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 için:
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
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

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.

Keywords: Mindfulness, Emotional intelligence, Marital adjustment, Subjective well-being.
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 & Dımaça, 2013; Karremans et al., 2017; Mandal et al., 2012; Nyklicek & Kuipers 2008; Schutte & Malouff, 2011; Terzioglu, 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 optimistic 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; Türkmen, 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 & Wall, 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 (Ates, 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, 320
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 Istanbul 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| 173 | 31.45|
| 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 | 167 | 30.36|
| 6-10 years         | 83  | 15.09| No children        | 168 | 30.54|
| 11-15 years        | 56  | 10.18| 1 Child            | 155 | 28.18|
| 16-20 years        | 57  | 10.36| 2 Children         | 46  | 8.36 |
| 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; Morsunbül, 2011; Reisoglu, 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 (χ²) 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 $14 \times 20 = 280$. 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 |

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 | <.01  |
| Interpersonal Mindfulness in Marriage - Subjective Well-being | 1.01 | .42 | .10  | 10.43| <.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 $\chi^2$, $\chi^2$/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, $\chi^2$ value which belongs to the model was found to be insignificant (p>.05). The fact that p value of $\chi^2$ was found to be insignificant indicates a goodness fit of the model. In addition, RMSEA = .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 ($\beta=.32$; p<.01); interpersonal mindfulness in marriage meaningfully and positively predicted emotional intelligences ($\beta=.35$; p<.01); emotional intelligence meaningfully and positively predicted subjective well-being ($\beta=.52$; p<.01); interpersonal mindfulness in marriage, meaningfully and positively predicted marital adjustment ($\beta=.58$; p<.01); and marital adjustment meaningfully and positively predicted subjective well-being ($\beta=.16$; 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 |
|----------------------|-------------------|----------------|----------------------|
| $\chi^2$ /df         | $.05 < p ≤ 1.00   | $.01 < p ≤ .05 | p=.06                |
| RMSEA                | $.00 ≤ RMSEA ≤ .05| $.05 < RMSEA ≤ .08 | 5.54/2.00=2.77 |
| 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   | (B)  | 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; Kirtl, 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; Tümçaya 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 (Terзиогло, 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 & Cihanır 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 & Cihanır 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 Istanbul 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.
Giriş

Mutlu olmak insanlığağın amacıdır. Birço karşıştırma mutluluğun nedenlerini, koşullarını belirlemede çalışmamıştır (Larsen & Eid, 2008). Öznel iyi koşulları, bilimsel alanda mutluluğla benzer içerikli açıklanmaktadır (Carr, 2016; Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bireyin yaşamıyla ilgili öznel değerlendirmelerdir. Öznel iyi Olsonü iç boyutu bulunmaktadır. Bunlar, bireyin deneyimlediği olumlu duyguları, olumsuz duygular ve bireyin yaşamını kişisel olarak değerlendirdiği yaşam doyumudur. Birey, evililik hayati, iş hayatı gibi yaşam alanlarına yönelik genel bilişsel değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler bireyin yaşam doyumunu ortaya çıkar (Diener, 2000). Birey, yaşamından doyum aldığını ifade ediyorsa öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu, deneyimlerinden hoşlandığını ve umitli hissettiğini ifade ediyorsa öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu kapsamaktadır (Diener, 2012). Öznel iyi oluşun önemli düzeyde etkileyen alanlardan biri evlilik (Carr, 2016; Diener, 1984; Lauer, Lauer & Kerr, 1990; Selman, 2007). Evli bireylerin evliliğe olan mutlu evlilikler (bebek veya boşanmış) göre öznel iyi oluş düzeleği daha yüksektir (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Seligman, 2007). Evlilik öznel iyi oluş etkisi basit bir şekilde sadece mutlu olanların evlilikleri için kıldığı veya evlendiği dönemde açıklananız (Diener, 1984). Evlilik, bireye psikolojik ve fiziğen yakınlık sağlar, çocuk sahibi olma, ev kurma, eş ve ebeveyn rolüne sahip olma imkânını sunar. Bu imkânlar da bireyin öznel iyi oluşunu katkı sağlar (Carr, 2016). İnsanlar mutlu evliliğin ne anlama geldiği, aile üyeleri arasında anlamlı ilişkilerin nasıl sürdürülürbileceği gibi soruların cevaplanmasına ihtiyaç duymaktadır (Segrin & Flora, 2011). Bundan dolayı evli bireylerin mutluluklarının hangi değişkenlerden etkileniğini araştırması önemlidir. Bu değişkenlerden birinin bilinçli farklıldığın olduğu söyleyebilir.

