PEGEM EĞİTİM ve ÖĞRETİM DERGİSİ

PEGEM JOURNAL OF EDUCATION and INSTRUCTION

Article Type:

Research Paper

Original Title of Article:

The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being

Turkish Title of Article:

Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü

Author(s):

Seher Merve ERUS, Mehmet Engin DENİZ

For Cite in:

Erus, S. M. & Deniz, M. E. (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 10*(2), 317-354. http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2020.011

Makale Türü:

Özgün Makale

Orijinal Makale Başlığı:

The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being

Makalenin Türkçe Başlığı:

Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü

Yazar(lar):

Seher Merve ERUS, Mehmet Engin DENİZ

Kaynak Gösterimi İçin:

Erus, S. M. & Deniz, M. E. (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 10*(2), 317-354. http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2020.011

PEGEMAKADEMİ

Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 10(2), 2020, 317-354

www.pegegog.net

The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being

Seher Merve ERUS [*a], **Mehmet Engin DENİZ** [**a]

[a] Yıldız Technical University, Faculty of Education, İstanbul/Turkey

Article Info

DOI: 10.14527/pegegog.2020.011

Article History:
Received 03 July 2019
Revised 29 November 2019
Accepted 02 February 2020
Online 02 April 2020

Keywords:
Mindfulness,
Emotional intelligence,
Marital adjustment,
Subjective well-being.

Article Type:
Research paper

Abstract

This study examined the mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness and subjective well-being; interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. 550 married individuals (370 female and 180 male) participated in this research. "Mindfulness Attention Awareness Scale", "Mindfulness in Marriage Scale", "Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form", Marital Adjustment Test", "Positive and Negative Affect Scale", "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" were used in this research. Pearson product-moment correlation coefficient and path analyses, which is one of the structural equation model technics, were used for data analyses. Correlation analysis results showed that there was positively correlation between mindfulness, interpersonal mindfulness in marriage, emotional intelligence, marital adjustment and subjective well-being. Path analysis result showed that emotional intelligence fully mediated the relationship between mindfulness and subjective well–being. Besides, emotional intelligence and marital adjustment partially mediated the relationship between mindfulness in marriage and subjective well–being and model explained 51.00 % of total variance of subjective well-being. The results of the research were discussed in the light of literature and suggestions were presented.

Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü

Makale Bilgisi

DOI: 10.14527/pegegog.2020.011

Makale Geçmişi:
Geliş 03 Temmuz 2019
Düzeltme 29 Kasım 2019
Kabul 02 Şubat 2020
Çevrimiçi 02 Nisan 2020

Anahtar Kelimeler:
Bilinçli farkındalık,
Duygusal zeka,
Evlilik uyumu,
Öznel iyi oluş.

Makale Türü:
Özgün makale

Öz

Bu araştırmada, evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmaya, 550 evli birey (370 kadın ve 180 erkek) katılmıştır. Araştırmada, "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu", "Evlilikte Uyum Ölçeği", "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Pearson moment korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli tekniği olan yol analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yol analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracı etkisi olduğu ayrıca evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu ve modelin öznel iyi oluş toplam varyansının %51.00'ini açıkladığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

* **Author:** smerve@yildiz.edu.tr **Orcid ID:** https://orcid.org/0000-0001-5308-3872
** **Author:** edeniz@yildiz.edu.tr **Orcid ID:** https://orcid.org/0000-0002-7930-3121

Introduction

Happiness is the ultimate goal of human beings. Many studies available in the literature aimed to determine reasons and conditions leading to happiness (Larsen & Eid, 2008). In scientific terms, happiness explains similar meaning of subjective well-being (Carr, 2016; Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), which is about subjective self-evaluation of individuals. Subjective well-being has three dimensions; positive and negative emotions experienced by individuals, and life satisfaction in which individuals personally evaluate their own lives. Individuals are engaged in general cognitive evaluations about different dimensions of their lives such as marriage life and working life, which provide some hints about their life satisfaction (Diener, 2000). If an individual reports full satisfaction about his life, this is about cognitive dimensions of subjective well-being; and if he states that he likes his experiences and is hopeful, this is about the affective dimension (Diener, 2012). One of the concepts significantly affecting subjective well-being is marriage (Carr, 2016; Diener, 1984; Lauer, Lauer & Kerr, 1990; Seligman, 2007). Married individuals have higher levels of subjective well-being when compared to those who are not married (single or divorced) (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Seligman, 2007). The effect of marriage on subjective well-being cannot simply be explained by the fact that only happy people get married or stay married for a long time (Diener, 1984). Marriage allows individuals to establish psychological and physical closeness with spouses, have child and a peaceful home environment, and assume parental roles, which inevitably contributes to their subjective well-being (Carr, 2016). People seek to find answers to certain questions such as “What does a happy marriage mean?” and “How can meaningful relationships be maintained among family members?” (Segrin & Flora, 2011). Thus, it is important to examine the variables which affect happiness of married individuals. Mindfulness is one of these variables.

The Role of Mindfulness in Subjective Well-Being

Mindfulness can be a method allowing you to focus your attention, which results in awareness (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). It can also be defined as the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment (Kabat-Zinn, 2003). Being mindful can have an important role in achieving and increasing well-being. High level awareness of experiences can directly contribute to well-being and happiness. In other words, it is about having fewer negative emotions and more positive emotions and life satisfaction (Brown & Ryan, 2003). According to Fordyce (1983), subjective well-being increases when individuals focus on the present moment and can be themselves. Similarly, Seligman (2007) suggests that awareness leads to an increase in positive emotions. Being in the present with full attention and awareness, accepting experiences and being non-judgmental can calm down individuals, increase positive emotions and reduce negative emotions, which help individuals feel well. The literature review reveals that mindfulness is one of the most significant variables that increase subjective well-being (Brown & Ryan, 2003; Burpee & Langer, 2005; Karremans, Schellekens & Kappen, 2017). There are many studies examining the contribution of mindfulness to subjective well-being (Mandal, Arya & Pandey, 2012; Karremans et al., 2017), and the effects of mindfulness interventions on individuals (Jones, Welton, Oliver & Thoburn, 2011). Also, many research found that mindfulness increases subjective well-being (Brown & Ryan, 2003; Collard, Avny & Boniwell, 2008; Erkoç, 2017; Falkenström, 2010; Griebel, 2015; Hamarta, Özyeşil, Deniz & Dilmaç, 2013; Karremans et al., 2017; Mandal et al., 2012; Nyklíček & Kuijpers 2008; Schutte & Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016; Visted, Vøllestad, Nielsen & Nielsen, 2015; Wang & Kong, 2014; Whitehead, Bates, Elphinstone, Yang & Murray, 2018).

According to the literature, mindfulness is classified into intrapersonal mindfulness and interpersonal mindfulness. Traditional explanations of mindfulness in current literature are called intrapersonal mindfulness (Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009; Kohlenberg et al., 2015). In other words, intrapersonal mindfulness involves individuals’ attention to and awareness of their internal experiences and present time, their accepting with being non-judgmental and non-reactive which are mentioned in the traditional definition of mindfulness (Kohlenberg et al., 2015). Interpersonal mindfulness is about

individuals' ability to sustain their awareness when they interact with others, they are aware of their opinions, emotions, bodily sensations and internal experiences, and careful about external environment, their behaviors, moods and body language and what others say to them (Pratscher, Wood, King & Bettencourt, 2019). The studies mentioned above prove that intrapersonal mindfulness increases subjective well-being of individuals. Therefore, this study focuses on to what extent interpersonal mindfulness in marriage explains subjective well-being.

Interpersonal mindfulness refers to the ability of individuals to sustain awareness moment by moment even when they interact with others (Pratscher et al., 2019). There are few studies focusing on interpersonal effects of mindfulness interventions (Gillespie, Davey & Flemke 2015). Most of the studies in the literature deal with intrapersonal mindfulness (Frank, Jennings & Greenberg, 2016). Interpersonal mindfulness is a new concept for the literature although there are some recent studies focusing on the issue (de Bruin et al., 2014; Duncan et al., 2009; Erus & Deniz, 2018; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix & Greenberg, 2015; McCaffrey, Reitman & Black, 2017; Parent, McKee, Rough & Forehand 2016; Pratscher, Rose, Markovitz & Bettencourt 2018; Pratscher et al., 2019). Thus, future studies aiming to determine variables related to interpersonal mindfulness might provide valuable contributions to the literature.

The term "interpersonal mindfulness" was first used by Duncan (2007) while explaining parent-child relationship. Later, how interpersonal mindfulness affects relationships became a popular topic in the literature (Duncan, 2007; Duncan et al., 2009; Frank et al., 2016; McCaffrey, 2015). The studies conducted found a positive relationship between interpersonal mindfulness and happiness (Duncan, 2007), life quality, optimism and psychological health (de Bruin et al., 2014), and psychological need satisfaction in friendship (Pratscher et al., 2018; Pratscher et al., 2019). Interpersonal mindfulness, which is about interpersonal relationship dimension of mindfulness (Duncan, 2007; Frank et al., 2016; McCaffrey et al., 2017), was examined within the framework of marriage in this study. When mindfulness was integrated into couple and family therapies (Gambrel & Keeling, 2010; Gehart, 2012; Gehart & McCollum, 2007), interpersonal mindfulness in marriage has become a topic worth dealing with in several studies. Interpersonal mindfulness in marriage involved the following: interaction with spouse; listening to spouse attentively; awareness of his/her own emotions and his/her spouse's; accepting his/her opinions and his/her spouse's without being judgmental; and responding to spouse's behaviors by regulating himself/herself and without acting instinctively. Therefore, interpersonal mindfulness in marriage, which examines interpersonal mindfulness that emerges through interactions, and mindfulness, which is about inner processes, was included in this study while examining the variables that explain subjective well-being of married individuals. This study also examines the mediating role of emotional intelligence and marital adjustment between subjective well-being and mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage.

The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being

Emotional intelligence is individual's knowledge about himself and others. Thanks to emotional intelligence, individuals realize their differences in terms of mood, nature, motivation and intentions and act accordingly (Seligman, 2007). According to Goleman (1999), emotional intelligence is the source for most of the properties of human beings. Emotional intelligence is about being psychologically healthy (Bar-On, 2006; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke, 2007). Emotional intelligence considerably affects marriage life (Goleman, 1999) and helps marital relationships (Shapiro, 1999). Emotional intelligence helps individuals calm down when a problem occurs and allows them to feel empathy, to listen effectively and to talk constructively (Goleman, 1999). Individuals with high level of emotional intelligence perceive and understand their spouse's feelings, use their own emotions to improve their relationships, regulate their emotions and solve problems in the relationship (Carr, 2016). Emotional intelligence is important for married individuals since it provides opportunities to establish healthy relationships and increase subjective well-being at personal level. It is possible to learn properties of emotional intelligence (Bar-On, 2006; Carr, 2016). In this respect, it might be concluded

that an increase in mindfulness might, in turn, increase emotional intelligence since intrapersonal mindfulness and interpersonal mindfulness might contribute to emotional intelligence.

Mindfulness plays an important role in emotion regulation (Bao, Xue & Kong, 2015; Cenkseven Önder & Utkan, 2018; Gambrel & Piercy, 2015; Gillespie et al., 2015; Hill & Updegraff, 2012; Koole, 2009). Mindfulness helps individuals to perceive and regulate their own emotions or others' emotions correctly. Self-regulation, which is an inherent component of mindfulness, is about the ability of emotional intelligence to manage emotions. Awareness of emotions makes it easier to employ emotions (Schutte & Malouff, 2011). Research found that mindfulness increases emotional intelligence (Bao et al., 2015; Deniz, Erus & Büyükcebeci, 2017; Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). Similarly, interpersonal mindfulness was found to be related to emotional intelligence (Pratscher et al., 2019). This study examines the contribution of mindfulness of married individuals and interpersonal mindfulness in marriage to emotional intelligence. This is the first study to examine the relationship between emotional intelligence and interpersonal mindfulness in marriage.

In emotional intelligence, individuals entertain themselves and others to sustain their happiness, have positive emotions and feel satisfied. They are often optimist despite problems and distress (Carr, 2016). Emotional intelligence is quite important in the studies focusing on well-being (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). There is a strong relationship between emotional intelligence and subjective well-being (Bar-On, 2006; Carr, 2016). There are studies concluding that emotional intelligence explains subjective well-being (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). In this context, it can be said that mindfulness increases emotional intelligence, which in turn increases subjective well-being. Research found that emotional intelligence mediates between mindfulness and subjective well-being (Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). This study's aim is to determine whether emotional intelligence have a mediating role in the relationship between subjective well-being of married individuals and their mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage. This study is likely to provide valuable contributions to the literature.

The Mediating Role of Marital Adjustment in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being

Another variable examined in this study is marital adjustment. Marital adjustment is the harmony between spouses during certain moments, which involves family budget, expression of feelings, friends, sexuality, social rules, life philosophy, relationship with close relatives, leisure time activities, out-of-home activities, conflict resolution, trust and general attitude toward marriage (Locke &Wallace, 1959). Marital adjustment plays an important role in determining non-functional properties of family (Fışıloğlu & Demir, 2000). In addition, harmony between spouses, effective communication and understanding each other are important in having a healthy marital relationship (Lauer et al., 1990; Lewis & Spanier, 1979; Robinson & Blanton, 1993; Spainer & Lewis, 1980). Marital adjustment leads to higher levels of happiness – that is subjective well-being - in addition to healthy marital relationship.

Marriage has a strong and significant relationship with subjective well-being (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener et al., 1999; Seligman, 2007), so a harmonious marital relationship might considerably contribute to subjective well-being. If an individual is happy with main satisfaction areas, and have good memories there, he has a high level of subjective well-being (Tuzgöl Dost, 2004). Research showed that variables measuring the quality of a marriage such as marriage adjustment, marriage satisfaction, and relationship satisfaction affect subjective well-being (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014). Marital adjustment is expected to affect subjective well-being since it creates a significant zone of satisfaction for individuals. Also, mindfulness is expected to affect marital adjustment.

Mindfulness is considered as an important variable for happy marital relationships (Burpee & Langer, 2005). Previous research found a relationship between mindfulness and marital satisfaction, relationship satisfaction and quality of marriage and relationship (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge,

2007; Carson, Carson, Gil & Baucom, 2004; Deniz, 2017; Gambrel & Keeling, 2010; Jones et al., 2011; Lenger, Gordon & Nguyen, 2017; Parlar & Akgün, 2018; Wachs & Cordova, 2007; Williams & Cano, 2014). There is little research focusing on the effects of mindfulness on interpersonal relationships such as romantic relationships (Karremans et al., 2017; Jones et al., 2011). Conducting more studies on the issue may clarify variables that explain marital adjustment in marital relationships and individual happiness, which allows researchers to determine variables that play significant roles in quality marriages and high levels of subjective well-being. Thus, this study examines the effects of mindfulness of married individuals on marital adjustment. In addition, past research found that interpersonal mindfulness contributes to interaction processes (de Bruin et al., 2014; Duncan 2007; Duncan et al., 2009; Pratscher et al., 2019), and increases relationship quality (Bögels, Lehtonen & Restifo, 2010; Coatsworth, Duncan, Greenberg & Nix, 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg et al., 2015; Pratscher et al., 2018). In this context, it can be said that mindfulness and interpersonal mindfulness increases marital adjustment, which in turn increases subjective well-being. There is no study which examines the mediating role of marital adjustment between mindfulness in marriage and subjective well-being in the literature. This study's aim is to determine whether marital adjustment has a mediating role in the relationship between subjective well-being and mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage. This study is likely to provide valuable contributions to the literature.

