavior. *Psychother Psychosom*, 65(4), 203-208.

- Besharat, M. A. (2010). Attachment styles and alexithymia. *Psychological Research*, 24 (3 – 4), 63 – 80.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Beddoe, Amy E, Susan O. Murphy. 2004. Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy Among Nursing Students. *Journal of Nursing Education*. 43(7): 305-312.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17(3), 303-316.
- Borens, R., Grosse-Schulte, E., Jaensch, W. ve Kortenme, K. H. (1977). Is 'alexithymia' but a Social Phenomenon: An empirical investigation in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, 28(1-4), 193-198.
- Bouchey, H. A. ve Furman, W. (2003). Dating and romantic experiences in adolescence. G. R. Adams ve M. D. Berzonsky (Ed.), *Blackwell handbooks of developmental psychology, blackwell handbook of adolescence* içinde (s. 313-329). Blackwell Publishing.
- Bourne, K., Berry, K. ve Jones, L. (2014). The relationship between psychological mindedness, parental bonding and adult attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87(2), 167-177.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Volume I: Attachment. J. Bowlby (Ed.), *Attachment and loss: Volume I: Attachment* içinde (s. 1-401). The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Boylu, A. Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Brown, K. W. ve 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.

- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. E. Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Burgess, C. ve Simpson, G. B. (1988). Cerebral hemispheric mechanisms in the retrieval of ambiguous word meanings. *Brain and Language*, 33(1), 86- 103.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self- defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Burns, D. D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.
- Burpee, L. C. ve Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.
- Büyükcebeci, A., Deniz, M. E. ve Erus, M. S. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 47(7), 17-31.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2. Baskı). Taylor and Francis.
- Byrne, G., vd. (2014). Identifying and describing emotions: Measuring the effectiveness of a brief, alexithymia-specific, intervention for a sex offender population. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 8(7), 599-619.
- Camarena, P. M., Sarigiani, P. A. ve Petersen, A. C. (1990). Gender-specific pathways to intimacy in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(1), 19-32.
- Candansayar S. (1993). *Genç erişkin sağlıklı gönüllülerde aleksitimi prevalansı*. 24. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, Bursa: 29 Eylül-4 Ekim, 120-132.
- Candır, Z. ve Çelik, Y. (2019). Gestalt bakış açısıyla edebiyat eleştirisi- bir uygulama: Servi, Sabahattin Ali. *DEÜ Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 426-447.

- Coen, S. P. ve Ogles, B. M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 338-354.
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G. ve Kuyken, W. (2016). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999.
- Cheng, S. K., Chong, G. H. & Wong, C. W. (1999). Chinese frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55(9), 1051-1061.
- Çam-Çelikel, F. ve Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon bozukluğunda aleksitiminin depresyon ve anksiyeteye etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 5, 229-234.
- Daw, B. ve Joseph, S. (2010). Psychological mindedness and therapist attributes. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(3), 233-236.
- Declercq, F., Vanheule, S. ve Deheegher, J. (2010). Alexithymia and posttraumatic stress: Subscales and symptom clusters. *J Clin Psychol*, 66(10), 1076-1089.
- Demet, M. M., Deveci, A., Özmen, E., Şen, F. S. ve İçelli, İ. (2002). Major depresif bozukluk tanısı alan hastalarda aleksitiminin belirti örüntüsü üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 39, 67-74.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Demirli, B. ve Ergin, C. (2020). Vakıf üniversitelerindeki öğrencilerin ebeveyne bağlanma ile ikili ilişkilerdeki mükemmelliyetçilik düzeyinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 3(2), 179-207.
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi, öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma* [Uzmanlık Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.

- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 3-28.
- Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 131-146.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the interpersonal mindfulness in parenting scale* [Doctor of Philosophy]. Pennsylvania State University.
- Durak-Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri, *Klinik Psikiyatrik*, 11, 105-114.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R. ve Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Epözdemir, H. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23, 116-130.
- Erdemir, F. D. (2018). *Yetişkinlikte bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Erford, B. T. (2015). *40 techniques every counselor should know*. Pearson Education.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C. ve Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716-721.
- Flaxman, G. ve Flook, L. (2008). *Brief summary of mindfulness research*. Medicine, Health Care, and Society 6th Annual Conference, Worcester, 10-12 April 2008.
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism and maladjustment: An overview of*

- theoretical, definitional, and treatment issues* içinde (s. 5-31). American Psychological Association.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M.ve Macdonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. Ğinde Gordon L. 131 Flett ve Paul L. Hewitt (Eds.),*Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp. 89-127). Washington: American Psychological Association
- Forster, P. M. (2017). Mindfulness and the quality of romantic relationships: Is it all about well-being? *Open Journal of Social Sciences*, 5, 59-63.
- Freyberger, H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia”, *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 337-342.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Fulton, Paul R., Siegel, Ronald D., Buddhist and Western Psychology: Seeking Common Ground, Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R., (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York, 2005.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Germer, Christopher K., Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?, Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R., (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York, 2005.
- Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R., *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford, New York, 2005.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions* (1. Baskı). The Guilford Press.
- Goleman, D. (2002). *Duygusal zekâ* (B. Seçkin-Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları.
- Gough, H. (1975). *California psychological inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Grabe, H. J., Spitzer, C. ve Freyberger, H. J. (2001). Alexithymia and temperament and character model of personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 261-267.

- Gray, Simon, *Mindfulness for Beginners: Live Stress, Anxiety and Worry Free - How to Find Happiness, Peace and Calm in Every Moment*, CreateSpace Independent Publishing, California, 2015.
- Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 448-455.
- Güleç, H., Köse, S., Yazıcı, M. ve Çıtak, S. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Güleç, H., Sayar, K. ve Özkorumak, E. (2005). Depresyonda bedensel belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 90-96.
- Güler, H. K. (2014). *Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyi üzerindeki etkileri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Gürbüzkol, H. (2018). *Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile yaşam dengesi arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Güz, H., Ay, M. ve Dilbaz, N. (2000). Bir grup dermatolojik hastalarda aleksitimi, depresyon ve anksiyete. *Düşünen Adam*, 13(3), 161-165.
- Halgin, R. P. ve Leahy, P. M. (1989). Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling and Development*, 69, 222-225.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon, saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Harris R. Act'i kolay öğrenmek. Çeviren: Karatepe HK, Yavuz KF. Litera Yayınları, İstanbul, 2016.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hendrick, S. S. (2016). *Yakın ilişkiler psikolojisi* (1. Baskı). Nobel Yayınları.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9(3),335- 347. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335>
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* içinde (pp. 255-279). American Psychological Association.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lentonen, J. ve Viinamaki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 99-104.
- Hoppe K. D. ve Bogen J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomed patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- Hu, L. T. ve 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.
- Humphreys, P. T., Wood, M. L. ve Parker, D. A. J. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46, 43-47.
- Jorgensen, M. M., Zachariae, R., Skytthe, A. ve Kyvik, K. (2007). Genetic and environmental factors in alexithymia: A population-based study of 8,785 Danish twin pairs. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 369-375.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

- Kano, M., Fukudo, S., Gyoba, J., Kamachi, M., Tagawa, M. ve Mochizuki, H. (2003). Specific brain processing of facial expressions in people with alexithymia: An H2 15O-PET study. *Brain*, 126, 1474-1484.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte öz yeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 469-487.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Julkunen, J., Wilson, T. W. ve Salonen, J. T. (1993). Social factors in alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 330-335.
- Kavut, S. (2018). Karen Horney ve nevrotik kişilik üzerine bir araştırma: Blue Jasmine örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 55, 512-524.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Olafur, K. B., Palsson, S. ve Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Kobori, O. ve Tanno, Y. (2004). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: the mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 555-567.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilim Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(19), 15-24.
- Koçakgöl, M. ve Masaroğulları, G. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Nobel Kitabevi.