Öznel İyi Olusun Bilinçli Farkındalığın Rolü

Bilinçli farklıldık dikkat odaklamaları yapar ve bu yol ile oluşun farklıldığı (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). İçinde bulunulan ana bilinçli olarak ve yaşamı yargılamadan anbean odaklanan yoluyla ortaya çıkan farklıldığa bilinçli olur (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli olmanın, iyilik halini sağlanması ve artırılmasında etkili olduğu söylenebilir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olma direk olarak katkı sağlayabilir. Yani olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az ve yaşam doyumunun fazla olması ilkiştırilir (Brown & Ryan, 2003). Fordyce’s (1983) göre bireyin şu ana dekar olmasa ve kendisi olması öznel iyi olmasa arttırmak. Benzer biçimde Seligman (2007) da farkında olmanın olumlu duyguları arttırmaya katkısı olduğunu belirtmiştir. Dikkat ve farkındalıkla şimdiki anda, yaşamı tutumlarını, yargılama ve bunları tepkisiz bir şekilde deneyimleyebilmek bireyi sakinleştirebilir, olumlu duyguları ortaya çıkarabilir ve olumuz duyguları azaltabilir. Bu bağlamda bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayabilir. Alan yazının incelendiğinde iyi oluş artırırmız en önemli değişkenlerden biri bilinçli farklıldıdır (Brown & Ryan, 2003; Burke & Langer, 2005; Karremans, Schellekens & Kappen, 2017). Bilinçli farklıldığın bireyin iyi oluşuna katkıının (Mandal, Arya & Pandey, 2012; Karremans et al., 2017) ve bilinçli farklıldığın geleneksel açıklamaları ve benzeri ofsetinde etkisi incelendiği araştırmalar üzerinde ölümlük an kaynakları (Jones, Welton, Oliver & Thoburn, 2011). Bilinçli farklıldığın bireyi iyi oluşuna katkılarının (Mandal, Arya & Pandey, 2012; Karremans et al., 2017) ve bilinçli farklıldığın geleneksel açıklamaları ve benzeri ofsetinde etkisi incelendiği araştırmalar üzerinde ölümlük an kaynakları (Jones, Welton, Oliver & Thoburn, 2011). Bilinçli farklıldığın bireyi iyi oluşuna katkılarının (Mandal, Arya & Pandey, 2012; Karremans et al., 2017) ve bilinçli farklıldığın geleneksel açıklamaları ve benzeri ofsetinde etkisi incelendiği araştırmalar üzerinde ölümlük an kaynakları (Jones, Welton, Oliver & Thoburn, 2011). Bilinçli farklıldığın bireyi iyi oluşuna katkılarının (Mandal, Arya & Pandey, 2012; Karremans et al., 2017) ve bilinçli farklıldığın geleneksel açıklamaları ve benzeri ofsetinde etkisi incelendiği araştırmalar üzerinde ölümlük an kaynakları (Jones, Welton, Oliver & Thoburn, 2011).
önelik dikkatini, farkındalığı, yargılanmadan kabul etmesini ve tepkisel davranışlarını içermektedir (Kohlenberg et al., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık ise bireyin kişiselle etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesi, etkileşim sürecinde kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duylularının ve işel deneyimlerinin farkında olması, aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişim süreçlerini öngören kişinin sinyallerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikey de edebilmesidir (Pratscher, Wood, King & Bettencourt, 2019). Yakında bazı hedeflerde araçtırılmalar bireyin içsel bilinçli farkındalığının öznel iyi oluşumunda önemli bir rolüne sahip olmaktadır. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşum veya arttırmada puansı ağırlık veren bu araştırma kapsamında kişisellebilir incelemesi planlanmıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesidir (Pratscher et al., 2019). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin kişisellebilir etkileri üzerinde yapılan araştırmalar azdır (Gillespie, Davey & Flemke, 2015). Alanyazında bulunan araştırmaların çoğu özel bilinçli farkındalık üzerinde yoğunlaşmıştır (Frank, Jennings & Greenberg, 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalık alanına yönelik bir kavramtır ve son yıllarda yapılan araştırmaların çoğu özel bilinçli farkındalık üzerine yoğunlaşmıştır (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 ilişkin olan değişkenlerin belirlenmesi için önemlidir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez Duncan (2007) evlilikteki ilişkisel durumlara da dahil olmuştur. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini ilk kez tanımlamıştır. Building (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın önemini araştırmaların büyük çoğunluğunda kabul etmiştir. Duncan (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkın
içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekânın özelliklerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık duyguları düzenlenmeye 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 kendilerini ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılamalarını 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 zekâya katkıda bulunduğu araştırmalar bulunmaktadır (Bao et al., 2015; Deniz, Erus & Büyükcebeci, 2017; Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014). Benzer şekilde kişilerarası bilinçli farkın bilinçli farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu bulunmuştur (Pratscher et al., 2019). Bu araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilik ilişkisi kişilerarası bilinç farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu düşünülmektedir. Alan yazında ilk kez evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinç farkındalığı ile duygusal zekâ arasındaki ilişki ortaya konacaktır.

Duygusal zekâda birey mutluluğu sürdürmek için kendini ve başkalarını eğlendirir, olumlu duygulara sahiptir ve doyum lendir. Sorunlar, skıntılar karşısında iyimser olur (Carr, 2016). Duygusal zekânın iyi oluş etkisi olmamakla suçlanamaz (Çelik, 2008; Göbek, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoglu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). Bu açıdan bilinçli farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu duygusal zekânın da özel olarak arttığı görülmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ile özel olarak artması duygusal zekânın arttığını incelenmektedir. Bu araştırmının amacı da evli bireylerin bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşalar arasındaki ilişki duygusal zekânın aracılık rolünü belirlemektir. Bu araştırmının alınan sonuçlarla birlikte evlilik ilişkisinde bir kavramda duygusal zekanın aracılık rolünü belirlemektedir. Bu araştırmının alan yazına önemli katkıda bulunacağı söylenebilir.

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

Bu araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişken evlilik uyumudur. Evlilik uyumu bireylerin kari–koca (eş) olarak belirli anlarda birbirlerile etkisi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Duygusal zekâ ile özel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekanın özel iyi oluş etkisi olmamakla suçlanamaz (Çelik, 2008; Göbek, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoglu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). Bu açıdan bilinçli farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu duygusal zekânın da özel olarak arttığı görülmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ile özel olarak artması duygusal zekânın arttığını incelenmektedir. Bu araştırmının alan yazına önemli katkıda bulunacağı söylenebilir.