According to the literature, mindfulness, interpersonal mindfulness in marriage, emotional intelligence, marital adjustment and subjective well-being variables are related to each other. Within the framework of these relationships, the purpose of the study is to determine whether marital adjustment and emotional intelligence have a mediating role in the relationship between subjective well-being of married individuals and their mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage. In this context, the following research question emerged: Do marital adjustment and emotional intelligence have a mediating role in the relationship between subjective well-being and mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage.

Method

Research Design

This study, which was conducted by using relational design, examines to what extent mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage are related to subjective well-being through emotional intelligence and marital adjustment. Figure 1 displays the model suggested to explain subjective well-being.

Participants

The population of the study is married individuals residing in İstanbul province in Turkey. Two main criteria used for the selection of married individuals are "being married at least one year" and "graduation from at least a secondary education institution". The participants of the study are 550 married individuals. Table 1 below presents demographic information about the participants in frequencies and percentages. Table 1 displays frequencies and percentages of demographic information about married individuals who participated in the study. Accordingly, 370 (67.27%) of married individuals are female and 180 (32.73%) male. It can be seen that the most of the participants are female. As for the educational background, 113 (20.54%) are graduates of a secondary education institution, 341 (62.00%) have undergraduate degree, 77 (14.00%) graduate degree and 19 (3.45%) post graduate degree. In addition the most of the participants have undergraduate degree.

Data Collection Tools

Personal Information Form: The researchers prepared Personal Information Form in order to collect demographic information about the married individuals who participated in the study. The form includes information about gender, age, educational background, spouse's educational background, duration of marriage and number of children.

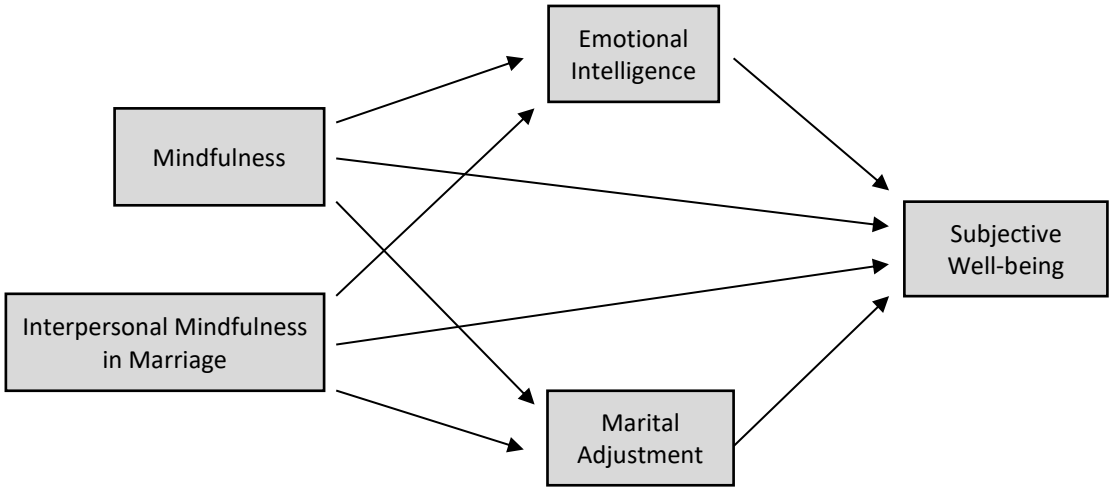


Figure 1. Modelling subjective well-being with mindfulness, interpersonal mindfulness in marriage, emotional intelligence and marital adjustment.

Table 1.
Demographic Information about the Participants in Frequencies and Percentages.

Variables	f	%	Variables	f	%
Gender			Education		
Female	370	67.27	Secondary	113	20.54
Male	180	32.73	Undergraduate	341	62
Age Ranges			Graduate	77	14
20-29 ages	172	31.27	Post Graduate	19	3.45
30-39 ages	196	35.64	Education of Spouse		
40-49 ages	129	23.45	Secondary	173	31.45
50-63 ages	52	9.45	Undergraduate	289	52.54
Not replied	1	.18	Graduate	70	12.73
Duration of Marriage			Post Graduate	18	3.27
1-5 years	246	44.73	Number of Children		
6-10 years	83	15.09	No children	167	30.36
11-15 years	56	10.18	1 Child	168	30.54
16-20 years	57	10.36	2 Children	155	28.18
21-25 years	67	12.18	3 Children	46	8.36
26-30 years	27	4.91	4 or more children	14	2.54
31 years and above	14	2.54			
Total	550	100.00	Total	550	100.00

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Mindful Attention Awareness Scale was developed by Brown and Ryan (2003) and was adapted into Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici and Deniz (2011). 6-point Likert scale consists of 15 items. The highest score to be obtained from the scale is 90 and the lowest is 15. MAAS measures the tendency of individuals to be aware of their momentary experiences in their lives. The validity and reliability studies of Turkish version were carried out with university students. Language equivalency study found a positive correlation between the points obtained from English and Turkish forms. Explanatory factor analysis revealed that 58.00% of total variance was explained. Single factor structure was confirmed through confirmatory factor analysis. Item total correlation analysis found .40 between each item and the total score obtained from the scale. Cronbach's alpha internal consistency of the scale was calculated as .80 and test-retest correlation as .86 (Özyeşil et al., 2011). Cronbach's alpha internal consistency of MAAS was found .84 in the current study.

Mindfulness in Marriage Scale (MMS): *Mindfulness* in Marriage Scale was developed by Erus and Deniz (2018). This is a 5-point Likert scale which consists of 12 items. The highest score that can be obtained from the scale is 60 and the lowest is 12. High score means a high level of interpersonal mindfulness in relationships with spouses. Reliability and validity studies of the scale were conducted with married individuals. Explanatory factor analysis revealed that 42.70% of total variance was explained. Single factor structure was confirmed through confirmatory factor analysis. Item total correlation analysis revealed that there is over .52 correlation between total score obtained from the scale and each single item. Cronbach alpha internal consistency coefficient was calculated as .87 (Erus & Deniz, 2018). Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .81 in the current study.

Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form (TEIQue-SF): Trait Emotional Intelligence Questionnaire was developed by Petrides and Furnham (2000, 2001) and Petrides (2009a, 2009b). The scale's short form was adapted into Turkish by Deniz, Özer and Işık (2013). The aim of TEIQue-SF is to determine individuals' self-perception level regarding their emotional competencies. It is possible to obtain well-being, self-control, emotionality and sociability scores as well as emotional intelligence total scores from this 7-point Likert scale (Petrides, 2009a; Petrides & Furnham, 2006). The validity and reliability studies of the scale for Turkish version were conducted with university students. Language equivalency study found a positive correlation between the points obtained from English and Turkish forms. Explanatory factor analysis showed that 53.00% of total variance was explained and confirmatory factor analysis showed good fit indexes. It was also found that overall score and sub dimensions of TEIQue-SF has a negative meaningful correlation with neuroticism personality, but a positive correlation with extraversion, openness to experiences, agreeableness and conscientiousness. Item total correlations ranged between .31 and .53. Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .72 for well-being, .70 for self-control, .66 for emotionality, .70 for sociability, and .81 for total score. Test-retest reliability coefficient is .86 (Deniz et al., 2013). Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .82 in the current study.

Marital Adjustment Test (MAT): Marital Adjustment Test was developed by Locke and Wallace (1959) and was adapted into Turkish by Tutarel-Kışlak (1999). This 15-item scale determines adjustment level of married couples. These items measure life style (leisure time, out-of-home activities, conflict resolution, trust) getting on well or not and other issues (family budget, expression of feelings, friends, sexuality, social norms and life philosophy) as well as overall marital adjustment and its quality. Validity and reliability studies of the adaptation study were conducted with married individuals. Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .84 and test-retest reliability coefficient was found .57 (Tutarel-Kışlak, 1999). Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .88 in the current study.

Positive and Negative Affect Scale (PANAS): Positive and Negative Affect Scale was developed by Watson, Clark and Tellegen (1988) in order to measure affect dimension of subjective well-being and PANAS was adapted into Turkish by Gençöz (2000). This 5-point Likert scale consists of 20 items and has two dimensions (positive emotion and negative emotion). 10 of these items measure positive emotion and other 10 items measure negative emotions. If positive emotion score is higher than negative emotion score, it indicates high subjective well-being. Similarly, if negative emotion score is higher than positive emotion score, it indicates low subjective well-being. Validity and reliability studies of the adaptation study were conducted with university students. Factor analysis revealed a two-factor structure and 44.00% of total variance was explained. Item total correlations ranged between .33 and .71. Cronbach alpha internal consistency coefficient was found to be .83 for positive emotion, .86 for negative emotion. Test-retest reliability coefficient is .40 for negative emotion and .54 for negative emotion (Gençöz, 2000). Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .86 for positive emotion and .81 for negative emotion in the current study.

The Satisfaction with Life Scale (SWLS): The Satisfaction with Life Scale was developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and was adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016). This 5-point Likert scale consists of five items and measures general life satisfaction of individuals. Validity and

reliability studies of the adaptation study were conducted with primary school teachers. Language equivalency study found a positive correlation between the points obtained from English and Turkish forms. Exploratory factor analysis showed that 68.00% of total variance was explained. Confirmatory factor analysis confirmed a single-factor structure. Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .88 and test-retest reliability coefficient .97 (Dağlı & Baysal, 2016). Cronbach alpha internal consistency coefficient was found .88 in the current study.

Measure of Subjective Well-being: This study used data collection tools to measure subjective well-being through its dimensions; life satisfaction, positive emotions and negative emotions (Diener, 1984). Subjective well-being score is calculated by using the following formula: "Subjective Well-being= (Life Satisfaction + Positive Emotion) – Negative Emotion". In other words, subjective well-being score is calculated by adding life satisfaction and positive emotion score and later subtracting negative emotion score from the total. Diener (1994) suggests emotions and satisfaction can be measured together. Indeed, there are some studies which base their analysis on this suggestion (Bettencourt & Sheldon, 2001; Cenkseven, 2004; Eryılmaz, 2009; Hamarta et al., 2013; Morsünbül, 2011; Reisoğlu, 2014; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon et al., 2004).

Data Collection

Data collection tools were turned into a booklet, which includes informed consent (information about the purpose of the research, brief information about the researcher, the statement that data will not be shared with third parties and will be used only for the purposes of the study, instructions about data collection tools and procedures). In addition to the printable version, the booklet was also presented in electronic form through Google Forms. Data were collected from married individuals who were from researchers' social environment and volunteered to participate in the study. The electronic form was sent via e-mail or text message to the married individuals who live in distant locations and having no time for face-to-face meeting. The data were collected from 585 married individuals; however 35 were excluded from the study due to missing or inaccurate information. 310 data were collected by electronic form and 240 by hand. It took approximately 20 minutes to fill in data collection tools.

Data Analysis

The mediating role of marital adjustment and emotional intelligence in the relationship between married individuals' mindfulness and mindfulness in marriage and subjective well-being was examined through path analysis, which is a component of structural equation model (SEM). AMOS 20 software was used in the analysis. SPSS 22 software was applied while preparing the data for path analysis. To determine the suitability of the data for path analysis, the following issues were examined: missing values, extreme values, sample size, multi-variable normality and multicollinearity.

If 10.00% or more of the items in the scale were not replied, this data set was excluded from the analysis. 35 data sets were excluded according to this rule. When there were fewer than 10.00% missing replies in a data set, Little's MCAR test was applied. Since this test is not meaningful, lost data were said to be distributed in an unbiased way (Tabachnick & Fidell, 2015). The result of Little's MCAR test revealed $p>.05$ for all the scales so the rest of missing data was assigned a value by using series mean method. Single variable extreme values were examined through box plots and six extreme values were excluded from the data set. Later, extreme values with multiple variables were examined by Mahalanobis distance (Kline, 2011; Tabachnick & Fidell 2015). Tabachnick and Fidell (2015) suggest that a value below $p<.01$ for chi square (χ^2) was excluded. According to this calculation, 10 pieces of data were excluded from the data set. N: q method was used in order to determine whether sampling size is suitable for analysis. This method is used to determine sampling size according to a specific parameter, and it is especially appropriate for maximum likelihood method (Kline, 2011). Jackson (2003) tested N: q rate and found that 1:20 ratio produced good results. According to N:q method, the ratio of the number of individuals to the number of parameters should be 1:20 while calculating minimum sampling size. In other words, ideal number of people for each parameter (q) is 20, which means that the number of parameter should be multiplied by 20 to calculate sampling size (Kline, 2011). The number of estimated

parameter in this study is 14 and 14x20=280. This calculation implies that it is necessary to reach minimum 280 people in this study. The researchers reached 534 individuals to include in the analysis.

For multivariable normality in the data set, skewness and kurtosis values of variables were examined. Skewness value for mindfulness was calculated as -.06, kurtosis value as -.44; for mindfulness in marriage, skewness value was -.36 and kurtosis level -.42; for emotional intelligence, skewness value was -.22 and kurtosis level -.34; for marital adjustment, skewness value was -1.21 and kurtosis level 1.62; and for subjective well-being, skewness value was -.30 and kurtosis level -.07. When skewness and kurtosis values are between -2.00 and +2.00, they meet normal distribution (Bachman 2004; George and Mallery, 2016). It was also examined whether there was multicollinearity between the variables. If there is a correlation of .90 and above between variables, multicollinearity occurs (Palant, 2011; Tabachnick & Fidell, 2015). Pearson product-moment correlation analysis was used to find out correlation coefficients between mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage and marital adjustment, emotional intelligence and subjective well-being. The analysis result showed that the correlation coefficients between mindfulness, interpersonal mindfulness in marriage, marital adjustment, emotional intelligence and subjective well-being range between .34 and .67 (p<.01). The correlations between the variables prove that there was no multicollinearity between the variables.

Findings

Pearson moment-product correlation analysis was applied in order to determine the correlations between married individuals' mindfulness, interpersonal mindfulness in marriage, marital adjustment, emotional intelligence and subjective well-being. The mean and standard deviation values of variable were calculated, and the results are presented in Table 2.

Table 2.
Descriptive Statistics and Correlation Coefficients among Mindfulness, Interpersonal Mindfulness in Marriage, Subjective Well-Being, Marital Adjustment and Emotional Intelligence.

Variables	1	2	3	4	5
1. Mindfulness	-				
2. Interpersonal Mindfulness in Marriage	.46*	-			
3. Emotional Intelligence	.48*	.49*	-		
4. Marital Adjustment	.27*	.58*	.35*	-	
5. Subjective Well-being	.40*	.52*	.67*	.44*	-
Mean	64.60	50.20	101.90	43.41	33.90
Standart Deviation	11.27	5.49	15.95	8.82	13.04

*p<.01

According to Table 2, there is a positive meaningful relationship between mindfulness and emotional intelligence (r=.48; p<.01); mindfulness and marital adjustment (r=.27; p<.01); mindfulness and subjective well-being (r=.40; p<,01); between interpersonal mindfulness in marriage and emotional intelligence (r=.49; p<.01); interpersonal mindfulness in marriage and marital adjustment (r=.58; p<.01); interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being (r=.52; p<.01); between subjective well-being and emotional intelligence (r=.67; p<.01); and subjective well-being and marital adjustment (r=.44; p<.01).