- Kojima, M. (2012). Alexithymia as a prognostic risk factor for health problems: A brief review of epidemiological studies. *Bio PsychoSocial Med*, 6, 21.
- Kornfield, J. (2009). *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. Bantam.
- Kozlowski, A. (2012). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28, 1-13.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. HYB Basım Yayın.
- Kraemer, S. ve Loader, P. (1995). Passing through life: Alexithymia and attachment disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 39, 937-941.
- Krystal, H. J. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E. ve Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight? *Biological Psychiatry*, 42(9), 834-844.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Lemche, E., Klann-Delius, G., Koch, R. ve Joraschky, P. (2004). Mentalizing language development in a longitudinal attachment sample: Implications for alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 366-374.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Levey, J. ve Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28, 3.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2. Baskı). Guilford Press.
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Bush-King, I. ve McDermott, R. C. (2011). A latent class analysis of dyadic perfectionism in a college sample. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(1), 32-51.
- Luminet, D. (1995). Psychosomatic medicine the future of an illusion (review) ann. *Med Psycholl*, 44(11), 367-371.

- Lumley, M. A., Neely, L. C. ve Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: Implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89, 230-246.
- Lumley, M. A., Stettner, L. ve Wehmer, F. (1996). How are alexithymia and physical illness linked? A review and critique of pathways. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 505-518.
- Marlatt, G. A. ve Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* içinde (s. 67-84). American Psychological Association.
- Marshall, E., Simpson, J. ve Rholes, S. (2015). Personality, communication, and depressive symptoms across the transition to parenthood: A dyadic longitudinal investigation. *European Journal of Personality*, 29, 216-234.
- Matte, M. ve Lafontaine, M. F. (2012). Assessment of romantic perfectionism psychometric properties of the romantic relationship perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(2), 113- 132.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T. ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 629-635.
- McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 437- 459.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Miller, J. L., ve Vaillancourt, T. (2007). Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionistic?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(3), 230
- Mollaahmetoğlu, F. (2021). *Madde kullanma eğiliminin aleksitimi ve bilinçli farkındalıkla ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B. ve Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.

- Moriguchi, Y. ve Komaki, G. (2013). Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives. *Biopsychosoc Med*, 7, 8-19.
- Moriguchi, Y., Maeda, M., Igarashi, T., Ishikawa, T., Shoji, M., Kubo, C. ve Komaki, G. (2007). Age and gender effect on alexithymia in large, Japanese community and clinical samples: A cross-validation study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *BioPsychoSocial Medicine*, 1(7), 1-15.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31-37
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Nobel Akademi.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Nemiah, J. (1977). Alexithymia: Theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 199-206.
- Nemiah, J. C. (2000). A Psychodynamic view of psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 62, 299-303.
- Nemiah, J. C. ve Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: A problem in communication. *Psychoter Psychosom*, 18, 154-160.
- Nezu, A. M. (1986). Negative life stress and anxiety: Problem solving as a moderator variable. *Psychological Reports*, 58(1), 279-283.
- Nilas, Q. C. (2020). Self-Reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11, 835 - 848.
- Norman, H., Marzano, L., Coulson, M. ve Oskis, A. (2018). Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: A systematic review. *Evidence Based Mental Health*, 1-8.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmelliyetçiliği yordaması*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özteke, H. I., Büyükbayraktar, C. G., ve Kesici, S. (2015). The adaptation of romantic relationship perfectionism scale into Turkish culture. *The Anthropologist*, 19(2), 387-395.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık*. Maya Akademi Yayıncılık.
- Paez, D., Basebe, N. and Voldoseda, M. (1977). Confrontation: Inhibition, Alexithymia and Health In James W. Pennebaker, *Emotion, Disclosure and Health*, 2. Edition.
- Parameshwaran, Ramakrishnan. 2015. Theory and practice of chaplains spiritual care process: A psychiatrists experiences of chaplaincy and conceptualizing trans-personal model of mindfulness. *Indian Journal of Psychiatry*. c.57. s.1: 21-29.
- Pollak, S. M., Pedulla, T. ve Siegel, R. D. (2014). *Sitting together: Essential skills for mindfulness-based psychotherapy*. The Guilford Press.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J. ve Markovitz, L. (2018). Ann, bettencourt interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, corumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206-1215.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikler* (M. Şaşıoğlu, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Rickles, W. H. (1986). Self psychology and somatization: An integration with alexithymia. *Progress in Self Psychology*, 2, 212-226.
- Rogge, R. D. Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E. ve Campbell, W. K. (2017). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.