Evlilik uyumunun bireyde önemli bir doyma alanı oluşturduğu düşünülmektedir. Evlilik uyumunun öznel iyi oluş etkilemişi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Bu araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişken evlilik uyumudur. Evlilik uyumu bireylerin kari–koca (eş) olarak belirli anlarda birbirlerile etkisi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Duygusal zekâ ile özel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekanın özel iyi oluş etkisi olmamakla suçlanamaz (Çelik, 2008; Göbek, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoglu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). Bu açıdan bilinçli farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu duygusal zekânın da özel olarak arttığı görülmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ile özel olarak artması duygusal zekânın arttığını incelenmektedir. Bu araştırmının alan yazına önemli katkıda bulunacağı söylenebilir.

Evlilik uyumunun bireyde önemli bir doyma alanı oluşturduğu düşünülmektedir. Evlilik uyumunun öznel iyi oluş etkilemişi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Bu araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişken evlilik uyumudur. Evlilik uyumu bireylerin kari–koca (eş) olarak belirli anlarda birbirlerile etkisi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Duygusal zekâ ile özel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekanın özel iyi oluş etkisi olmamakla suçlanamaz (Çelik, 2008; Göbek, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoglu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). Bu açıdan bilinçli farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu duygusal zekânın da özel olarak arttığı görülmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ile özel olarak artması duygusal zekânın arttığını incelenmektedir. Bu araştırmının alan yazına önemli katkıda bulunacağı söylenebilir.

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

Bu araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişken evlilik uyumudur. Evlilik uyumu bireylerin kari–koca (eş) olarak belirli anlarda birbirlerile etkisi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Duygusal zekâ ile özel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekanın özel iyi oluş etkisi olmamakla suçlanamaz (Çelik, 2008; Göbek, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoglu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). Bu açıdan bilinçli farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu duygusal zekânın da özel olarak arttığı görülmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ile özel olarak artması duygusal zekânın arttığını incelenmektedir. Bu araştırmının alan yazına önemli katkıda bulunacağı söylenebilir.

Evlilik uyumunun bireyde önemli bir doyma alanı oluşturduğu düşünülmektedir. Evlilik uyumunun öznel iyi oluş etkilemişi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Bu araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişken evlilik uyumudur. Evlilik uyumu bireylerin kari–koca (eş) olarak belirli anlarda birbirlerile etkisi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimşek, Schütz & Tipandjan, 2013). Duygusal zekâ ile özel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekanın özel iyi oluş etkisi olmamakla suçlanamaz (Çelik, 2008; Göbek, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoglu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik & Aybek, 2008; Wang & Kong, 2014). Bu açıdan bilinçli farkındalığın duygusal zekâya katkıda olduğu duygusal zekânın da özel olarak arttığı görülmektedir. Alan yazında da bilinçli farkındalık ile özel olarak artması duygusal zekânın arttığını incelenmektedir. Bu araştırmının alan yazına önemli katkıda bulunacağı söylenebilir.
Nguyen, 2017; Parlar & Ağün, 2018; Wach & Cordova, 2007; Williams & Cano, 2014). Ancak bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler gibi kişilikler arasındaki ilişkiler üzerine etkisini incelemesini sınırlıdır (Karremans et al., 2017; Jones et al., 2011). Bu araştırmaların artması evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık ve bireysel mutluluğu açığa çıkaran değişkenlerin netleşmesini sağlayabilir. Böylece kâlitede evcililiklere ve özel iyi oluş düzeyi yüksek bileşenlere ulaşmada etkili olan değişkenlerin belirlenmesi sağlanabilir. Bundan dolayı bu araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Ayrıca araştırmalar kişilikerası bilinçli farkındalığın etkileşim sürecine katkı sağladığı (de Bruin, et al., 2014; Duncan 2007; Duncan et al., 2009; Pratscher et al., 2019) ve ilişkii 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 farkındalık ve kişilikerası bilinçli farkındalık evlilik uyumunu arttırır, evlilik uyumunun artmasının da özel iyi oluşunu arttırduğu düşünülmektedir. Alanyazında evli bilinçli farkındalık ile özel iyi oluş arasındaki ilişki evlilik uyumunun aracılığı ile değerlendirildiği bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bundan dolayı bu araştırmaın amacı evli bilinçli farkındalık, kişilikerası bilinçli farkındalık ile özel iyi oluş arasındaki ilişki, evlilik uyumunun aracılığı ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmaların alanın önemini katkılı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Alanyazında bulunan açıklamalar ve araştırmalar değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu, özel iyi oluşunun birbirlerine etkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiler değerlendirildiğinde araştırmanın amacı; evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık ile özel iyi oluşlarını arasındaki ilişki, evlilik uyumu ve duygusal zekanın aracılığı ile özel iyi oluşunun aracılığı ile değerlendirilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın sorusu: Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilikerası bilinçli farkındalık ile özel iyi oluş arasındaki ilişki, evlilik uyumu ve duygusal zekanın aracılığı rolü var mıdır?

**Yöntem**

**Araştırma Modeli**

Bu araştırma ilişkisel model ile gerçekleştirilmiştir. Bilinçli farkındalıkın ve evlilikte bilinçli farkındalıktan, duygusal zekâ ve evlilik uyumu aracılığıyla özel iyi oluşunun derece etkili olduğuna araştırılmaktadır. Şekil 1’dede özel iyi oluşun açıklama için önerilen model görülmektedir.