Path analysis was applied in order to examine the mediating role of marital adjustment and emotional intelligence in the relationship between married individuals' mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. Baron and Kenny's (1986) method was used to determine this mediating role. The direct effect between dependent and independent variables should be proven first in order to test such a mediation. In order to achieve that purpose, it was analyzed whether mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage had a meaningful effect on subjective well-being, and the results are displayed in Figure 2 and Table 3.

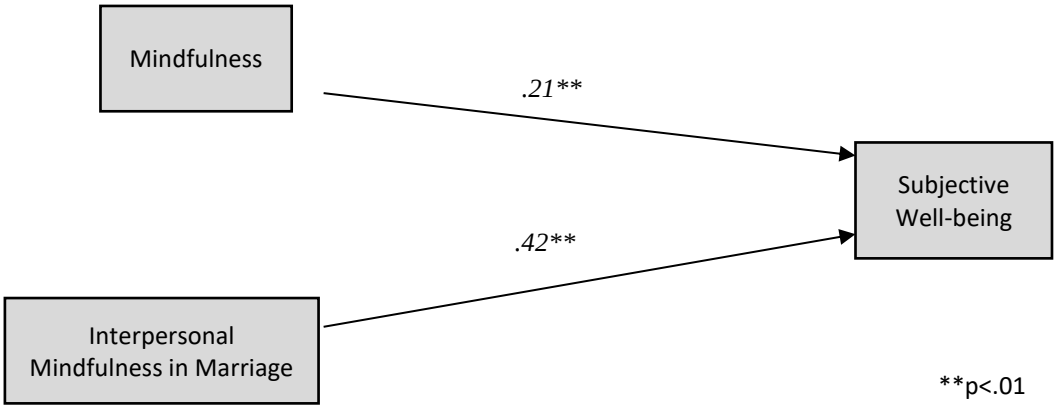


Figure 2. The result of regression analysis for the meaningful effect of mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage on subjective well-being.

Figure 2 shows that mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage has a meaningful effect on subjective well-being. Table 3 below displays the results of regression analysis, regression coefficients, standard errors, and critical ratio and p values.

Table 3.
The Result of Regression Analysis for the Meaningful Effect of Mindfulness and Interpersonal Mindfulness in Marriage on Subjective Well-being.

Variables	b	(β)	S.E.	C.R	p
Mindfulness - Subjective Well-being	.24	.21	.05	5.11	p<.01
Interpersonal Mindfulness in Marriage - Subjective Well-being	1.01	.42	.10	10.43	p<.01

As seen in Table 3, the direct effects of mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage on subjective well-being were found to be meaningful (p<.01). The analysis' result explains 31.00% of variance in subjective well-being. Later, it was checked that whether other conditions suggested for mediation by Baron and Kenny (1986) were met or not. In order to achieve this, mediating variables were added to path analysis. The path analysis examined (i) the meaningful effect of mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage on marital adjustment and emotional intelligence; (ii) the meaningful effect of marital adjustment and emotional intelligence on subjective well-being; and (iii) the effect of mindfulness and mindfulness in marriage on subjective well-being when marital adjustment and emotional intelligence were added to the analysis. Figure 3 presents the model for path analysis.

According to Table 4, the path from mindfulness to marital adjustment and from mindfulness to subjective well-being were not found meaningful (p>.05). According to Baron and Kenny (1986), not having a meaningful path from mindfulness to subjective well-being is a desired condition in determining the mediation effect. However, it is not a desired condition when the path between mindfulness and marital adjustment which is a mediating variable, is not meaningful. Result shows that marital adjustment does not mediate between mindfulness and subjective well-being. Path analysis was repeated by eliminating this path, which was not found meaningful. Figure 4 below displays the result of the path analysis. Table 4 below represents non-standardized regression coefficients (b), standardized regression coefficients (β), standard errors, critical values and p values obtained in the model.

The χ^2, χ^2 /df values and goodness of fit values obtained from the model in path analysis are displayed in Table 5. The model was evaluated according to fit index criteria suggested by Schermelleh-Engel, Moosbrugger and Müller (2003). Table 5 also presents goodness of fit index and acceptable fit index. The model goodness of fit was evaluated according to these criteria.

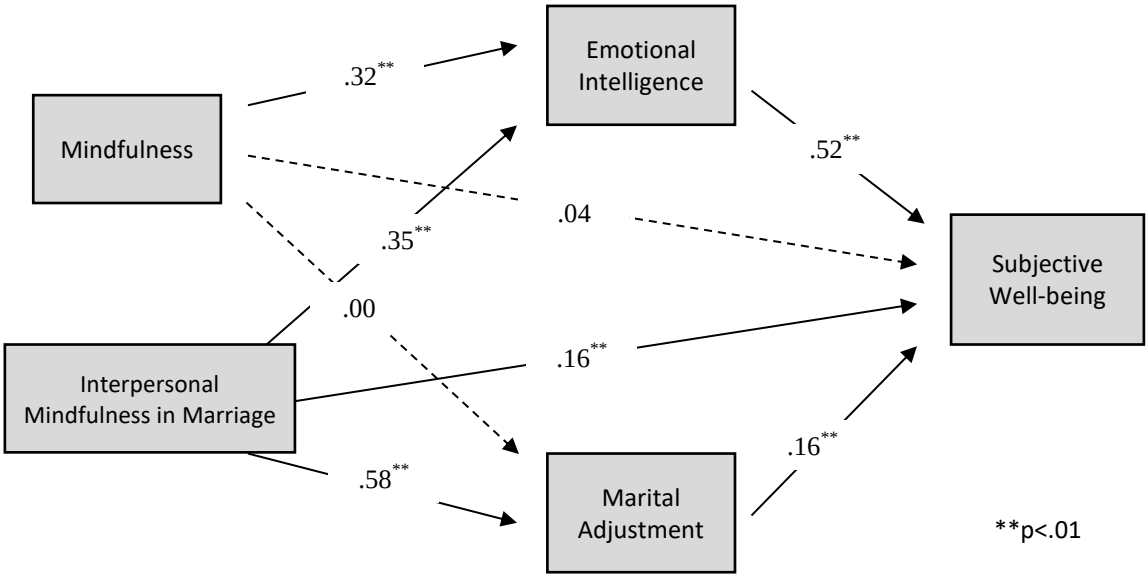


Figure 3. The Result of Path Analysis displaying the Mediating Role of Marital Adjustment and Emotional Intelligence in the Relationship Between Mindfulness, Interpersonal Mindfulness in Marriage and Subjective Well-being.

Table 4.
Regression Analysis Results of the Variables in the Model.

Variables	b	(β)	S.E.	C.R.	p
Mindfulness - Emotional Intelligence	.46	.32	.06	8.04	p<.01
Interpersonal Mindfulness in Marriage - Emotional Intelligence	1.00	.35	.12	8.63	p<.01
Interpersonal Mindfulness in Marriage - Marital Adjustment	.93	.58	.06	14.49	p<.01
Mindfulness - Marital Adjustment	.00	.00	.03	.02	.98
Mindfulness - Subjective Well-being	.05	.04	.04	1.13	.26
Interpersonal Mindfulness in Marriage -Subjective Well-being	.37	.16	.10	3.70	p<.01
Marital Adjustment - Subjective Well-being	.23	.16	.05	4.18	p<.01
Emotional Intelligence - Subjective Well-being	.42	.52	.03	14.05	p<.01

According to Table 5, χ^2 value which belongs to the model was found to be insignificant (p>.05). The fact that p value of χ^2 was found to be insignificant indicates a goodness fit of the model. In addition, RMESA = .06 meets acceptable fit index and other fit index values of the model (CFI= .99; NFI=.99, AGFI=.97, GFI=.99) meet goodness fit criteria. According to fit index values displayed in Table 5, the model shows a goodness fit. Table 6 below represents non-standardized regression coefficients (b), standardized regression coefficients (β), standard errors, critical ratio, and p values obtained in the model.

Table 6 presents path coefficients and p values of variables obtained in the path analysis. It was found that mindfulness meaningfully and positively predicted emotional intelligence (β=.32; p<.01); interpersonal mindfulness in marriage meaningfully and positively predicted emotional intelligences (β=.35; p<.01); emotional intelligence meaningfully and positively predicted subjective well-being (β=.52; p<.01); interpersonal mindfulness in marriage, meaningfully and positively predicted marital adjustment (β=.58; p<.01); and marital adjustment meaningfully and positively predicted subjective well-being (β=.16; p<.01). When mediation effects were examined, it was found that emotional intelligence fully mediates between mindfulness and subjective well-being.

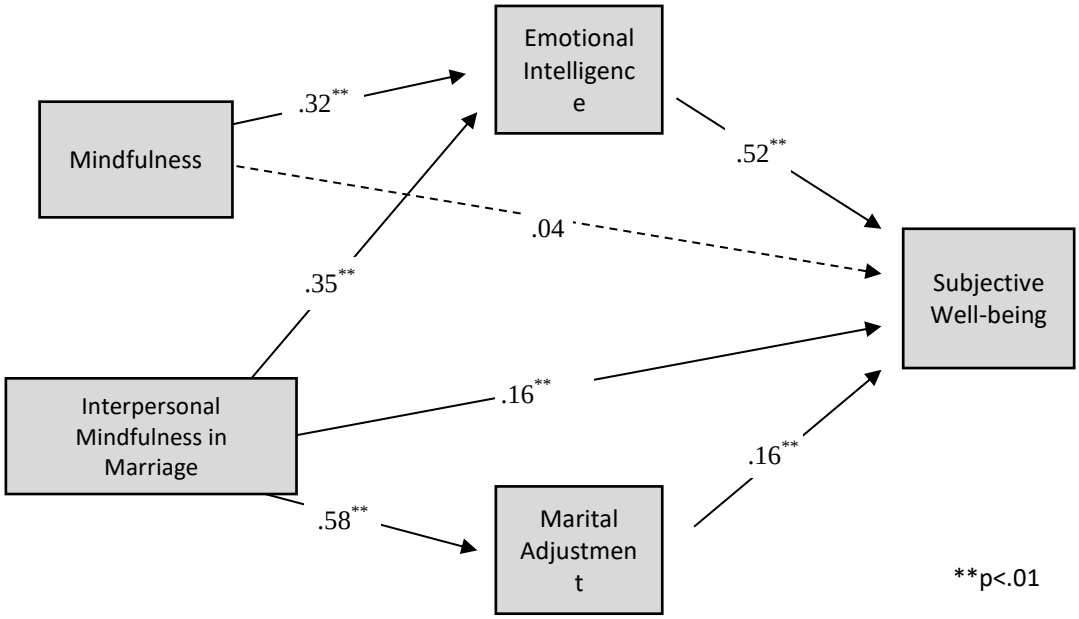


Figure 4. The Result of Path Analysis displaying the Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-being, and the Mediating Role of Marital Adjustment and Emotional Intelligence in the Relationship between Interpersonal Mindfulness in Marriage and Subjective Well-being.

Table 5.
Goodness of Fit Index Values of the Model.

Fit Measure	Good Fit	Acceptable Fit	Values for the Model
χ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$	p=.06
χ^2 /df	$.00 \leq \chi^2$ /df ≤ 2.00	$2.00 < \chi^2$/df ≤ 3.00	5.54/2.00=2.77
RMSEA	.00 ≤ RMSEA ≤ .05	.05 < RMSEA ≤ 0.08	.06
CFI	.97 ≤ CFI ≤ 1.00	.95 ≤ CFI < .97	.99
NFI	.95 ≤ NFI ≤ 1.00	.90 ≤ NFI < .95	.99
AGFI	.90 ≤ AGFI ≤ 1.00	.85 ≤ AGFI <.90	.97
GFI	.95 ≤ GFI ≤ 1.00	.90 ≤ GFI < .95	.99

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness-of-Fit-Index, GFI = Goodness-of-Fit Index

Table 6.
Regression Analysis Results of the Variables in the Model.

Variables	b	(β)	S.E.	C.R.	p
Mindfulness - Emotional Intelligence	.46	.32	.06	8.04	p<.01
Interpersonal Mindfulness in Marriage -Emotional Intelligence	1.00	.35	.12	8.63	p<.01
Interpersonal Mindfulness in Marriage - Marital Adjustment	.93	.58	.06	16.35	p<.01
Mindfulness - Subjective Well-being	.05	.04	.04	1.13	.26
Interpersonal Mindfulness in Marriage - Subjective Well-being	.37	.16	.10	3.70	p<.01
Marital Adjustment - Subjective Well-being	.23	.16	.05	4.18	p<.01
Emotional Intelligence -Subjective Well-being	.42	.52	.03	14.05	p<.01

According to Figure 2, the direct effect of mindfulness on subjective well-being is .21; however, when emotional intelligence was added to the model, this effect decreased to .04 and p value became insignificant (p>.05), which indicates a full mediation (see Figure 4). In addition, emotional intelligence

and marital adjustment partially mediate in the relationship between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. Figure 2 shows that overall effect of interpersonal mindfulness on subjective well-being is .42. However, Figure 4 shows that this effect decreases to .16 but p value is meaningful ($p<.05$). This result indicates a partial mediation. In others words, emotional intelligence and marital adjustment partially mediate between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. The model explains 51.00% of subjective well-being.

Discussion

Discussion on the Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being

This study revealed that emotional intelligence has a full mediating role between mindfulness and subjective well-being. Accordingly, mindfulness increases emotional intelligence, which in turn increases subjective well-being. It can be said that the components of mindfulness considerably contribute to emotional intelligence, so it has a full mediating role between subjective well-being and mindfulness. According to Baron and Kenny (1986), insignificance of the relationship between dependent and independent variables is a strong evidence of mediating effect. In full mediation, the effect of independent variable on dependent variable occurs through mediating variable (Pardo & Román, 2013). In other words, since mindfulness increases emotional intelligence, subjective well-being also increases. Similarly, Griebel (2015), and Schutte and Malouff (2011) found that emotional intelligence mediates between mindfulness and subjective well-being, and Deniz et al. (2017) found that emotional intelligence has a mediating effect between mindfulness and psychological well-being.

Schutte and Malouff (2011) found that emotional intelligence partly mediates between mindfulness, positive emotions and life satisfaction; and it has a full mediating role between mindfulness and negative emotions. Griebel (2015) reported that emotional intelligence partly mediates between describing dimension of mindfulness, life satisfaction and positive emotions; and between non-reactivity dimension of mindfulness and positive and negative emotions. Wang and Kong (2014) found that emotional intelligence partly mediates between mindfulness and life satisfaction. Deniz et al. (2017) revealed a full mediation of emotional intelligence in the relationship between mindfulness and psychological well-being. What is common in the studies mentioned above is that the dimensions of subjective well-being are examined separately. However, in the current study, these dimensions are evaluated as a total subjective well-being score. The results of the study revealed full mediation of emotional intelligence between mindfulness and subjective well-being. In short, we can conclude that the results of the studies in the literature support the findings of the current study.

High levels of mindfulness increase emotional intelligence, which in turn increases positive emotions and life satisfaction and decreases negative emotions (Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011). In addition, Bao et al., (2015) reported that the dimensions of emotional intelligence to regulate and use emotions have a mediating effect between mindfulness and perceived stress; and Cenkseven Önder and Utkan (2018) found that regulating negative emotional state mediates in the relationship between mindfulness and perceived stress. Individuals with high levels of mindfulness use their emotions to motivate themselves for their actions, which reduces their stress levels (Bao et al., 2015). Lower stress levels might contribute to subjective well-being. All these findings are consistent with the results of the current study.