- Roxas, A. S. ve Glenwick, D. S. (2014). The relationship of psychological mindedness and general coping to psychological adjustment and distress in high school adolescents. *Individual Differences Research*, 12(2), 38-49.
- Sallıoğlu G. (2002). *Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T. ve Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(1), 75-82.
- Sampogna, F., Raskovic, D., Guerra, L., Pedicelli, C., Tabolli, S. ve Leoni, L. (2008). Identification of categories at risk for high quality of life impairment in patients with vitiligo. *Br J Dermatol*, 159(2), 351-359.
- Sancassiani, F., Machado, S., Ruggiero, V., Cacace, E., Carmassi, C., Gesi, C. ve Carta, M. G. (2017). The management of fibromyalgia from a psychosomatic perspective: An overview. *International Review of Psychiatry*, 29(5), 473-488.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* [Yayımlanmış Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslay, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Siegle Del and Schuler Patricia A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students, *Roeper Review*, 23 (1).
- Shafran, R. ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clin Psychol Rev*, 21, 879-906.
- Shafran, R., Egan, S. ve Wade, T. (2017). *Mükemmeliyetçilik* (D. Onuk, Çev.). Kuraldışı.

- Sharp, E. A. ve Ganong, L. H. (2020). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *National Council on Family Relations*, 49(1), 71-76.
- Siegel, R. D. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. Guilford Press.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* içinde (s. 17-35). Springer.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulnyanaponika therapist*. Norton.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Harvard University Press.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, 22, 255-262.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *American Journal of Psychiatry*, 153,137-142.
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling ve Development*, 74(4), 393-398. doi: 10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x
- Slade, P. D.ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.doi: 10.1177/01454455980223010
- Solmaz, M., Sayar,K., Öztürk, M. Ve Acar,B. (2000). Sosyal Fobi hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*.3,235-241.
- Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. T. Solmuş (Ed.), *Romantik ilişkiler evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri* içinde (s. 1-24). Nobel Yayınları.
- Solmuş, T. (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J. ve Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(4), 240-246.
- Stahl, Bob, Goldstein, Elisha, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, California, 2010.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Parts I and II, *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şimşek, M. Z. (2018). *Romantizm ve eş seçimi tutumunun romantik ilişki yaşantıları ve romantik ilişkilerdeki inançlar açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Tarhan, N. (2018). *Son sığınak aile*. Nesil Yayıncılık.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45, 134-142.
- Taylor, G. J., Michael-Bagby, R. Ve Parker, J. D. A. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32, 153-164.
- Taylor, J. G. Ve Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychoter Psychosom*, 73, 68-77.
- Teixeira, R. J. Ve Pereira, M. G. (2015). Examining mindfulness and its relation to self differentiation and alexithymia. *Mindfulness*, 6, 79-87.
- Troisi, A., D'Argenio, A., Peracchio, F. ve Petti, P. (2001). Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189, 311-316.

- Tuncer, N. V. (2006). Kaygı düzeyler farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 1-15.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. www.tdk.gov.tr adresinden 20.08.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Vanheule, S. Desmet, M. Meganck, R. ve Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109-117.
- Wachs, K. ve Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 464-481.
- Wahbeh, H., Lu, M., & Oken, B. (2011). Mindful awareness and non-judging in relation to posttraumatic stress disorder symptoms. *Mindfulness*, 2(4), 219-227.
- Wolf, C. ve Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalıcı Yayınevi.
- Yontef, G. M. (1979). Gestalt therapy: Clinical phenomenology. *Gestalt Journal*.
- Yıldız, İ. (2020). Psikanalitik yaklaşım çerçevesinde nevrotik ihtiyaçlar çözümü: Kayıp Kız filmi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 977-987.
- Yılmaz, M. (2020). *Romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.

- Yorulmaz, A. (2021). *Duygu düzenleme g c l g , bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishhar, M. E. (2009). * ema terapi* (T. V. Soylu,  ev.). Litera Yayıncılık.
- Zamir, O. ve Lavee, Y. (2014). Psychological mindedness as a protective factor against revictimization in intimate relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 1-13.
- Zlotnick, C., Shea, M. T., Pearlstein, T., Simpson, E., Costello, E. ve Begin, A. (1996). The relationship between dissociative symptoms, alexithymia, impulsivity, sexual abuse, and self-mutilation. *Comprehensive Psychiatry*, 37, 12-16.
- Zümbül, S. ve Okur, S. (2021). Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık  l eği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik  alışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 1-23.