**Şekil 1. Özel iyi oluşun bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, duygusal zekâ ve evlilik uyumu ile modellenmesi.**
Katılımcılar

Araştırma grubunu Türkiye’de İstanbul ilinde ikamet eden evli bireyler oluşturuyor. 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. Araştırma 550 evli birey katılmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylere ait demografik bilgilerin frekans ve yüzde değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Araştırmaya Katılan 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| Ortal mentoring 173 | 31.45|
| 30-39 yaş   | 196| 35.64| Doktora       | 19 | 3.45|
| 40-49 yaş   | 129| 23.45| Lisans       | 289| 52.54|
| Belirtmemiş 1| .18|      | Yüksek lisans 70 | 12.73|
| Evlilik Süresi |    |      | Doktora       | 18 | 3.27|
| 1-Syl       | 246| 44.73| Çocuk Sayısı 167 | 30.36|
| 6-10 yıl    | 83 | 15.09| Çocuğu yok    | 168| 30.54|
| 11-15 yıl   | 56 | 10.18| 1 çocuk       | 155| 28.18|
| 16-20 yıl   | 57 | 10.36| 2 çocuk       | 46 | 8.36|
| 21-25 yıl   | 67 | 12.18| 3 çocuk       | 14 | 2.54|
| 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| 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) erkektr. 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 eğitimi ile taraftadığı 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 belirlemeeye 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. Ölçeğin 15 maddeden oluşmaktadır ve 6’lı Likert tipli derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin en yüksek 90, en düşük 15 puan alınabilir. BİFÖ, bireyin günlük yaşamdaki anlık farkındalığı ve belirlemeleri için yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması için geçerlilik ve güvenirlik analizleri üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliği ve güvenirliği değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanmasında iyi düzeyde bir güvenirlik ve geçerlilik elde edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi ve Cronbach alfa iç tutarlılığı .86 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Özyeşil et al., 2011). Bu araştırma kapsamında BİFÖ’nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur.
Evlilıkte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ): Evilıkte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. EBFÖ, 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi derecelendirilen bir ölçektdir. Ölçekten en yüksek 60, en düşük 12 puan alınabilir. Yüksek puan bireyin eşi ile olan ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilir. Ölçügen geçerlik ve güvenilirlik analizleri evli çiftlerin analizi ve toplam puanın .87 olarak bulunmuştur (Erus & Deniz, 2018). Bu araştırma kapsamında EBFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak 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 yeterlikleri ile ilgili algılaması ile ilgili bir ölçek olup 7'li Likert tipinde derecelendirilmştir (Petrides, 2009a; Petrides & Furnham, 2006). Ölçügen Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik ve güvenilirlik analizleri üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Ölceğin Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik ve güvenilirlik analizleri universite öğrencileriyle yürütülmüştür. ölçeğin genel olarak iyi bir katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu yapı doğrulanmıştır. Madde toplam korelasyonları arasında .52'lik bir ilişki bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. 

Evlilıkte Uyum Ölçeği (EUÖ): Evlilıkte 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. Ölçeken genel evlilik uyumunu ya da niteliğini ölçen, aynı zamanda çeşitli konularda (aile bütçesi, duygu ifadeleri, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlayışta ya da anlayışa sahipliğe göre pozitif veya negatif yöndedir. EUÖ'nün toplam puan ve alt boyutlarının nevrotik kişilik özelliği ile negatif yönde, dışa dönüklik, dışa dönüklik yönde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları .31 ile .53 arasında bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .86'dır (Deniz et al., 2013). Bu araştırma kapsamında toplam puan için DZÖÖ-KF'den Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .82’dir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS): Pozitif iyi duyguyu (PANAS) Watson, Clark ve Tellegen (1988) Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'ni geliştirmiş ve Gençöz (2000) Türkçe'ye uyarlaması yapmıştır. PANAS, olumlu duyguyu ölçen 10 madde ve olumsuz duyguyu ölçen 10 madde olmak üzere, toplam 20 madde ile olumlu duygular ve olumsuz duygular olmak üzere iki alt boyutun oluşmaktadır. PANAS, 5’li Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir. Pozitif duyguyu arttırmak, negatif duyguyu azaltmak için kullanılır. Pozitif duyguyu ölçen ölçeğin negatif duyguyu ile pozitif duyguyu korelasyonu .84 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 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 ilişkiler bulunmaktadır. Araştırma kapsamında YDÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi: Bu araştırmada özel iyi oluşun ölçülmesinde özel iyi oluşun boyutları olan yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duygular (Diener, 1984) ölçüm ölçüm araçları kullanılmıştır. Özel iyi oluş puanlamasında hesaplar “Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu” şeklinde olup, birçok deyişle bireylerin yaşam doyumu ile olumu duyguları toplanmış ve olumsuz duyguları çıkartılmış ve toplam özel iyi oluş puanı elde edilmiştir. Diener (1994) duyguların ve doyumun bir arada ölçülebileceği önermiştir. Bu öneri doğrultusunda analizde özel iyi oluş ölçümlemesinde 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 araştırmacıların amaçına, araştırmacılarla ilgili kısa bilgiler, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı sadece araştırmanın amaç doğrultusunda kullanılacağına ve ölçme araçlarına ait yönergelerre ait bilgiler bulunmaktadır. Kitapçık basılı hale getirilmiştir. Araştırmacıların çalışmasında olumlu ve olumsuz duyguların toplanması (Diener, 1984) ölçüm aracı kullanılmıştır. Araştırmacıların çalışmasında toplam 585 veri toplandığı görülmüştür. Araştırmacıların çalışmasında 35 veri yerine verilenlerin doldurulmadan dolayı 35 veri araştırma ve 310'lu elektronik ortamdan 240'si elden alınmıştır. Bireylerin veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi
Veri toplama araçlarının bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalıkları ile özel iyi oluşun arasındaki ilişkide, evlilik uyuşu ve duygusal zekâ aracılığıyla eşitlik modeli (YEM) içinde yer alanabol analizi ile incelenmiştir. Yol analizi için AMOS 20 paket programı kullanılmıştır. Yol analizi için verilerin analize hazırlanma aşamasında SPSS 22 paket programından çıkarlanmıştır. Verilerin yol analizine uygulanmış verilerin uç değerlerlerini sadece 5 ile 95 arasındaki seviyede belirlenmek için 5 ile 95 arasında yer alanabol analizi ile incelenmiştir. Tek değişkenli uç değerler kutu grafikleri ile incelenmiştir ve uçta kalan 6 değer veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Çok değişkenli uç değerler, Mahalanobis uzaklığı ile saptanmıştır (Kline, 2011; Tabachnick & Fidell, 2015). Mahalanobis uzaklığı hesaplaması sonucu ki-kare (χ²) değeri için p<.001 'in altında olan verilerin çıkarılması önerilmiştir. Bu doğrultuda 10 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek için N=q yöntemine kullanılmıştır. N=q parametreye göre
örneklem belirlemek için kullanılır ve en yüksek olasılık kestirim yöntemi için bu yöntem uygundur (Kline, 2011). Jackson (2003) araştırmaında N:q oranını sınamış ve 1:20 oranının iyi sonuçlar verdiğiğini görmüştür. N:q yöntembine göre minimum örnekleme büyüklüğünün hesaplanmasında kişi sayısının modelde yer alan parametre sayısına oranının 1:20 olması önerildi. Modeldeki her bir parametre sayısı (q) için ideal olan 20 kişidir. Modelde kaç parametre varsa bunun 20 ile çarpımı ideal olarak kullanılmasına neden olacak şekilde örnekleme sayısını belirler (Kline, 2011). Araştırma tahmin edilen model parametre sayısı 14’tür. 14*20 = 280'dir. Bu kurala göre araştırma kapsamında en az 280 kişiye ulaşılaması gerekmektedir. Bu açıdan 534 verinin analiz için örnekleme büyüklüğünü karşıladığı söylenebilir.