Mindfulness increases emotional intelligence (Bao et al., 2015; Chu, 2010; Deniz et al., 2017; Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). Mindfulness includes attention and awareness (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003) and emotional intelligence includes awareness of emotions (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Goleman, 1999). So it can be said that attention and awareness in mindfulness help awareness of emotions in emotional intelligence. When individuals realize what they really have thanks to mindfulness (Hanh, 1987; Thera, 2001), this might make it easy to understand emotions and realize real and sincere emotions. Thanks to observing without being judgmental, which is

a component of mindfulness (Baer, 2003), emotions in emotional intelligence might be observed and information obtained from these observations might be employed. Since mindfulness can define and explain internal and external stimulants (Baer et al., 2006), it helps individuals express their feelings more easily (Wachs & Cordova, 2007), and might contribute to "expression of feelings" dimension of emotional intelligence (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a; Salovey & Mayer, 1990). In addition, the contribution of mindfulness to emotion regulation (Bao et al., 2015; Cenkseven Önder & Utkan, 2018; Gambrel & Piercy, 2015; Gillespie et al., 2015; Hill & Updegraff, 2012; Koole, 2009) is related to emotional intelligence (Salovey & Mayer, 1990; Petrides, 2009a). All these explanations clearly prove that mindfulness contributes to emotional intelligence, which shows a strong relationship between mindfulness and emotional intelligence. The current study also found that mindfulness increases emotional intelligence, which in turn increases subjective well-being.

There is a strong relationship between emotional intelligence and subjective well-being (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Research shows a positive relationship between emotional intelligence and subjective well-being or dimensions of subjective well-being (Çelik, 2008; Erdil, 2018; Ergin, 2017; Griebel, 2015; Kırtıl, 2009; Koydemir et al., 2013; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Sevdalis, Petrides & Harver, 2007; Zhao, Kong & Wang, 2013). There are also findings showing that emotional intelligence predicts subjective well-being or dimensions of subjective well-being (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya et al., 2008; Wang & Kong, 2014). Emotional intelligence contributes to subjective well-being (Griebel, 2015). Individuals feel the positive effects of being able to use their emotions in their private life and working life (Krishnaveni & Deepa, 2013), and ability to manage emotions increases subjective well-being (Terzioğlu, 2016). Emotional intelligence helps individuals acquire the ability to establish quality interpersonal relationships (Bar-On, 2006). Socialization and having close relationships affect subjective well-being positively (Buss, 2000), and emotional intelligence increases subjective well-being since it equips individuals with socialization skills and helps them establish close relationships.

In the current research, emotional intelligence was examined as a personality trait and the fact that one dimension of emotional intelligence includes optimism and happiness personality traits (Bar-On, 2006) strengthen emotional intelligence's relationship with subjective well-being. This dimension of emotional intelligence is related to positive emotions, happiness and life satisfaction (Petrides, 2009a). Subjective well-being involves life satisfaction and positive emotions (Diener, 1984), so it can be said that emotional intelligence increases subjective well-being.

In emotional intelligence, individuals might sustain their happiness. They are optimistic despite problems and distress (Carr, 2016). Happy people are successful and mentally healthy, and they give importance to self-development (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Emotional intelligence brings success to individual's life (Goleman, 1999), and it is related to good psychological health (Bar-On, 2006; Schutte et al., 2007). In sum, the research and theoretical knowledge in the literature clearly explain the contribution of mindfulness to emotional intelligence and the contribution of emotional intelligence to subjective well-being.

Discussion on the Mediating Role of Emotional Intelligence and Marital Adjustment in the Relationship between Interpersonal Mindfulness in Marriage and Subjective Well-Being

Another finding of this study shows that emotional intelligence and marital adjustment partially mediate between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. When marital adjustment and emotional intelligence were included in the analysis, the relationship between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being was significant, but the effect of this relationship decreased, which is an indication of partly mediation. Baron and Kenny (1986) suggest that the higher the decrease between dependent and independent variable is, the higher level of mediation occurs. In the current study, the direct effect of mindfulness on subjective well-being was at medium level but this effect was closer to the low level when the variables were included. Therefore, it can be said that direct effect considerably decreases. No studies in the literature supported this finding.

However, the contribution of interpersonal mindfulness to the increase in subjective well-being, emotional intelligence and marital adjustment; and the contribution of emotional intelligence and marital adjustment to the increase in subjective well-being were discussed and interpreted under the light of the research and information presented in the literature.

Interpersonal mindfulness helps individuals listen to other people carefully during interaction and be aware of others' emotions (de Bruin et al., 2014; Duncan 2007; Duncan et al., 2009; Pratscher et al., 2019). Emotional intelligence refers to individual's ability to understand his own and others' emotions, to feel empathy for people and express this empathy to them (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). In this respect, interpersonal mindfulness can contribute to individual's ability to understand others' feelings and express this to them. In addition, interpersonal mindfulness can help individual regulate his own behaviors (de Bruin et al. 2014; Duncan 2007; Duncan et.al 2009). Since emotional intelligence involves instinct control and self-control (Carr, 2016; Petrides, 2009a), it can be said that interpersonal mindfulness can support self-regulation skills. Interpersonal mindfulness contributes to interaction processes (de Bruin et al. 2014; Duncan 2007; Duncan et.al 2009; Pratscher et al., 2019) and increases the quality of relationships (Bögels et al., 2010; Coatsworth et al., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg et al., 2015; Pratscher et al., 2018). In addition, emotional intelligence contributes to development of interpersonal competences (Bar-On, 1997; 2006) and ability to maintain important relationships (Petrides, 2009a), which might show that the contribution of interpersonal mindfulness to relationships might also contribute to development of interpersonal competences by emotional intelligence. Another variable which interpersonal mindfulness contributes to is marital adjustment.

It is expected that the positive and functional contribution of interpersonal mindfulness to relationships (Duncan, 2007; Lippold et al., 2015; McCaffrey et al., 2017; Pratscher et al., 2018; Pratscher et al., 2019) is reflected on the relationships of couples with each other in marriages. The studies concluding that interpersonal mindfulness increases the quality of relationships between two people (Bögels et al., 2010; Coatsworth et al., 2010; Duncan, 2007; Pratscher et al., 2018) might support the contribution of interpersonal mindfulness in marriage to marital adjustment. The fact that interpersonal mindfulness increases communication and interaction (Bögels et al., 2010; Lippold et al., 2015), and improves functional behaviors in relationships (Bögels et al., 2010; Duncan, 2007; Lippold et al., 2015; Parent et al., 2016; Pratscher et al., 2018; Pratscher et al., 2019) might indicate its contribution to communication, interaction and functional behaviors in marital relationships. In this way, the contribution of interpersonal mindfulness in marriage to marital adjustment seems to be evident.

There is a strong and significant relationship between marriage and subjective well-being (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener et al., 1999; Seligman, 2007). Being a spouse and physical and psychological closeness contribute to subjective well-being (Carr, 2016). Marriage is a significant source of affection, need for close relationship and social support (Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014). Marriage is a strong buffer zone against problems and distress (Seligman, 2007). Marriage affects subjective well-being positively and a satisfactory marriage is expected to contribute to subjective well-being more. It is believed that a harmonious marriage contributes to happiness of individuals. Research showed that marriage satisfaction and relationship satisfaction, which show the quality of a marital relationship just like marital adjustment does, predict subjective well-being (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014; Çelen Demirtaş, 2010). Similarly, Hawkings and Booth (2005) found that low quality marriages affect subjective well-being negatively, which results in unhappy individuals. These findings are consistent with the findings of the current study.

General life satisfaction of an individual is evaluation about different dimensions of his life such as marriage and working life (Diener, 2000; Diener & Ryan, 2009; Myers & Diener, 1995). Subjective well-being refers to more than satisfaction from these dimensions (Bracke, 2001). It involves general life satisfaction of individuals and positive and negative emotions (Diener, 1984; 2000; Diener et al., 1985). However, we can say that adjustment and satisfaction in marriage considerably affect life satisfaction of individuals, which in turn increases their positive emotions and subjective well-being.

Conclusion and Implications

The study found that emotional intelligence fully mediates between mindfulness and subjective well-being; and emotional intelligence and marital adjustment have a partial mediating effect between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. This model explains 51.00% of variance in subjective well-being. Accordingly, it can be said that emotional intelligence is a significant variable between mindfulness and subjective well-being; and emotional intelligence and marital adjustment are important variables between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. Based on these findings, the following suggestions were made.

This study found that mindfulness increases emotional intelligence and subjective well-being. Besides, interpersonal mindfulness in marriage increases marital adjustment, emotional intelligence and subjective well-being. According to these findings, psychological counselors, psychologists, and therapists who are expert of marriage and family counseling can use mindfulness and interpersonal mindfulness interventions in their therapy sessions. Also, programs for mindfulness, emotional intelligence, and marital adjustment interventions can be offered to married individuals or couples, so their subjective well-being can be increased.

This study is the first study revealing the mediating effects of marital adjustment and emotional intelligence on the relationship between mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. Future studies might also examine the relationship of these variables and evaluate the findings. In this study, subjective well-being and emotional intelligence variables were taken as overall scores. It is also possible to examine the relationship between mindfulness and interpersonal mindfulness in marriage and sub dimensions of subjective well-being such as life satisfaction and positive and negative emotions as well as the sub dimensions of emotional intelligence, well-being, self-control, emotionality and sociability. In addition, the participants of the study are people living in İstanbul Turkey and married at least for one year. Most of the participants were female and have undergraduate degree. This study can be repeated with other groups of people or couples who are different in terms of gender, education level, culture, the place of residence, duration of marriage, and number of children etc., and the results obtained might be compared.

This study found that marital adjustment and emotional intelligence partly mediate the relationship between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. This partial mediation implies that other variables might also affect the relationship between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. A further future study might examine mediating effect of variables such as conflict resolution, coping with stress, self-regulation, anger management, emotion regulation, self-compassion, empathy and personality traits on the relationship between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. Moreover, the dimensions of subjective well-being (life satisfaction, positive emotion and negative emotion) can be examined in these relationships.

The current study is based on the quantitative research methods. It is possible to examine in detail by using qualitative research methods how mindfulness and interpersonal mindfulness in marriages affect subjective well-being; how mindfulness contributes to emotional intelligence and marital adjustment; and how emotional intelligence and marital adjustment improve subjective well-being. Certain data collection techniques such as interviews and observations can be used to obtain detailed data. Also, longitudinal studies might be conducted in order to examine changes in mindfulness, marital adjustment, emotional intelligence and subjective well-being levels of married individuals over a specific time.

Turkish Version

Giriş

Mutlu olmak insanoğlunun amacıdır. Birçok araştırma mutluluğun nedenlerini, koşullarını belirlemeye çalışmıştır (Larsen & Eid, 2008). Öznel iyi oluş kavramı, bilimsel alanda mutlulukla benzer içerikte açıklanmaktadır (Carr, 2016; Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bireyin yaşamıyla ilgili öznel değerlendirmeleridir. Öznel iyi oluşun üç boyutu bulunmaktadır. Bunlar, bireyin deneyimlediği olumlu duygular, olumsuz duygular ve bireyin yaşamını kişisel olarak değerlendirdiği yaşam doyumudur. Birey, evlilik hayatı, iş hayatı gibi yaşam alanlarına yönelik genel bilişsel değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler bireyin yaşam doyumunu ortaya çıkarır (Diener, 2000). Birey, yaşamından doyum aldığını ifade ediyorsa öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu, deneyimlerinden hoşlandığını ve ümitli hissettiğini ifade ediyorsa öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu kapsamaktadır (Diener, 2012). Öznel iyi oluşu önemli düzeyde etkileyen alanlardan biri evliliktir (Carr, 2016; Diener, 1984; Lauer, Lauer & Kerr, 1990; Seliman, 2007). Evli bireylerin evli olmayan bireylere (bekar veya boşanmış) göre öznel iyi oluş düzeleri daha yüksektir (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Seligman, 2007). Evliliğin öznel iyi oluşa etkisi basit bir şekilde sadece mutlu insanların evli kaldığı veya evlendiği şeklinde açıklanamaz (Diener, 1984). Evlilik, bireye psikolojik ve fiziksel yakınlık sağlar, çocuk sahibi olma, ev kurma, eş ve ebeveyn rolüne sahip olma imkânı sunar. Bu imkânlar da bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlar (Carr, 2016). İnsanlar mutlu evliliğin ne anlama geldiği, aile üyeleri arasında anlamlı ilişkilerin nasıl sürdürülebileceği gibi soruların cevaplanmasına ihtiyaç duymaktadır (Segrin & Flora, 2011). Bundan dolayı evli bireylerin mutluluklarının hangi değişkenlerden etkilendiğinin araştırılması önemli görülmektedir. Bu değişkenlerden birinin bilinçli farkındalık olduğu söylenebilir.

Öznel İyi Oluşta Bilinçli Farkındalığın Rolü

Bilinçli farkındalık dikkati odaklamanın yolu ve bu yol ile oluşan farkındalıktır (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). İçinde bulunulan ana bilinçli olarak ve yaşantılara yargılamadan anbean odaklanma yoluyla ortaya çıkan farkındalık olarak da tanımlanabilir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli olmanın, iyilik halinin sağlanması ve arttırılmasında etkili olduğu söylenebilir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlayabilir. Yani olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az ve yaşam doyumunun fazla olmasıyla ilişkilidir (Brown & Ryan, 2003). Fordyce'a (1983) göre bireyin şu ana odaklı olması ve kendisi olması öznel iyi oluşu arttırır. Benzer biçimde Seligman (2007) da farkında olmanın olumlu duyguları arttırmaya katkısı olduğunu belirtmiştir. Dikkat ve farkındalıkla şimdiki anda olma, yaşantıları kabullenme, yargılamama ve bunları tepkisiz bir şekilde deneyimleyebilme bireyi sakinleştirebilir, olumlu duyguları ortaya çıkarabilir ve olumsuz duyguları azaltabilir. Bu bağlamda bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayabilir. Alan yazın incelendiğinde iyi oluşu arttıran en önemli değişkenlerden biri bilinçli farkındalıktır (Brown & Ryan, 2003; Burpee & Langer, 2005; Karremans, Schellekens & Kappen, 2017). Bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluşuna katkısının (Mandal, Arya & Pandey, 2012; Karremans et al., 2017) ve bilinçli farkındalık müdahalelerin bireyler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar üzerinde sıklıkla çalışılmıştır (Jones, Welton, Oliver & Thoburn, 2011). Birçok araştırmada bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur (Brown & Ryan, 2003; Collard, Avny & Boniwell, 2008; Erkoç, 2017; Falkenström, 2010; Griebel, 2015; Hamarta, Özyeşil, Deniz & Dilmaç, 2013; Karremans et al., 2017; Mandal et al., 2012; Nyklíček & Kuijpers 2008; Schutte & Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016; Visted, Vøllestad, Nielsen & Nielsen, 2015; Wang & Kong, 2014; Whitehead, Bates, Elphinstone, Yang & Murray, 2018).