## EKLER

### EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar,

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin, bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelemektir. Araştırmanın sonuçları, araştırmacı tarafından bilimsel amaçla kullanılacaktır. Bu bilimsel çalışmaya katkıda bulunabilmeniz için soruların tümünü içtenlikle ve samimi olarak cevaplandırmanız beklenmektedir. Cevaplandırmada göstereceğiniz özen ve yardımlarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Aşağıda sizin için oluşturulan boşlukları doldurup, soruları size uygun gelen seçeneği işaretleyerek (x) cevaplayınız.

**Cinsiyet:** Kız ( ) Erkek ( )

**Yaş:** ...

**Halen devam eden bir ilişkiniz var mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Eğer varsa ne kadar zamandır devam ediyor?**

1 yıl ve altı ( ) 2 yıl ( ) 3 yıl ( ) 4 yıl ve üzeri ( )

**Anne Eğitim Durumunuz:** Yok ( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )

**Baba Eğitim Durumunuz:** Yok ( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )

## EK 2: ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, insanların romantik ilişkilerindeki etkileşimlerinde nasıl düşündükleri ve hissettiklerini tanımlamak amacıyla ifadeler ve cümleler içermektedir. Soruları, ifadeye ne kadar katıldığını ya da katılmadığını göre cevaplayabilirsiniz. Aşağıdaki sorular kullanarak, lütfen size uygun rakamı işaretleyiniz.

Hiçbir şekilde katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Sevgilimle sohbet ederken bütün gerçekleri söylemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Sevgilimle olan ilişkimde her şeyi doğru yaptığımdan emin olurum.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Sevgilimle sohbet ederken hata yapmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Sevgilime yanlış bir şey söylediğimde kendimi hayal kırıklığına uğratmış olurum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Sevgilimle muhabbetimin iyi gitmesini arzu ederim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Sevgilimle yaptığım konuşmalarda hata yapmak beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Sevgilimin istediği gibi davranmazsam kendimi başarısız hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Sevgilim beni hayal kırıklığına uğratan şeyler yapar.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sevgilim benim istediğim gibi davranmadığında onun yakınında olmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Partnerimin bana olan yaklaşımından genelde memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Sevgilim, ondan beklediğimden farklı şeyler yaparsa bunu umursamam.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Benimle ilişki yaşamayı hak etmesi için, sevgilim beklentilerime karşılık vermelidir.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Sevgilimle etkileşimde bulunduğum zaman kolay kolay hayal kırıklığına uğramam.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Sevgilimin, benim beklentilerime karşılık vermesi önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7

### EK 3: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Günlük deneyimlerinize ilgili olan birtakım ifadeler aşağıda verilmiştir. Her deneyimi size ne kadar uygun olduğunu göre işaretleyiniz. Lütfen, deneyimin ne olması gerektiğine göre değil, sizin deneyiminize gerçekten ne ölçüde uygun olduğuna göre cevap veriniz. Her ifadenin karşısında bulunan, (1) hemen hemen her zaman, (2) çoğu zaman, (3) bazen, (4) nadiren, (5) oldukça seyrek ve (6) hemen hemen hiçbir zaman anlamına gelmektedir.

İfadeler	Hemen Hemen Her Zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen Hemen Hiçbir Zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren uygulamaları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

#### EK 4: ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

**Hiçbir zaman (1)**,....., **Her zaman (5)** olacak şekilde bu bölgelere “X” işareti koyunuz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem					
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur					
3. Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor					
4. Duygularımı kolayca tarif edebilirim					
5. Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim					
6. Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem					
7. Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır					
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim					
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var					
10. İnsanların duygularını tanıması gerekir					
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor					
12. İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler					
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum					
14. Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem					
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim					
16. Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim					
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir					
18. Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim					
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum					
20. Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazı azaltır					