Veri setinde çok değişkenli normallik için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -0.06, basıklık değeri -0.44; evlilikte bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -0.36; basıklık değeri -0.42; duygusal zeka için çarpıklık değeri -0.22, basıklık değeri -0.34; evlilik uyumu için çarpıklık değeri -0.12, basıklık değeri 1.62; ölüm iyi oluş için çarpıklık değeri -0.30, basıklık değeri -.07 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.00 ile +2.00 arasında değerlerin normal dağılımını karşılayabildiği söylenebilir. (Bachman 2004; George & Mallery, 2016). Araştırma sonuçları-quality analizleri ile değerlendirilmiştir. Korelasyon analizi sonucu değişkenler arasında .90 ve üzeri ilişki çıkmıştır. Çarpıklık ve basıklık problemini oluşturmuştur (Palant, 2011; Tabachnick & Fidell, 2015). Bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu, duygusal zeka ve ölüm iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısını kullanmıştır. Analiz sonucunda değişkenlerarasındaki ilişkiyi kronolojik katsayıları .34 ile .67 (p <.01) arasındadır. Değişkenlerarasındaki korelasyon sonuçları, değişkenler arasında çarpımları belirlemek için kullanılan analizleri niteliktedir.

**Bulgular**

Evlili bireylerin bilinçli farkındalıkçı, evlilikte bilinçli farkındalıkçı, evlilik uyumları, duygusal zekaları ve ölüm 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 zeka (r=.48; p<.01) ve bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu (r=.27; p<.01) ve bilinçli farkındalık ile ölüm iyi oluş (r=.27; p<.01) arasında; evlilikte bilinçli farkındalık ile duygusal zeka (r=.27; p<.01) ve evlilikte bilinçli farkındalık ile ölüm iyi oluş (r=.25; p<.01) arasında; ölüm iyi oluş ile evlilik uyumu (r=.47; p<.01) ve ölüm iyi oluş ile evlilik uyumu (r=.44; p<.01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 2.**

| Değişkenler | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|-------------|----|----|----|----|----|
| 1. Bilinçli Farkındalık | -  | -  | -  | -  | -  |
| 2. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık | .46 | -  | -  | -  | -  |
| 3. Duygusal Zeka | .48* | .49* | -  | -  | -  |
| 4. Evlilik Uyumu | .27* | .58* | .35* | -  | -  |
| 5. Ölün Iyi 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

Evlili bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikteki kişilerarası bilinçli farkındalık ile ölüm iyi oluşları arasındaki ilişkiyi evlilik uyumu ve duygusal zekanın aracılığı ile incelenmiştir. Aracılık rolünün belirlenmesi için Baron ve Kenny’nin (1986) belirlediği yol izlenmiştir. Aracılığı test edilmesi için öncelikle bağlı ve bağımsız değişkenler arasında direkt etkinin kanıtlanması gerekir. Bunun için bilinçli farkındalık ve evlilikteki bilinçli farkındalıkın ölüm iyi oluşuna anlamlı etkisinin olup olmadığını analiz edilmiş ve sonuçlar Şekil 2 ve Tablo 3’de sunulmuştur.
Şekil 2. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişiilerarası bilinçli farkındalıkın öznel iyi oluşa anlamlı etkisine yönelik regresyon analizi sonucu.