Bilinçli farkındalığın alan yazında içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ayrıldığı görülmektedir. Güncel alanyazında, bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamaları içsel bilinçli farkındalık olarak adlandırılmaktadır (Duncan, Coatsworth & Greenberg, 2009; Kohlenberg et al., 2015). Bir başka deyişle içsel bilinçli farkındalık bilinçli farkındalığın geleneksel tanımı olan bireyin içsel yaşantılarına şimdiki ana

yönelik dikkatini, farkındalığını, yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içermektedir (Kohlenberg et al., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık ise bireyin kişilerle etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesi, etkileşim sürecinde kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyumlarının ve içsel deneyimlerinin farkında olması, aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişimi sürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat edebilmesidir (Pratscher, Wood, King & Bettencourt, 2019). Yukarıda bahsedilen araştırmalar bireyin içsel bilinçli farkındalığının öznel iyi oluşu arttırdığını ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu arttırmadaki katkısının açık olması bu araştırma kapsamında evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu ne derece açıkladığına yönelik bir araştırmanın planlanmasını sağlamıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesidir (Pratscher et al., 2019). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin kişilerarası etkileri üzerinde yapılan araştırmalar azdır (Gillespie, Davey & Flemke, 2015). Alanyazında bulunan araştırmaların çoğu içsel bilinçli farkındalık üzerinedir (Frank, Jennings & Greenberg, 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalık alanyazın için yeni bir kavramdır ve son yıllarda yapılan araştırmalarda incelendiği görülmektedir (de Bruin et al., 2014; Duncan et al., 2009; Erus & Deniz, 2018; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix & Greenberg, 2015; McCaffrey, Reitman & Black, 2017; Parent, McKee, Rough & Forehand 2016; Pratscher, Rose, Markovitz & Bettencourt 2018; Pratscher et al., 2019). Bundan dolayı kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilişkisi olan değişkenlerin belirlenmesi alan yazın için önemli görülmektedir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez Duncan (2007) ebeveny-çocuk ilişkisi üzerine bahsetmiştir. Duncan'ın (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediği alanyazında önemli bir konu haline gelmiştir (Duncan, 2007; Duncan et al., 2009; Frank et al., 2016; McCaffrey, 2015). Yapılan araştırmalarda da kişilerarası bilinçli farkındalık ile mutlu olma (Duncan, 2007), yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık (de Bruin et al., 2014), arkadaşlıkta psikolojik ihtiyaç doyumu (Pratscher et al., 2018; Pratscher et al., 2019) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler boyutunun değerlendirildiği kişilerarası bilinçli farkındalık (Duncan, 2007; Frank et al., 2016; McCaffrey et al., 2017) bu araştırmada da evlilik sürecinde değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalığın çift ve aile terapisinde yerini bulmasıyla (Gambrel & Keeling, 2010; Gehart, 2012; Gehart & McCollum, 2007) evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmesi dikkate değer bulunmuştur. Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin eşiyle olan etkileşim, iletişim sürecinde eşini tüm dikkati ile dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi olarak ifade edilmiştir. Bu araştırmada da evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenler incelenirken içsel süreçleri değerlendiren bilinçli farkındalık ile etkileşim sürecinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalığı inceleyen evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık birlikte araştırma sürecinde dâhil edilmiştir. Böylece bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü incelenmek istenmiştir.

Öznel İyi Oluş ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracı Rolü

Duygusal zekâ bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili bilgisidir. Bireylerin ruh halini, yaradılış, motivasyon ve niyet farklılıklarını fark etme ve bu farklara uygun hareket etmesidir (Seligman, 2007). Goleman'a (1999) göre insanı insan yapan niteliklerin çoğu duygusal zekâdan gelmektedir. Duygusal zekâ psikolojik olarak sağlıklı olmayla ilişkilidir (Bar-On, 2006; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke, 2007). Duygusal zekâ evlilik hayatını önemli ölçüde etkiler (Goleman, 1999) ve evlilik ilişkisine yardımcı olur (Shapiro, 1999). Duygusal zekâ, evlilikte sorun yaşandığında sakinleşmeyi, empatiyi, etkin dinlemeyi, savunma olmadan konuşmayı çiftlerin anlaşmasını sağlar (Goleman, 1999). Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler kendilerinin ve eşlerinin duygularını algılar, anlar, ilişkilerini geliştirmek için anlamlandırdığı duyguları kullanır, duygularını düzenler ve ilişkideki sorunları çözerler (Carr, 2016). Evli bireyler için duygusal zekâ önemlidir. Sağlıklı evlilik ilişkilerinin oluşması ve bireysel olarak öznel iyi oluşun artması sağlanır. Duygusal zekânın özellikleri öğrenilebilir (Bar-On 2006; Carr, 2016). Bu bağlamda

içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekânın özelliklerine katkı sağlayabileceği düşünüldüğünde bilinçli farkındalığın artmasıyla duygusal zekânın artacağı düşünülebilir.

Bilinçli farkındalık duyguları düzenlemeye katkı sağlar (Bao, Xue & Kong, 2015; Cenkseven Önder & Utkan, 2018; Gambrel & Piercy, 2015; Gillespie et al., 2015; Hill & Updegraff, 2012; Koole, 2009). Bilinçli farkındalık, bireylerin kendi ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılamalarına ve düzenlemelerine yardımcı olur. Bilinçli farkındalığın doğasında olan kendini düzenleme, duygusal zekânın duyguları yönetebilmesi ile ilgilidir. Duyguların farkına varma, duyguları kullanmayı kolaylaştırır (Schutte & Malouff, 2011). Bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığına yönelik araştırma sonuçları bulunmaktadır (Bao et al., 2015; Deniz, Erus & Büyükcebeci, 2017; Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). Benzer şekilde kişilerarası bilinç farkındalığın duygusal zekâyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Pratscher et al., 2019). Bu araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığının duygusal zekâya katkısı incelenmektedir. Alan yazında ilk kez evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasındaki ilişki ortaya konacaktır.

Duygusal zekâda birey mutluluğu sürdürmek için kendini ve başkalarını eğlendirir, olumlu duygulara sahiptir ve doyumludur. Sorunlar, sıkıntılar karşısında iyimser olur (Carr, 2016). Duygusal zekânın iyi oluş araştırmalarında etkisi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekânın öznel iyi oluşu açıklamada katkısı olduğunu bulan araştırmalar mevcuttur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). Bu açıdan bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığı, duygusal zekânın da öznel iyi oluşu arttırdığı görülmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın aracılık etkisi olduğunu bulan araştırma sonuçları mevcuttur (Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). Bu araştırmanın amacı da evli bireylerin bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü belirlemektir. Bu araştırmanın alan yazına önemli katkıda bulunacağı söylenebilir.

Öznel İyi Oluş ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü

Bu araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişken evlilik uyumudur. Evlilik uyumu bireylerin karı–koca (eş) olarak belli anlarda birbirleriyle uyumlu olmasıdır. Bu uyum eşlerin aile bütçesini, duyguların ifadesini, arkadaşları, cinselliği, toplumsal kuralları, yaşam felsefesini, eşin akrabalarıyla anlaşıp anlaşmamasını, boş zamanı, ev dışı etkinlikleri, uyumsuzlukları çözmeye yönelik ilişki tarzını, eşe güveni ve evlilikle ilgili genel düşünceyi kapsamaktadır (Locke & Wallace, 1959). Evlilik uyumu, ailenin işlevsel olmayan özelliklerini belirlemek için önemli görülmektedir (Fışıloğlu & Demir, 2000). Ayrıca sağlıklı evlilik ilişkisinde eşle uyumun, etkileşimin ve anlaşabilmenin önemli olduğu görülmektedir (Lauer et al., 1990; Lewis & Spanier, 1979; Robinson & Blanton, 1993; Spainer & Lewis, 1980). Evlilik uyumu sağlıklı evlilik ilişkisinin yanında bireylerin mutlu olmasını bir başka deyişle öznel iyi oluş düzeyi yüksek olmasını sağlar.

Evliliğin öznel iyi oluşla güçlü ve önemli bir ilişkisi varken (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener et al., 1999; Seligman, 2007) uyumlu bir evliliğin öznel iyi oluşa katkısının çok daha yüksek olması düşünülebilir. Birey, yaşamında bulunan önemli doyum alanlarından memnun ise bu alanlardaki yaşantılarında birçok mutlu anı varsa bireyin öznel iyi oluş düzeyi yüksektir (Tuzgöl Dost, 2004). Araştırmalar, evlilik uyumu, evlilik doyumu, ilişki doyumu gibi evliliğin kalitesini ölçen değişkenlerin öznel iyi oluşu etkilediğini bulmuştur (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014). Evlilik uyumunun bireyde önemli bir doyum alanı oluşturduğu düşünüldüğünde evlilik uyumunun öznel iyi oluşu etkilemesi beklenir. Evlilik uyumu öznel iyi oluşu etkilerken bilinçli farkındalığın da evlilik uyumunu etkilediği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık mutlu evlilik ilişkileri için önemli bir değişken olarak görülmektedir (Burpee & Langer, 2005). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın evlilik doyumu, ilişki doyumu, evlilik ve ilişki kalitesiyle ilişkili olduğunu bulmuştur (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge, 2007; Carson, Carson, Gil & Baucom, 2004; Deniz, 2017; Gambrel & Keeling, 2010; Jones et al., 2011; Lenger, Gordon &

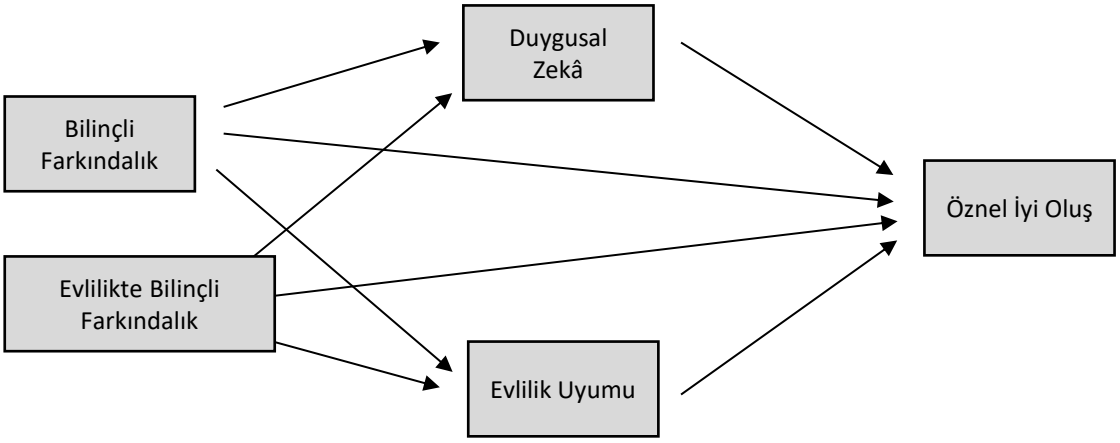
Nguyen, 2017; Parlar & Akgün, 2018; Wachs & Cordova, 2007; Williams & Cano, 2014). Ancak bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkiler üzerine etkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırmalar bulunmaktadır (Karremans et al., 2017; Jones et al., 2011). Bu araştırmaların artması evlilik ilişkisinde evlilik uyumunu ve bireysel mutluluğu açıklayan değişkenlerin netleşmesini sağlayabilir. Böylece kaliteli evliliklere ve öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylere ulaşmada etkili olan değişkenlerin belirlenmesi sağlanabilir. Bundan dolayı bu araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Ayrıca araştırmalar kişilerarası bilinçli farkındalığın etkileşim sürecine katkı sağladığını (de Bruin, et al., 2014; Duncan 2007; Duncan et al., 2009; Pratscher et al., 2019) ve ilişki kalitesini arttırdığını (Bögels, Lehtonen & Restifo, 2010; Coatsworth, Duncan, Greenberg & Nix, 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg et al., 2015; Pratscher et al., 2018) bulmuştur. Alanyazındaki bilgiler doğrultusunda bilinçli farkındalığın ve kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu arttırdığı, evlilik uyumunun artmasının da öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülmektedir. Alanyazında evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracılık etkisinin incelendiği bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bundan dolayı bu araştırmanın amacı evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracılık etkisini ortaya koymaktır. Bu çalışmanın alan yazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Alanyazında bulunan açıklamalar ve araştırmalar değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu, öznel iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiler değerlendirildiğinde araştırmanın amacı; evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünün olup olmadığını belirlemektir. Bu kapsamda araştırmanın sorusu: Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel model ile gerçekleştirilmiştir. Bilinçli farkındalığın ve evlilikte bilinçli farkındalığın, duygusal zekâ ve evlilik uyumu aracılığıyla öznel iyi oluşla ne derece ilişkili olduğu araştırılmaktadır. Şekil 1'de öznel iyi oluşu açıklamak için önerilen model görülmektedir.



Şekil 1. Öznel iyi oluşun bilinçli farkindalik, evlilikte bilinçli farkindalik, duygusal zekâ ve evlilik uyumu ile modellenmesi.

Katılımcılar

Araştırma grubunu Türkiye'de İstanbul ilinde ikamet eden evli bireyler oluşturmaktadır. Evli bireylerin seçiminde iki temel ölçüt alınmıştır. Bunlardan ilki evli bireylerin en az 1 yıl evli olmasıdır. İkincisi ise evli bireylerin eğitim seviyesinin en az ortaöğretim seviyesinde olmasıdır. Araştırmaya 550 evli birey katılmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylere ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1.
Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.

Değişkenler	f	%	Değişkenler	f	%
Cinsiyet			Eğitim Düzeyi		
Kadın	370	67.27	Ortaöğretim	113	20.54
Erkek	180	32.73	Lisans	341	62
Yaş Aralığı			Yüksek lisans	77	14
20-29 yaş	172	31.27	Doktora	19	3.45
30-39 yaş	196	35.64	Eş Eğitim Düzeyi		
40-49 yaş	129	23.45	Ortaöğretim	173	31.45
50-63 yaş	52	9.45	Lisans	289	52.54
Belirtmemiş	1	.18	Yüksek lisans	70	12.73
Evlilik Süresi			Doktora	18	3.27
1-5yıl	246	44.73	Çocuk Sayısı		
6-10 yıl	83	15.09	Çocuğu yok	167	30.36
11-15 yıl	56	10.18	1 çocuk	168	30.54
16-20 yıl	57	10.36	2 çocuk	155	28.18
21-25 yıl	67	12.18	3 çocuk	46	8.36
26-30 yıl	27	4.91	4 ve daha fazla çocuk	14	2.54
31 ve üstü	14	2.54			
Toplam	550	100.00	Toplam	550	100.00

Tablo 1'de araştırmaya katılan evli bireylerin demografik değişkenlere göre frekans, yüzde, değerleri belirtilmiştir. Evli bireylerin 370'i (%67.27) kadın, 180'i (%32.73) erkektir. Araştırma katılanların çoğunun kadın olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyine göre bireylerin 113'ü (%20.54) ortaöğretim, 341'i (%62.00) lisans, 77'si (%14.00) yüksek lisans ve 19'u (%3.45) doktora eğitim seviyesine sahiptir. Araştırmaya katılanların çoğunun lisans eğitimini tamamladığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, eş eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bilgiler yer almaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı Likert tipli derecelendirme ölçeğidir. Ölçekten en yüksek 90, en düşük 15 puan alınabilir. BİFÖ, bireyin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin bilinçli farkında olmaya yönelik eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik ve güvenirlik analizleri üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Dil eşdeğerliği için yapılan çalışmada İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucu toplam varyansın %58.00'inin açıklandığı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analiziyle tek boyutlu yapı doğrulanmıştır. Madde toplam korelasyonu analizi sonucunda ölçekten alınan toplam puan ve her bir madde arasında .40'ın üzerinde ilişki bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak bulunmuştur (Özyeşil et al., 2011). Bu araştırma kapsamında BİFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur.