Şekil 2'de bilinçli farkındalıkın ve evlilikte kişiilerarası bilinçli farkındalıkın 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 Farkındalıkın Öznel İyi Oluşu 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 farkındalıkın ve evlilikte kişiilerarası bilinçli farkındalıkın öznel iyi oluşa doğrudan etkileri anlamlı bulunmuştur (p<.01). Analiz sonucu öznel iyi oluşun yaklaşık %31.00’ünü açıklanmaktadır. Bu koşulun sağlanmasının üzerine Baron ve Kenny’nin (1986) önerdiği diğer koşulların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için aracı değişkenler yol analizine dahil edilmiştir. Yol analizinde, (i) bilinçli farkındalıkın ve evlilikte kişiilerarası bilinçli farkındalıkın evlilik uyumu ve duygusal zekâ üzerinde anlamlı etkisi; (ii) evlilik uyumunun ve duygusal zekâ’nın öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi; (iii) evlilik uyumu ve duygusal zekâ’nın yol analizine dahil edilmesi sonucunda bilinçli farkındalık ve evlilikte kişiilerarası bilinçli farkındalıkın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Şekil 3’de yol analizi için oluşturulmuş model sunulmuştur.

Model sonucunda elde edilen standardize edilmiş 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 farkındalkıta evlilik uyumuna giden yol ve bilinçli farklılkıtdaki öznel iyi oluşa giden yol anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Baron ve Kenny’e (1986) göre bilinçli farkındalık ile aracılı değişken olan evlilik uyumu arasındaki yolu anlamsız olması ise istenmemeyen bir durumdur. Ancak bilinçli farkındalık ile aracılı değişken olan evlilik uyumunun aracılı etmediğini göstermektedir. Anlamsız bulunun bu yol kaldırılarak yol analiz tekrar incelemiştir. Yol analizi sonucu Şekil 4’de sunulmuştur.

Yol analizi sonucunda modelden elde edilen $X^2$, $X^2/df$ ve diğer uyum iyiliği indeksleri Tablo 5’de gösterilmiştir. Model, Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003) tarafından taysiyede edilen uyum indeks ölçütlerine göre değerlendirilmiş. Tablo 5’de uyum ve kabul edilebilir uyum indeks ölçütleri de yer almaktadır. Bu ölçütlerde göre model uyum iyiliği indeksleri değerlendirilmiştir.
Şekil 3. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilere arasındaki ilişkide duygusal zekanın 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 Zeka             | .46  | .32 | .06  | 8.04 | p<.01 |
| Evlilikesi Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Duygusal Zeka | 1.00 | .35 | .12  | 8.63 | p<.01 |
| Bilinçli Farkındalık - Evilik Uyumu              | .93  | .58 | .06  | 14.49| p<.01 |
| Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş             | .00  | .00 | .03  | .02  | .98   |
| Evlilikesi Kişilerarası Bilinçli Farkındalık - Öznel İyi Oluş | .05  | .04 | .04  | 1.13 | .26   |
| Evilik Uyumu - Öznel İyi Oluş                    | .37  | .16 | .10  | 3.70 | p<.01 |
| Duygusal Zeka - Öznel İyi Oluş                   | .23  | .16 | .05  | 4.18 | p<.01 |

Şekil 4. Bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki duygusal zekanın aracılık rolünü ve evlilikesi kişilere arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü gösteren yol analizi sonucu.
Tablo 5.
Modelin Uyum Iyiliği İndeks Değerleri.

| Uyum İndeksleri | İyi Uyum | Kabul Edilebilir Uyum | Modele Ait Değerler |
|-----------------|----------|------------------------|---------------------|
| $\chi^2$        | $0.05 < \chi^2 \leq 1.00$ | $0.01 < \chi^2 \leq 0.05$ | $p=0.06$ |
| $\chi^2/\text{sd}$ | $0.00 \leq \chi^2/\text{sd} \leq 2.00$ | $2.00 < \chi^2/\text{sd} \leq 3.00$ | $5.54/2.00=2.77$ |
| RMSEA           | $0.00 \leq \text{RMSEA} \leq 0.05$ | $0.05 \leq \text{RMSEA} \leq 0.08$ | $0.06$ |
| CFI             | $0.97 \leq \text{CFI} \leq 1.00$ | $0.95 \leq \text{CFI} < 0.97$ | $0.99$ |
| NFI             | $0.95 \leq \text{NFI} \leq 1.00$ | $0.90 \leq \text{NFI} < 0.95$ | $0.99$ |
| AGFI            | $0.90 \leq \text{AGFI} \leq 1.00$ | $0.85 \leq \text{AGFI} < 0.90$ | $0.97$ |
| GFI             | $0.95 \leq \text{GFI} \leq 1.00$ | $0.90 \leq \text{GFI} < 0.95$ | $0.99$ |

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

Tablo 5 incelendiğinde modele ait $\chi^2$ değeri anlamsız bulunmuştur ($p>.05$). $\chi^2$'ye ait $p$ değerinin anlamsız çıkması modelin iyi uyum gösterdiğini açıklamaktadır. Ayrıca modelin uyum indeks değerlerinden RMSEA'nın kabul edilebilir ölçütlü olduğu (RMSEA=0.06) ve diğer uyum indeks değerlerinin de iyi uyum ölçütlü olduğunu (CFI=.99; NFI=.99, AGFI=.97, GFI=.99) Tablo 5'de bulunan uyum indeks değerlerine göre model iyi uyum göstermektedir. Model sonucunda elde edilen standartize edilmiş regresyon katsayıları (b), standartize 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 -         | 0.46 | 0.32  | 0.06 | 8.04 | p<0.01|
| Evlilikte Kişilerarası         | 1.00 | 0.35  | 0.12 | 8.63 | p<0.01|
| Bilinçli Farkındalık -          | 0.93 | 0.58  | 0.06 | 16.35| p<0.01|
| Bilinçli Farkındalık -          | 0.05 | 0.04  | 0.04 | 1.13 | 0.26 |
| Bilinçli Farkındalık -Öznel İyi Oluluş | 0.37 | 0.16  | 0.10 | 3.70 | p<0.01|
| Evlilikte Kişilerarası         | 0.23 | 0.16  | 0.05 | 4.48 | p<0.01|
| Duygusal Zekâ - Öznel İyi Oluluş | 0.42 | 0.52  | 0.03 | 14.05| p<0.01|