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ): Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. EBFÖ, 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi derecelendirilen bir ölçektir. Ölçekten en yüksek 60, en düşük 12 puan alınabilir. Yüksek puan bireyin eşi ile olan ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri evli bireylerle yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucu toplam varyansın %42.70'inin açıklandığı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analiziyle tek boyutlu yapı doğrulanmıştır. Madde toplam korelasyonu analizi sonucunda ölçekten alınan toplam puan ile her bir madde arasında .52'nin üzerinde ilişki bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur (Erus & Deniz, 2018). Bu araştırma kapsamında EBFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 bulunmuştur.

Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF): Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği'nin (Petrides & Furnham, 2000, 2001; Petrides 2009a, 2009b) Kısa Formu; Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. DZÖÖ-KF, bireyin duygusal yeterlikleriyle ilgili kendini algılama düzeyini belirlemektedir. Ölçekten toplam duygusal zekâ puanını elde etmenin yanında iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyut puanları da elde edilmektedir. Ölçek, 7'li Likert tipinde derecelendirilmiştir (Petrides, 2009a; Petrides & Furnham, 2006). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik ve güvenirlik analizleri üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Dil geçerliği için İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %53.00'ünü açıklandığı bulunmuştur ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapının iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. DZÖÖ-KF'nin toplam puan ve alt boyutlarının nevrotik kişilik özelliği ile negatif yönde, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk kişilik özelliğiyle pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Madde toplam korelasyonlarının .31 ile .53 arasında bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları iyi oluş için .72, öz kontrol için .70, duygusallık için .66, sosyallik .70 ve toplam puan için .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .86'dır (Deniz et al., 2013). Bu araştırma kapsamında toplam puan için DZÖÖ-KF'den elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .82'dir.

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ): Evlilikte Uyum Ölçeği, Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Evli çiftlerin uyum düzeylerini belirleyen ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte genel evlilik uyumunu ya da niteliğini ölçen, aynı zamanda çeşitli konularda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçen ifadeler bulunmaktadır. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında geçerlik ve güvenirlik analizleri evli bireylerle yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik analizi sonucu korelasyon katsayısı .57 olarak bulunmuştur (Tutarel-Kışlak, 1999). Bu araştırma kapsamında EUÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS): Öznel iyi oluşun duygu boyutunu ölçmek için Watson, Clark ve Tellegen (1988) Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'ni geliştirmiş ve Gençöz (2000) Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. PANAS, olumlu duyguyu ölçen 10 madde ve olumsuz duyguyu ölçen 10 madde olmak üzere, toplam 20 madde ve olumlu duygu ve olumsuz duygu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. PANAS, 5'li Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir. Pozitif duygu alt ölçeği puanının, negatif duygu alt ölçeği puanından yüksek olması bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olduğu anlamına gelir. Benzer biçimde negatif duygu alt ölçeği puanının, pozitif duygu alt ölçeği puanından yüksek olması bireyin öznel iyi oluşunun düşük olduğu anlamına gelir. Ölçeğin uyarlanmasında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Faktör analizi sonucu iki faktörlü yapı ortaya çıkmış ve toplam varyansın %44.00'ünün açıklandığı bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları .33 ile .71 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı negatif duygu için .83, pozitif duygu için .86'dır. Test-tekrar test güvenirlik analizi sonucu negatif duygu için korelasyon katsayısı .40, pozitif duygu için korelasyon katsayısı .54 olarak bulunmuştur (Gençöz, 2000). Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı pozitif duygu için .86 ve negatif duygu için .81 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Yaşam Doyum Ölçeği; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği bireylerin genel yaşam doyumlarını ölçmektedir. Ölçek beş maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin uyarlanmasında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ilkokulda çalışan öğretmenlerle gerçekleştirilmiştir. Dil eşdeğerliği için yapılan çalışmada İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucu toplam varyans %68.00'inin açıklandığı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analiziyle tek boyutlu yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .97'dir (Dağlı & Baysal, 2016). Bu araştırma kapsamında YDÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi: Bu araştırmada öznel iyi oluşun ölçülmesinde öznel iyi oluşun boyutları olan yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duyguları (Diener, 1984) ölçen ölçme araçları kullanılmıştır. Öznel iyi oluş puanlamasında hesaplama "Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu" şeklindedir. Başka bir deyişle bireylerin yaşam doyumu ile olumlu duygu puanları toplanmış ve olumsuz duygu puanlarında çıkartılmış ve toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmiştir. Diener (1994) duyguların ve doyumun bir arada ölçülebileceği önermiştir. Bu öneri doğrultusunda alanyazında öznel iyi oluş ölçümlemesinin bu şekilde yapıldığı araştırmalar bulunmaktadır (Bettencourt & Sheldon, 2001; Cenkseven, 2004; Eryılmaz, 2009; Hamarta et al., 2013; Morsünbül, 2011; Reisoğlu, 2014; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon et al., 2004).

Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları bir araya getirilerek kitapçık haline getirilmiştir. Kitapçıkta araştırmanın amacına, araştırmacılarla ilgili kısa bilgilere, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağına ve ölçme araçlarına ait yönergelere ait bilgiler bulunmaktadır. Kitapçık basılı hale getirilmiş aynı zamanda Google Formlar aracılığıyla elektronik bir form oluşturulmuştur. Veriler, araştırmacıların çevresinde olan ve araştırmaya katılmaya gönüllü evli bireylerden toplanmıştır. Araştırmacı görüşebildiği evli bireylerle bizzat elden veri toplanmasını gerçekleştirmiştir. Uzakta olan ve görüşme imkânı olmayan evli bireylerle elektronik form eposta veya cep telefonu mesajıyla paylaşılmıştır. Toplamda 585 evli bireye ulaşılmış ancak eksik ve hatalı doldurulmadan dolayı 35 veri araştırmaya dahil edilememiştir. Araştırmaya dahil edilen verilerin 310'u elektronik ortamdan 240'ı elden toplanmıştır. Bireylerin veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılığı yapısal eşitlik modeli (YEM) içinde yer alan yol analizi ile incelenmiştir. Yol analizi için AMOS 20 paket programı kullanılmıştır. Yol analizi için verilerin analize hazırlanma aşamasında SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin yol analizine uygunluğunu değerlendirmek için kayıp değerler, uç değerler, örneklem büyüklüğü, çok değişkenli normallik ve çoklu doğrusal bağlantı incelenmiştir.

Araştırma verilerinin incelenmesinde her bir ölçek için toplam madde sayısının %10.00'unun ve fazlasının boş bırakıldığı veriler araştırmadan çıkartılmıştır. Toplam 35 veri analize dahil edilmemiştir. %10.00'dan daha az kayıp veri olan durumlarda kayıp veri analizi için Little'nin MCAR testi yapılmıştır. Bu testin manidar olmaması, kayıp verilerin tamamen yansız dağıldığını göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2015). Little'nin MCAR testi sonucu tüm ölçekler için $p>.05$ bulunmuştur. Bu bağlamda kalan kayıp verilere ortalama atama yöntemi ile değer atanmıştır. Tek değişkenli uç değerler kutu grafikleri ile incelenmiş ve uçta kalan 6 değer veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Çok değişkenli uç değerler, Mahalanobis uzaklığı ile saptanmış (Kline, 2011; Tabachnick & Fidell, 2015). Tabachnick ve Fidell (2015) mahalanobis uzaklığı hesaplaması sonucu ki-kare (χ^2) değeri için $p<.001$ 'in altında olan verilerin çıkartılmasını önerir. Bu doğrultuda 10 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek için N:q yöntemi kullanılmıştır. N:q parametreye göre

örneklem belirlemek için kullanılır ve en yüksek olabilirlik kestirim yöntemi için bu yöntem uygundur (Kline, 2011). Jackson (2003) araştırmasında N:q oranını sınamıştır ve 1:20 oranının iyi sonuçlar verdiğini görmüştür. N:q yöntemine göre minimum örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında kişi sayısının modelde yer alan parametre sayısına oranının 1:20 olması önerilir. Modeldeki her bir parametre sayısı (q) için ideal olan 20 kişidir. Modelde kaç parametre varsa bunun 20 ile çarpımı ideal olarak ulaşılması gereken örneklem sayısını belirtir (Kline, 2011). Araştırmada tahmin edilen model parametre sayısı 14'tür. 14*20= 280'dir. Bu kurala göre araştırma kapsamında en az 280 kişiye ulaşılması gerekmektedir. Bu açıdan 534 verinin analiz için örneklem büyüklüğünü karşıladığı söylenebilir.

Veri setinde çok değişkenli normallik için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -.06, basıklık değeri -.44; evlilikte bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -.36; basıklık değeri -.42; duygusal zekâ için çarpıklık değeri -.22, basıklık değeri -.34; evlilik uyumu için çarpıklık değeri -1.21, basıklık değeri 1.62; öznel iyi oluş için çarpıklık değeri -.30, basıklık değeri -.07 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin –2.00 ile +2.00 arasında değer almasının normal dağılımı karşılayabildiği söylenebilir. (Bachman 2004; George & Mallery, 2016). Araştırmanın değişkenleri arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucu değişkenler arasında .90 ve üzeri ilişki çıkması çoklu bağlantı problemini oluşturmaktadır (Palant, 2011; Tabachnick & Fidell, 2015). Bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda değişkenler arasındaki ilişkide korelasyon katsayıları .34 ile .67 (p<.01) arasındadır. Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını kanıtlar niteliktedir.

Bulgular

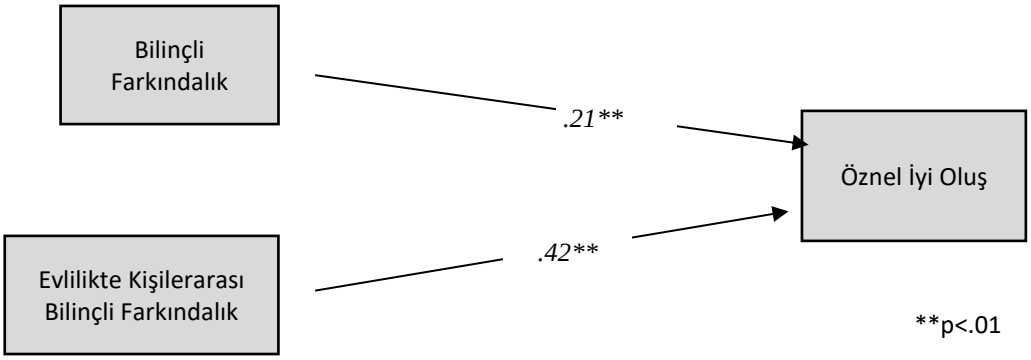
Evli bireylerin bilinçli farkındalıkları, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları, evlilik uyumları, duygusal zekâları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri de belirtilmiştir. Sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo 2'de görüldüğü gibi bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ (r=.48; p<.01); bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu (r=.27; p<.01) ve bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş (r=.40; p<.01) arasında; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ (r=.49; p<.01); evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik kişilerarası uyumu (r=.58; p<.01) ve evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş (r=.52; p<.01) arasında; öznel iyi oluş ile duygusal zekâ (r=.67; p<.01) ve öznel iyi oluş ile evlilik uyumu (r=.44; p<.01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 2.
Bilinçli farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Öznel İyi Oluş, Evlilik Uyumu ile Duygusal Zekâ Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler.

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Bilinçli Farkındalık	-				
2. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	.46*	-			
3. Duygusal Zekâ	.48*	.49*	-		
4. Evlilik Uyumu	.27*	.58*	.35*	-	
5. Öznel İyi Oluş	.40*	.52*	.67*	.44*	-
Ortalama	64.60	50.20	101.90	43.41	33.90
Standart Sapma	11.27	5.49	15.95	8.82	13.04

* *p* < .01

Evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü yol analiziyle incelenmiştir. Aracılık rolünün belirlenmesi için Baron ve Kenny'nin (1986) belirlediği yol izlenmiştir. Aracılığın test edilmesi için öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında direkt etkinin kanıtlanması gerekir. Bunun için bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa anlamlı etkisinin olup olmadığı analiz edilmiş ve sonuçlar Şekil 2 ve Tablo 3'de sunulmuştur.



Şekil 2. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa anlamlı etkisine yönelik regresyon analizi sonucu.

Şekil 2'de bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucu, regresyon katsayıları, standart hatalar, kritik oranlar ve p değerleri Tablo 3'de sunulmuştur.

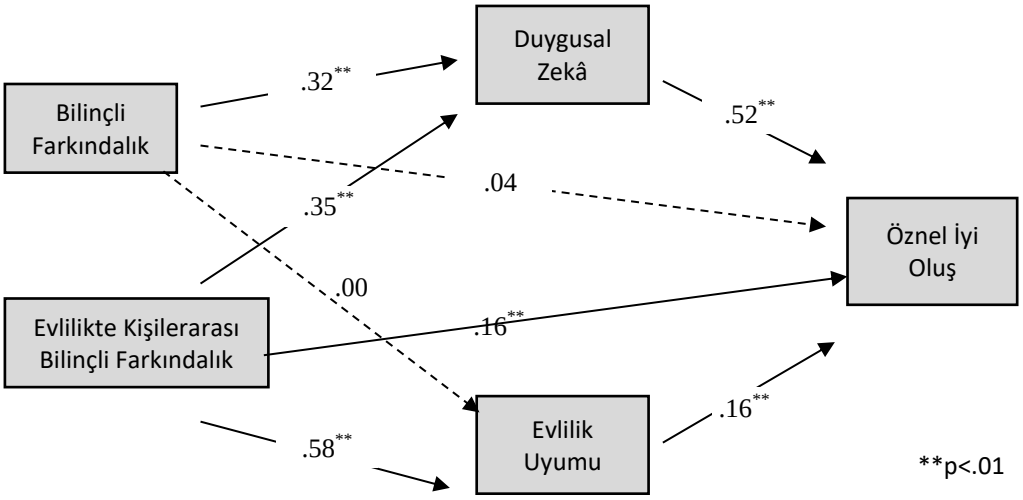
Tablo 3.
Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşa Etkisini İnceleyen Regresyon Analizi Sonucu.

Variables	b	(β)	S.H.	K.D	p
Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş	.24	.21	.05	5.11	p<.01
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş	1.01	.42	.10	10.43	p<.01

Tablo 3'de görüldüğü üzere bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa doğrudan etkileri anlamlı bulunmuştur (p<.01). Analiz sonucu öznel iyi oluşun yaklaşık %31.00'ini açıklanmaktadır. Bu koşulun sağlanması üzerine Baron ve Kenny'nin (1986) aracılık için önerdiği diğer koşulların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için aracı değişkenler yol analizine dahil edilmiştir. Yol analizinde, (i) bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumu ve duygusal zekâ üzerinde anlamlı etkisi; (ii) evlilik uyumunun ve duygusal zekânın öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi; (iii) evlilik uyumu ve duygusal zekânın yol analizine dahil edilmesi sonucunda bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Şekil 3'de yol analizi için oluşturulan model sunulmuştur.

Model sonucunda elde edilen standardize edilmemiş regresyon katsayıları (b), standardize edilmiş regresyon katsayıları (β), standart hatalar (S.H.), kritik değerler (K.D.) ve p değerleri Tablo 4'de verilmiştir. Tablo 4'de görüldüğü üzere bilinçli farkındalıktan evlilik uyumuna giden yol ve bilinçli farkındalıktan öznel iyi oluşa giden yol anlamlı bulunmamıştır (p>.05). Baron ve Kenny'e (1986) göre bilinçli farkındalıktan öznel iyi oluşa giden yolun anlamsızlaşması aracılık etkisini belirlemede istenen bir durumdur. Ancak bilinçli farkındalık ile aracı değişken olan evlilik uyumu arasındaki yolun anlamsız olması ise istenmeyen bir durumdur. Bu sonuç bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında evlilik uyumunun aracılık etmediğini göstermektedir. Anlamsız bulunan bu yol kaldırılarak yol analizi tekrar incelenmiştir. Yol analizi sonucu Şekil 4'de sunulmuştur.