Tablo 6'de yol analizi sonucu değişkenlerin yol katısalarını ve $p$ değerleri görülmektedir. Bilinçli farkındalığın duygu zekâsi (β=.32; p<.01); evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygu zekâsi (β=.35; p<.01); duygusal zekâının öznel iyi oluş (β=.52; p<.01); evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygu zekâsi (β=.58; p<.01); evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygu zekâsi (β=.16; p<.01) doğrudan pozitif yönde anlaşılmış catégorie bulunmuştur. Aracılık etkileri incelendiğinde; evlilikte kişilerarası bilinçli farkınadıklarının, duygu zekâının acarı ölçülerek öznel iyi oluş yordamasına yönelik yol analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygu zekâının tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. şekil 2’de görüldüğü gibi bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi .21'dir. Şekil 4’de ise duygu zekâının acarı değişken olarak modele dahil edilmesi sonucu bu etki .04’e düşmek ve p değeri anlamsızlaşmaktadır ($p>.05$). Duygu zekâının acarı değişken olarak modele dahil olması sonucu bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki katsayıya yönelik p değerinin anlamsızlaşması tam aracılığın olduğunu göstermektedir. Ayrıca evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının, duygu zekâsi ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygu zekâının kısmar caracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Şekil 2’de görüldüğü gibi evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde toplam etkisi .42’dir. Şekil 4’de ise duygu zekâsi ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde toplam etkisi .16’da düşmektedir ve p değeri anlamlıdir($p<.05$). Bu sonuç kısmar caracılık etkisinin olduğu göstermektedir. Bir başka deyişle evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluş arasında duygu zekâ ve duygu zekâsi üzerindeki kısmar caracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Model öznel iyi oluşun yaklaşık %51.00’ünü açıklamaktadır.
Tartışma

Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasında Duyguşal Zekâ'nın Aracılık Rolünün Tartışılması

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ'nın tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bilinçli farkındalık duygusal zekâyi artırır, duygusal zekâ da öznel iyi oluş artırır. Bilinçli farkındalığın bileşenlerinin duygusal zekâya katkılarının önemini ve bu açıdan öznel iyi oluşunun bilinçli farkındalık üzerinden duygusal zekâ'nın tam aracılık rolünü süleyebilir. Baron ve Kenny’ye (1986) göre bağımlı ve bağımsız değişken arasında iliskinin anlamlı bir kanıtı, tam aracılıkta bağımlı değişkenin bağımsız değişkenin etkisinin tümü aracını üzerinden gider (Pardo & Román, 2013). Bir başka deyişle, bilinçli farkındalık duygusal zekâyı artırığı için öznel iyi oluş artmaktadır. Benzer şekilde Griebel (2015) ve Schutte ve Malouff (2011) da bilinçli farkındalığa öznel iyi oluşunun duygusal zekâ'nın, Deniz vd. (2017) de bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekâ'nın aracılık etkisi olduğunu bulmuştur.

Schutte ve Malouff (2011) bilinçli farkındalık ile olumlu duygu ve yaşam doymu arasında duygusal zekâ’nın kısmını aracılık etkisinin ve bilinçli farkındalık ile olumuz duygu arasında tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Griebel’in (2015) araştırmasında ise bilinçli farkındalığın tanımlama boyutu ile yaşam doyumu ve olumuz duygusun arasında; bilinçli farkındalığın tepkisiz olma boyutu ile olumuz ve olumuz duygusun arasında duygusal zekâ'nın kısmını aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Wang ve Kong (2014) da bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında duygusal zekâ'nın kısmını aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ilişkisinde de Deniz vd. (2017) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki duygusal zekâ'nın tam aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Bahsedilen araştırmalarla dikkat çeken nokta, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun bağımlılığı neticesi, öznel iyi oluşunun başı
bilinçli farkındalığın katkılarının duyguşal zeka özellikleri katkısı sağladığı kanıtları niteliktedir. Bu açıdan bilinçli farkındalık ile duyguşal zeka arasında önemli bir ilişi olduğu söyleyebilir. Araştırmanın sonucunda da bilinçli farkındalığın duyguşal zekâyi artırdığını, duyguşal zekânın artması sonucu öznel işi oluşunu arttırdığı bulunmuştur.

Duyguşal zeka ile öznel işi oluş arasında güçlü bir ilişi vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duyguşal zeka ile öznel işi oluş veya öznel işi oluş boylamaları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Çelik, 2008; Erdil, 2018; Ergin, 2017; Griebel, 2015; Kirtıl, 2009; Koydemir et al., 2013; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Sevdalis, Petrides & Harver, 2007; Zhao, Kong & Wang, 2013) yanında duyguşal zekânın öznel işi oluş veya öznel işi oluş boylamalarını yordadığı bulunmuştur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak & İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte & Malouff, 2011; Tümkaya et al., 2008; Wang & Kong, 2014). Duyguşal zeka öznel işi oluşturduğu katkısı sağlamıştır (Griebel, 2015). Birey, kişisel ve mesleki yaşamında duyguşamaları akıllıca kullanabilmesi olumlu etkisi görür (Krishnaveni & Deepa, 2013) ve duyguları yönetme becerisi de öznel işi oluşunu artır (Terzioğlu, 2016). Özellikle duyguşal zekânın kişilerarası ilişkileri kaliteli bir şekilde sürdürme becerisini kazandırması da mevcuttur (Bar-On, 2006) öznel işi oluşturduğu söylenebilir. Sosyal yaşama ve yakın ilişki kurma öznel işi oluşturduğu bir yere eklenebilir (Buss, 2000) ve duyguşal zeka da sosyal yaşama ve yakın ilişki kurmayı desteklemesi, bireyin ruh psikolojik olarak sağlıklı olma açısı ile ilişkilidir (Bar-On, 2006; Schutte et al., 2007). Özetle alan yazındaki bilgiler ve araştırmalar duyguşal zekânın öznel işi oluşuna katkısı kabul edilir.
Duygusal zekâda bulunan dürtüleri kontrol etme ve öz denetim becerisinin katkı sağladığı söylenebilir. Kişilerarasi bilinçli farkındalık etkileşim sürecine katkı sağlamak (de Bruin et al., 2014; Duncan 2007; Duncan et.al 2009; Pratscher et al.,2019) ve ilişkili kalitesini artırıncaktadır (Bögels et al., 2010; Coatsworth et al., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg et al., 2015; Pratscher et al.,2018). Duygusal zeka da kişilerarası yeterlilikleri geliştirmeye (Bar-On, 1997; 2006) ve önemli ilişkileri sürdürme becerisine (Petrites, 2009a) katkı sağlamaktadır. Bu durum, kişilerarasi bilinçli farkındalık ilişkilere yönelik katkısının duyguşal zekânın kişilerarasi yeterlilikleri geliştirmesine katkıda bulunduğu şeklinde yorumlanabilir. Kişilerarasi bilinçli farkındalıkın katkı sağladığı diğer bir değişken de evlilik uyumudur.

Kişilerarasi bilinçli farkındalık 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. Kişilerarasi bilinçli farkındalık ilişkilere ilişkiler arasındaki ilişkili kalitesi arttırdığının belirgendiği (Bögels et al., 2010; Lippold et al., 2015), ilişkilerdeki işlevsel davranışları arttırmış (Bögels et al., 2010; Duncan, 2007; Lippold et al., 2015; Parent et al., 2016; Pratscher et al., 2018; Pratscher et al., 2019), ilişkide iletişimi, etkileşimi ve işlevsel davranışları katkısı anlamına gelebilir. Böylece evlilikte kişilerarasi bilinçli farkındalık ilişkilere evlilik uyumuna katkıda bulunabilir.

Evliliğin öznel iyi oluşla güçlü ve önemli bir ilişkisi vardır (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener et al., 1999; Seligman, 2007). Evlilik ilişkisinde eğer konuşuldu olma, psikolojik ve fiziksel yakınlık sağlama öznel iyi oluşunun etkisi; evlilik ilişkisinde diğer bir değişken de evlilik uyumudur (Duncan et al., 2009). Bu sonuçlar, kuramsal çerçeve ve araştırmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaISE ve evlilik uyumunun kismi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Birey, hayatındaki evlilik, iş gibi yaşam alanlarında genel degerlendirmeside 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 evlilik etkisi; evlilik ilişkisinde genel yaşam doyumunun önemli ölçüde etkilediği ve bu etkinin bireyin olumlu duygularını arttırdığı ve böylece öznel iyi oluşuna katkı sağladığı düşünülebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonuçunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duyguşal zekanın tam aracılık etkisi; evlilikte kişilerarasi bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duyguşal zeka ve evlilik uyumunun kismi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Bu model öznel iyi oluş varyansının %51.00’ünü açıklaymaktadır. Bu sonuçlar, kuramsal çerçeve ve araştırmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duyguşal zekanın önemini bir değişken; evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duyguşal zekanın ve evlilik uyumunun önemini değışikleri olduğunu söyleyebilir. Bu sonuçlar dahilinde araştırma bulgularına yönelik öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma bulgusuna göre bilinçli farkındalık duyguşal zeka ve öznel iyi oluş artırıncaktadır. Aynı zamanda evlilikte kişilerarasi bilinçli farkındalık; evlilik uyum, duyguşal zeka ve öznel iyi oluş artırıncaktadır. Bu bulguya göre evlilik ve aile danışmanlığı alanında uzman psikolog danışmanlı, psikolog
ve terapistler terapi oturumlarında bilinçli farkındalık ve kişilerebilirliği bilinçli farkındalık müdahaleleri kullanabilir. Ayrıca bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu müdahaleleri yönlendirme programları evli bireylere veya çiftlere uygulanabilir. Böylece evli bireylerin öznel iyi oluşları artırılabilir.

Bu araştırma evli bireylerin içsel bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşlarıyla arasındaki ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsaması dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırmaнако
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). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.

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.

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

Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelemesi Unpublished doctorate thesis, Çukurova Üniversitesi, Adana.
Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygusal düzenleme 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., Geurtsen, 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.

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.

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

Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluş üzerindeki 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.

Fişiloğlu, 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., & Dilmâç, 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 Eylül 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 zeka ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yördüyü 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: Mediatinal role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health, 19*(2), 150-159.

McCaffrey, S. (2015). *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPO): 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 (MIPO): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness, 8*(1), 232-246.

Morsumbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özverinin ve kimlik biçimlenmesinin özel işi 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., & Kujiuers, 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 survival 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 Psicología, 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 özel işi oluşturlarını yördamada beş faktör ilişkin özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâının 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. Koroğlu, 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 yöndeyiçilinin 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-Keşlak, 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.

Tümay, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mızah tarzi ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *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.