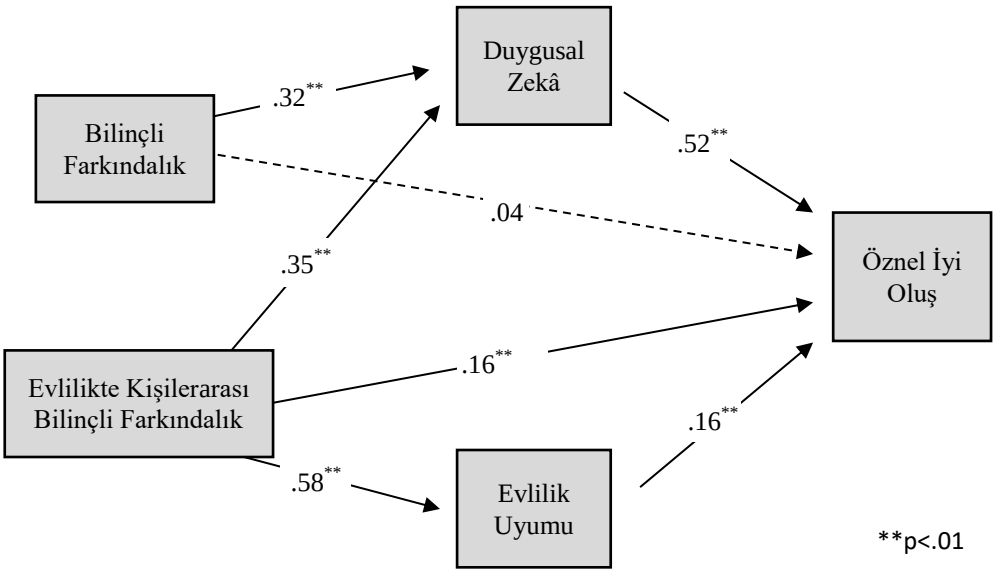
Yol analizi sonucunda modelden elde edilen χ^2, χ^2 /sd ve diğer uyum iyiliği indeksleri Tablo 5'de gösterilmiştir. Model, Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003) tarafından tavsiye edilen uyum indeks ölçütlerine göre değerlendirilmiştir. Tablo 5'de iyi uyum ve kabul edilebilir uyum indeks ölçütleri de yer almaktadır. Bu ölçütlere göre model uyum iyiliği indeksleri değerlendirilmiştir.



Şekil 3. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünü gösteren yol analizi sonucu.

Tablo 4.
Modelde Yer Alan Değişkenlerin Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişkenler	b	(β)	S.H.	K.D..	p
Bilinçli Farkındalık - Duygusal Zekâ	.46	.32	.06	8.04	p<.01
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Duygusal Zekâ	1.00	.35	.12	8.63	p<.01
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Evlilik Uyumu	.93	.58	.06	14.49	p<.01
Bilinçli Farkındalık - Evlilik Uyumu	.00	.00	.03	.02	.98
Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş	.05	.04	.04	1.13	.26
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş	.37	.16	.10	3.70	p<.01
Evlilik Uyumu - Öznel İyi Oluş	.23	.16	.05	4.18	p<.01
Duygusal Zekâ - Öznel İyi Oluş	.42	.52	.03	14.05	p<.01



Şekil 4. Bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünü gösteren yol analizi sonucu.

Tablo 5.
Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri.

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modele Ait Değerler
χ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$	p=.06
χ^2 /sd	$.00 \leq \chi^2$ /sd ≤ 2.00	$2.00 < \chi^2$ /sd ≤ 3.00	5.54/2.00=2.77
RMSEA	.00 ≤ RMSEA ≤ .05	.05 < RMSEA ≤ 0.08	.06
CFI	.97 ≤ CFI ≤ 1.00	.95 ≤ CFI < .97	.99
NFI	.95 ≤ NFI ≤ 1.00	.90 ≤ NFI < .95	.99
AGFI	.90 ≤ AGFI ≤ 1.00	.85 ≤ AGFI <.90	.97
GFI	.95 ≤ GFI ≤ 1.00	.90 ≤ GFI < .95	.99

RMSEA= Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, CFI= Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, NFI = Normlaştırılmış Uyum İndeksi, AGFI= Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi, GFI= İyilik Uyum İndeksi

Tablo 5 incelendiğinde modele ait χ^2 değeri anlamsız bulunmuştur (p>.05). χ^2'ye ait p değerinin anlamsız çıkması modelin iyi uyum gösterdiğini açıklamaktadır. Ayrıca modelin uyum indeks değerlerinden RMESA'nın kabul edilebilir ölçütü karşıladığı (RMSEA=06) ve diğer uyum indeks değerlerinin de iyi uyum ölçütlerini karşıladığı görülmektedir (CFI= .99; NFI=.99, AGFI=.97, GFI=.99). Tablo 5'de bulunan uyum indeks değerlerine göre model iyi uyum göstermektedir. Model sonucunda elde edilen standardize edilmemiş regresyon katsayıları (b), standardize edilmiş regresyon katsayıları (β), standart hatalar (S.H.), kritik değerler (K.D.) ve p değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.
Modelde Yer Alan Değişkenlerin Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişkenler	b	(β)	S.H.	K.D	p
Bilinçli Farkındalık -	.46	.32	.06	8.04	p<.01
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Duygusal Zeka	1.00	.35	.12	8.63	p<.01
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık – Evlilik Uyumu	.93	.58	.06	16.35	p<.01
Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş	.05	.04	.04	1.13	.26
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş	.37	.16	.10	3.70	p<.01
Evlilik Uyumu - Öznel İyi Oluş	.23	.16	.05	4.18	p<.01
Duygusal Zekâ - Öznel İyi Oluş	.42	.52	.03	14.05	p<.01

Tablo 6'de yol analizi sonucu değişkenlerin yol katsayıları ve p değerleri görülmektedir. Bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı (β=.32; p<.01); evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı (β=.35; p<.01); duygusal zekânın öznel iyi oluşu (β=.52; p<.01); evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu (β=.58; p<.01); evlilik uyumunun öznel iyi oluşu (β=.16; p<.01) doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Aracılık etkileri incelendiğinde; evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının, duygusal zekâ aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamasına yönelik yol analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Şekil 2'de görüldüğü gibi bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi .21'dir. Şekil 4'de ise duygusal zekânın aracı değişken olarak modele dahil edilmesi sonucu bu etki .04'e düşmekte ve p değeri anlamsızlaşmaktadır (p>.05). Duygusal zekânın aracı değişken olarak modele dahil olması sonucu bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki katsayıya yönelik p değerinin anlamsızlaşması tam aracılığın olduğunu göstermektedir. Ayrıca evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının, evlilik uyumu ve duygusal zekâ aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamasına yönelik yol analizi sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Şekil 2'de görüldüğü gibi evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisi .42'dir. Şekil 4'de ise evlilik uyumu ve duygusal zekâ aracı değişkenler olarak modele dahil edildiğinde bu etki .16'ya düşmektedir ve p değeri anlamlıdır(p<.05). Bu sonuç kısmi aracılığın olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Model öznel iyi oluşun yaklaşık %51.00'ini açıklamaktadır

Tartışma

Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekânın Aracılık Rolünün Tartışılması

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırmakta, duygusal zekâ da öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Bilinçli farkındalığın bileşenlerinin duygusal zekâya katkısının önemli olduğu ve bu açıdan öznel iyi oluşla bilinçli farkındalık arasında duygusal zekânın tam aracı rolü olduğu söylenebilir. Baron ve Kenny'e (1986) göre bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişkinin anlamsızlaşması aracılık etkisinin güçlü bir kanıtıdır. Tam aracılıkta bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisinin tümü aracı değişken üzerinden gider (Pardo & Román, 2013). Bir başka deyişle, bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırdığı için öznel iyi oluş artmaktadır denilebilir. Benzer şekilde Griebel (2015) ve Schutte ve Malouff (2011) da bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın, Deniz vd. (2017) de bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekânın aracılık etkisi olduğunu bulmuştur.

Schutte ve Malouff (2011) bilinçli farkındalık ile olumlu duygu ve yaşam doyumu arasında duygusal zekânın kısmi aracılık etkisinin ve bilinçli farkındalık ile olumsuz duygu arasında tam aracılık etkisinin olduğunu bulmuştur. Griebel'in (2015) araştırmasında ise bilinçli farkındalığın tanımlama boyutu ile yaşam doyumu ve olumlu duygu arasında; bilinçli farkındalığın tepkisiz olma boyutu ile olumlu ve olumsuz duygu arasında duygusal zekânın kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Wang ve Kong (2014) da bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında duygusal zekânın kısmi aracılık etkisi olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşla ilişkisinde de Deniz vd. (2017) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki duygusal zekânın tam aracılık etkisinin olduğunu görülmüştür. Bahsedilen araştırmalarda dikkat çeken ortak nokta öznel iyi oluş boyutlarının ayrı ayrı incelenmesidir. Bu araştırmada ise öznel iyi oluş boyutları toplam puanla değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda da bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisi bulunmuştur. Alan yazındaki araştırmaların bu araştırmanın bulgusuyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Yüksek düzeyde bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırmakta, bu sonuç da olumlu duyguları ve yaşam doyumunu arttırırken olumsuz duyguları azaltmaktadır (Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011). Ayrıca Bao vd. (2015) duygusal zekânın duyguları düzenleme ve kullanma boyutlarının bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında aracı etkisi olduğunu; Cenkseven Önder ve Utkan (2018) da bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide olumsuz duygu durum düzenlemenin aracı etkisinin olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler kendilerini performanslarında motive etmek için duygularını kullanırlar ki bu da algılanan stresin düşmesini sağlar (Bao et al., 2015). Stresin düşmesinin de öznel iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir. Tüm bu sonuçların da araştırmanın bulgusuyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırmaktadır (Bao et al., 2015; Chu, 2010; Deniz et al., 2017; Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2017). Bilinçli farkındalıktaki dikkat ve farkındalığın (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003) duygusal zekâdaki duyguları fark etmeye (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Goleman, 1999) katkı sağladığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyin kendisinde gerçekten ne olduğunu fark etmesi (Hanh, 1987; Thera, 2001), duygusal zekâda bulunan duyguları anlamayı, gerçek ve samimi duyguları fark etmeyi kolaylaştırabilir. Bilinçli farkındalıkta bulunan yargılamadan gözlemleme (Baer, 2003), duygusal zekâda duyguların gözlemlenmesini ve gözlem sonucu elde edilen bilgilerin kullanılabilmesini sağlayabilir. Bilinçli farkındalığın içsel ve dışsal uyaranları tanımlayabilme, kelimelere dökme özelliği (Baer et al., 2006) ve duyguları ifade edebilmeyi kolaylaştırması (Wachs & Cordova, 2007), duygusal zekânın duyguları ifade edebilme boyutuna (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a; Salovey & Mayer, 1990) katkı sağlayabilir. Ayrıca bilinçli farkındalığın duyguları düzenlemeye katkısı (Bao et al., 2015; Cenkseven Önder & Utkan, 2018; Gambrel & Piercy, 2015; Gillespie et al., 2015; Hill & Updegraff, 2012; Koole, 2009) duygusal zekânın duyguları düzenleme boyutuyla (Salovey & Mayer, 1990; Petrides, 2009a) ilgilidir. Tüm bu açıklamalar

bilinçli farkındalığın katkılarının duygusal zekâ özelliklerine katkı sağladığını kanıtlar niteliktedir. Bu açıdan bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilir. Araştırmanın sonucunda da bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığı, duygusal zekânın artması sonucu öznel iyi oluşun arttığı bulunmuştur.

Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş veya öznel iyi oluş boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulan araştırmaların (Çelik, 2008; Erdil, 2018; Ergin, 2017; Griebel, 2015; Kırtıl, 2009; Koydemir et al., 2013; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Sevdalis, Petrides & Harver, 2007; Zhao, Kong & Wang, 2013) yanında duygusal zekânın öznel iyi oluşu veya öznel iyi oluşun boyutlarını yordadığını bulan araştırma sonuçları da mevcuttur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya et al., 2008; Wang & Kong, 2014). Duygusal zekâ öznel iyi oluşa katkı sağlar (Griebel, 2015). Birey, kişisel ve mesleki yaşamında duygularını akıllıca kullanabilmenin olumlu etkisini görür (Krishnaveni & Deepa, 2013) ve duyguları yönetebilme becerisi öznel iyi oluşu arttır (Terzioğlu, 2016). Özellikle duygusal zekânın kişilerarası ilişkileri kaliteli bir şekilde sürdürebilme becerisini kazandırmasının (Bar-On, 2006) öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir. Sosyalleşme ve yakın ilişki kurma öznel iyi oluşu olumlu yönce etkilemektedir (Buss, 2000) ve duygusal zekâ da sosyalleşme ve yakın ilişki kurma becerisini bireye kazandırdığından duygusal zekâ özelliklerinin öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında duygusal zekânın kişilik özelliği olarak incelenmesi ve duygusal zekânın bir boyutunun iyimserlik ve mutluluk kişilik özelliğini içermesi (Bar-On, 2006) öznel iyi oluşla ilişkisini güçlendirmektedir. Duygusal zekânın bu boyutu, olumlu duygular, mutluluk ve doyumla ilgilidir (Petrides, 2009a). Öznel iyi oluş da genel doyum olarak yaşam doyumunu ve olumlu duyguları kapsadığı (Diener, 1984) için duygusal zekânın öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Duygusal zekâda birey mutluluğu sürdürebilir. Sorunlar, sıkıntılar karşısında iyimser olur (Carr, 2016). Mutlu insanlar başarılı ve kendini geliştiren insanlardır ve ruhsal açıdan daha sağlıklıdırlar (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Duygusal zekâ bireyin hayatına başarı getirir (Goleman, 1999) aynı zamanda psikolojik olarak sağlıklı olmayla ilişkilidir (Bar-On, 2006; Schutte et al., 2007). Özetle alan yazındaki bilgiler ve araştırmalar bilinçli farkındalığın duygusal zekâya; duygusal zekânın da öznel iyi oluşa katkısını anlaşılır kılmaktadır.

Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolünün Tartışılması

Bu araştırmanın diğer bir sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Evlilik uyumu ve duygusal zekâ aracı değişkenler olarak analize dahil edildiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki anlamsızlaşmamış ancak ilişkinin etki düzeyi düşmüştür. Bu durum kısmi aracılığın göstergesidir. Baron ve Kenny (1986), bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki azalma ne kadar büyük olursa, aracılık derecesinin o kadar büyük olacağını ifade etmiştir. Araştırmanın sonucunda da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa doğrudan etkisi orta düzeydeyken aracı değişkenlerin devreye girmesiyle doğrudan etki düşük düzeye yaklaşmıştır. Bundan dolayı doğrudan etkide ciddi derecede bir azalma olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın bulgusuna paralel olan bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu, duygusal zekâyı ve evlilik uyumunu artırmadaki katkısı; duygusal zekânın ve evlilik uyumunun da öznel iyi oluşu arttırmadaki katkısı alan yazındaki bilgiler ve araştırmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşim sürecinde bireyin karşısındaki kişiyi tüm dikkati ile dinlemesini, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularının farkında olmasını sağlar (de Bruin et al., 2014; Duncan 2007; Duncan et al., 2009; Pratscher et al., 2019). Duygusal zekâ da bireyin kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularını anlaması, empati kurabilmesi ve bunu karşısındaki kişiye ifade edebilmesidir (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). Bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık duyguları anlama ve karşıdaki kişiye ifade etme özelliklerine katkıda bulunabilir. Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık ilişkiye yönelik bireyin kendini ve davranışlarını düzenleyebilmesini sağlar (de Bruin et al.,

2014; Duncan 2007; Duncan et al., 2009). Duygusal zekâda bulunan dürtüleri kontrol etme ve öz denetimli olma özelliklerine (Carr, 2016; Petrides, 2009a) kişilerarası bilinçli farkındalığın kendini düzenleme becerisinin katkı sağladığı söylenebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşim sürecine katkı sağlamakta (de Bruin et al., 2014; Duncan 2007; Duncan et.al 2009; Pratscher et al.,2019) ve ilişki kalitesini arttırmaktadır (Bögels et al., 2010; Coatsworth et al., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg et al., 2015; Pratscher et al.,2018). Duygusal zekâ da kişilerarası yeterlilikleri geliştirmeye (Bar-On, 1997; 2006) ve önemli ilişkileri sürdürme becerisine (Petrites, 2009a) katkı sağlamaktadır. Bu durum, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilere yönelik katkısının duygusal zekânın kişilerarası yeterlilikleri geliştirmesine katkıda bulunduğu şeklinde yorumlanabilir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın katkı sağladığı diğer bir değişken de evlilik uyumudur.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilere olumlu ve işlevsel yöndeki katkısının (Duncan, 2007; Lippold et al., 2015; McCaffrey et al., 2017; Pratscher et al.,2018; Pratscher et al., 2019) evlilik ilişkisinde eşle olan ilişkiye de yansıması beklenir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilerde ilişki kalitesini arttırdığına yönelik çalışmaların (Bögels et al., 2010; Coatsworth et al., 2010; Duncan, 2007; Pratscher et al., 2018), evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna yönelik katkısıyla paralellik gösterdiği düşünülebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın iletişimi ve etkileşimi arttırması (Bögels et al., 2010; Lippold et al., 2015), ilişkilerdeki işlevsel davranışları geliştirmesi (Bögels et al., 2010; Duncan, 2007; Lippold et al., 2015; Parent et al., 2016; Pratscher et al., 2018; Pratscher et al., 2019), eşle ilişkide iletişime, etkileşime ve işlevsel davranışlara katkı sağması anlamına gelebilir. Böylece evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna katkısı açık bulunabilir.

Evliliğin öznel iyi oluşla güçlü ve önemli bir ilişkisi vardır (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener et al., 1999; Seligman, 2007). Evlilik sayesinde eş rolünde olma, psikolojik ve fiziksel yakınlık sağlama öznel iyi oluşa katkı sağlar (Carr, 2016). Evlilik, sevginin, yakın ilişki ihtiyacının ve sosyal desteğin önemli bir kaynağıdır (Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014). Evlilik, sıkıntılara karşı güçlü bir tampon oluşturur (Seligman, 2007). Evlilik, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilerken uyumlu, doyumlu bir evliliğin öznel iyi oluşa katkısının çok daha yüksek olması beklenir. Uyumlu evliliğin mutlu birey olmaya katkı sağladığı söylenebilir. Araştırmalar, evlilik uyumu gibi ilişkinin kalitesini ölçen evlilik doyumunun ve ilişki doyumunun öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğunu bulmuştur (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014; Çelen Demirtaş, 2010). Hawkings ve Booth (2005) da düşük kaliteli evliliklerin iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini ve bireylerin mutsuz olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Birey, hayatındaki evlilik, iş gibi yaşam alanlarının genel değerlendirmesiyle genel yaşam doyumuna ulaşır (Diener, 2000; Diener & Ryan, 2009; Myers & Diener, 1995). Öznel iyi oluş; yaşam alanlarından sağlanan doyumdan daha fazlasıyla nitelendirilir (Bracke, 2001). Bireyin hayatıyla ilgili genel yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duyguları içinde barındırır (Diener, 1984; 2000; Diener et al. 1985). Ancak evlilikten sağlanan uyum ve doyumun bireyin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği ve bu etkinin bireyin olumlu duygularını arttırdığı ve böylece öznel iyi oluşuna katkı sağladığı düşünülebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisi; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Bu model öznel iyi oluş varyansının %51.00'ini açıklamaktadır. Bu sonuçlar, kuramsal çerçeve ve araştırmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın önemli bir değişken; evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun önemli değişkenler olduğunu söylenebilir. Bu sonuçlar dahilinde araştırmanın bulgularına yönelik öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın bulgusuna göre bilinçli farkındalık duygusal zekâ ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Aynı zamanda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık; evlilik uyumu, duygusal zekâ ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Bu bulguya göre evlilik ve aile danışmanlığı alanında uzman psikolojik danışman, psikolog

ve terapistler terapi oturumlarında bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerini kullanabilir. Ayrıca bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu müdahalelerine yönelik programlar evli bireylere veya çiftlere uygulanabilir. Böylece evli bireylerin öznel iyi oluşları arttırılabilir.

Bu araştırma evli bireylerin içsel bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dahil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada incelenebilir ve sonuçlar değerlendirilebilir. Bu araştırmada öznel iyi oluş, duygusal zekâ değişkenleri toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluşun alt boyutları olan yaşam doyumu, olumlu duygu ve olumsuz duygu arasındaki; duygusal zekânın alt boyutları olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik arasındaki ilişkiler incelenebilir. Bu çalışmanın araştırma grubu Türkiye'de İstanbul ilinde yaşayan, en az bir yıldır evli olan bireyleri kapsamaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin çoğu kadın ve lisans mezunudur. Cinsiyet, eğitim düzeyi yaşanılan yer, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi değişkenlerin farklılaştığı gruplarda veya çiftlerde bu araştırma tekrarlanabilir ve araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.

Bu araştırma kapsamında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı alan yazına kazandırılmıştır. Araştırmada evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın kısmi aracılık etkisi bulunmuştur. Kısmi aracılık etkisinin bulunması evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide farklı değişkenlerinde etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Yeni yapılacak araştırmalarda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çatışma çözme, stresle baş etme, öz şefkat, empati, kişilik özellikleri gibi değişkenlerin aracılık etkisi incelenebilir. Ayrıca öznel iyi oluşun boyutları (yaşam doyumu, olumlu duygu ve olumsuz duygu) bu ilişkilerde ayrı ayrı da değerlendirilebilir.

Bu araştırmanın sonuçları nicel araştırma kapsamında evli bireylerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar doğrultusunda oluşturulmuştur. Evlilik ilişkisinde içsel bilinçli farkındalığın ve kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu nasıl etkilediği, bilinçli farkındalığın duygusal zekâya ve evlilik uyumuna nasıl katkı sağladığı; duygusal zekâ ve evlilik uyumunun öznel iyi oluşu nasıl geliştirdiği gibi sorular nitel araştırma yöntemleri ile derinlemesine incelenebilir. Nitel araştırmalar kapsamında görüşme, gözlem gibi farklı tekniklerden yararlanılarak ayrıntılı bilgilere ulaşılabilir. Ayrıca evli bireylerin evlilik ilişkilerinde bilinçli farkındalık, evlilik uyumu, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal araştırmalar yapılabilir.

References

Ateş, G., (2018). *Associated factors of subjective well-being in married individuals: Online infidelity tendency, gender roles, and marital satisfaction.* Unpublished doctorate dissertation, Middle East Technical University, Ankara.

Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment.* Cambridge: Cambridge University Press.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.

Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 78*, 48-52.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital & Family Therapy, 33*(4), 482-500.

Bar-On, R. (1997). T*he Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual.* Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, 13-25.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.

Bayer, Ö. (2017). *Evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi.* Unpublished master thesis, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Bettencourt, B. A., & Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanism for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(6), 1131-1143.

Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness, 1*(2), 107-120.

Bracke, P. (2001). Measuring the subjective well-being of people in a psychosocial rehabilitation centre and a residential psychiatric setting: The outline of the study and the measurement properties of a multidimensional indicator of well-being. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 24*(3), 222-236.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*, 43-51.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55*(1), 15-23.

Canbulat, N., & Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergis, 15*(2), 556-576.

Carr, A. (2016). Positive psychology the science of happiness and human strenghts (Ü. Şendilek, trans.). İstanbul: Kaknüs Publishing.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behaviour Therapy, 35*, 471–494.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* Unpublished doctorate thesis, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(3)*, 1004-1019.

Chu, L. (2010). The benefits of meditation vis-a-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 26*(2), 169-180.

Coatsworth, J., Duncan, L., Greenberg, M., & Nix, R. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 203-217.

Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly, 21*(4), 323–336.

Çelen Demirtaş, S. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students* (Unpublished master thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Çelik, Ş. (2008). *The investigation of the subjective well-being of the high school students in terms of emotional intelligence* (Unpublished master thesis). Selçuk University, Konya.

Dağlı, A., & Baysal. N. (2016). Adaptation of the satisfaction with life scale into Turkish: The study of validity and reliability. *Electronic Journal of Social Sciences, 15(59),* 1250-1262.

de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., Geurtzen, N., van Zundert, R. M., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., ... & Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness, 5*(2), 200-212.

Deniz, B. (2017) *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi.* Unpublished master's thesis, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.

Deniz M. E., Erus S. M., & Büyükcebeci A., (2017). Bilinçli Farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7*(47), 17-31.

Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form: Validity and reliability studies. *Education and Science, 38*(169), 407-419.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*(2), 103-157.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist, 67*(8), 590-597.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale.* Unpublished doctorate dissertation. The Pennsylvania State University, Pennsylvania.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review, 12*(3), 255-270.

Erdil, R. (2018). *İlkokul öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Unpublished master thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ergin, E. (2017). *Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Adölesan Kısa Formu'nun uyarlama çalışması.* Unpublished master thesis. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık*. Unpublished master thesis, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Erus, S. M., & Deniz, E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 6(2), 96-113.

Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü.* Unpublished doctorate dissertation, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences, 48*(3), 305-310.

Fışıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment, 16*(3), 214-218.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counselling Psychology, 30*(4), 483-498.

Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness, 7*(1), 155-163.

Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy, 32*(4), 412–426.

Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(1), 25-41.

Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*. New York: Guilford Press.

Gehart, D. R., & McCollum, E. E. (2007). Engaging suffering: Towards a mindful re-visioning of family therapy practice. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(2), 214-226.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26.

George, D., & Mallery, M. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference (14th edition)*. New York: Routledge.

Gillespie, B., Davey, M. P., & Flemke, K. (2015). Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. *Contemporary Family Therapy, 37*(4), 396-407.

Goleman, D. (1999). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (B. Seçkin Yüksel, Trans.). İstanbul: Varlık Publishing.

Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being.* Unpublished doctorate dissertation, Eastern Illinois University, Illinois.

Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E., & Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research, 5(2)*, 145-150.

Hanh, T. N. (1987). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.

Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on well-being. *Social Forces, 84*(1), 451-471.

Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81-90.

Jackson, D. L. (2003). Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N:q hypothesis. *Structural Equation Modelling, 10*(1), 128-141.

Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 19*(4), 357-361.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and practice, 10*(2), 144-156.

Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 21*(1), 29-49.

Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi.* Unpublished master thesis, Dokuz Eylul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modelling*. New York: Guildford Publications Press.

Koçak, R., & İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(37), 73-85.

Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating: Functional Analytic Psychotherapy's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*, 107-111.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion, 23*(1), 4-41.

Koydemir, S., Şimşek, O. F.., Schütz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 51-66.

Krishnaveni, R. R., & Deepa, R. R. (2013). Controlling common method variance while measuring the impact of emotional intelligence on well-being. *Vikalpa: The Journal for Decision Makers, 38*(1), 41-47.

Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). The science of subjective well-being. In M. Eid, & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 1-13). New York: The Guilford Press.

Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long term marriage: Perception of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development, 31*(3), 189-195.

Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness, 8*, 171-180.

Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (pp. 268-294). New York: The Free Press.

Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(9), 1663-1673.

Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living, 21*(3), 251-255.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855.

Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: Mediational role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health, 19*(2), 150-159.

McCaffrey, S. (2015). *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting*. Unpublished doctorate dissertation. Nova Southeastern University, Florida.

McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness, 8*(1), 232-246.

Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi.* Unpublished doctorate dissertation, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19.

Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-base stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine, 35*(3), 331-340.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish*. Education and Science, 36*(160), 225-235.

Palant, J. (2011). *SPSS survıval manual. A step by step guide to data analysis using SPSS 4th edition*. Crows Nest: Allen & Unwin.

Pardo, A., & Román, M. (2013). Reflections on the Baron and Kenny model of statistical mediation. *Anales de Psicologia, 29*(2), 614-623.

Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*(1), 191-202.

Parlar, A., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change, 1(1),* 11-21.

Petrides, K. V. (2009a). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In J. D. A. Parker, D. H. Saklofske, & C. Stough (Eds.) *Assessing emotional intelligence* (pp. 85-101). Boston: Springer.

Petrides, K. V. (2009b). *Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires* (TEIQue). London: London Psychometric Laboratory.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 29,* 313-320.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality, 15*(6), 425-448.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology, 36*, 552-569.

Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness, 9*(4), 1206-1215.

Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness, 10*(6), 1044-1061.

Reisoğlu, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. Unpublished doctoral dissertation). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations, 42*, 38-45.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185-211.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*(2), 23-74.

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1116-1119.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 921-933.

Segrin, C., & Flora, C. (2011). *Family communication: Second edition.* New York: Routledge.

Seligman, M. E. P. (2007). *Authentic happiness* (S. Kunt Akbaş ve E. Köroğlu, Trans. Ed.). Ankara: HYB Publishing.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Sevdalis, N., Petrides, K. V., & Harvey, N. (2007). Predicting and experiencing decision-related emotions: Does trait emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences, 42*, 1347-1358.

Shapiro, L. E. (1999). *How to raise a child with a high EQ: A parents' guide* (Ü. Kartal, Trans.). İstanbul: Varlık Publishing.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482-497.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R.M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., ... & Sun, Z. (2004). Self-concordance model and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology, 35*(2), 209-223.

Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family, 42*, 825-839.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics*. (M. Baloğlu, Trans. Ed.). Ankara: Nobel Publishing.

Terzioğlu, Z. A. (2016) *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi.* Unpublished master thesis, Akdeniz University Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Thera, N. (2001). *The power of mindfulness.* Retrieved March 2, 2019 from http://www.buddhanet.net/pdf_file/powermindfulness.pdf

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilik Uyum Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi*, *7*(1), 50-57.

Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri.* Unpublished doctorate dissertation, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştirma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30)*, 1-18.

Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2015). The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 6*(3), 501-522.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital & Family Therapy, 33*(4), 464-481.

Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research, 116*(3), 843-852.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies,* 20(7), 2141-2158

Williams, A. M., & Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain, 30*(6), 528-535.

Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). Shyness and subjective well-being: The role of emotional intelligence and social support. *Social Indicators Research, 114*(3), 891-900.