

Evli Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Çatışmasının Aracı Rolü

The Mediating Role of Marital Conflict in the Relationship between Mindfulness and Marital Satisfaction in Married Individuals

Şevket Cankurtaran¹, Nursel Topkaya², Ertuğrul Şahin³

Öz

Bu araştırmada evli bireylerde bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 22 ile 66 arasında değişmekte olan 281 (239 kadın, 42 erkek) evli birey oluşturmuştur. Katılımcılar bilinçli farkındalık, evlilik çatışması, evlilik doyumu ve sosyodemografik niteliklerini belirlemeye yönelik olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilik Çatışması Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formunu içeren bir veri toplama aracını cevaplamıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, evli bireylerde bilinçli farkındalığın artması, evlilik çatışmasında azalış ile, evlilik çatışmasında azalışta evlilik doyumunda artışla pozitif yönde ilişkilidir. Düşük evlilik doyumuna sahip çiftlerde evlilik ve aile danışmanları çatışma çözme becerilerini geliştirmeye ve bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik müdahalelerde bulunabilir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Evlilik Çatışması, Evlilik Doyumu, Evli Bireyler.

Abstract

The purpose of this study was to examine the mediating role of marital conflict in the relationship between mindfulness and marital satisfaction in married individuals. Participants consists of 281 (239 female, 42 male) married individuals aged between 22 and 66. Participants completed a questionnaire including Mindfulness Scale, Marital Conflict Scale, Marital Life Scale, and Sociodemographic Information Form to determine their mindfulness, marital conflict, marital satisfaction, and sociodemographic characteristics. The findings of this study indicated that marital conflict has a mediating variable in the relationship between mindfulness and marital satisfaction in married individuals. In other words, higher mindfulness in married individuals is positively associated with a decrease in marital conflict and a decrease in marital conflict is positively related higher marital satisfaction among married individuals. Marriage and family counselors can implement interventions to increase conflict resolution skills and mindfulness among couples who have low marital satisfaction.

Keywords: Mindfulness, Marital Conflict, Marital Satisfaction, Married Individuals.

Araştırma Makalesi [Research Paper]

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Çalışmanın araştırma kısmı Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 30.04.2021 tarih ve 2021/424 sayılı kararı ile alınan izin doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Submitted: 30 / 08 / 2022

Accepted: 16 / 08 / 2023

Bu çalışma, birinci yazarın Ondokuz Mayıs Üniversitesi Evlilik ve Aile Danışmanlığı Tezsiz Yüksek Lisans programında ikinci yazarın danışmanlığında hazırladığı dönem projesinin, ikinci ve üçüncü yazar tarafından bütün bölümlerinin çok kapsamlı bir şekilde revize edilmiş ve genişletilmiş halidir.

¹ Psikolog, cankurtaransevket@gmail.com, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0001-7595-0383>

² Prof. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye, nursel.topkaya@comu.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-8469-9140>

³ Doç. Dr., Amasya Üniversitesi, Amasya, Türkiye, ertugrulsahin@amasya.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0003-3341-8887>

Giriş

Evlilik, biyopsikososyal işlevleri barındıran yasal bir kurumdur (Özgüven, 2017). Bu kurum, her bir üyesinin görev ve sorumlulukları olan bir yapı olup, sosyal, duygusal ve cinsel paylaşımları da içermektedir. Ayrıca evlilik hukuki, sosyal, kültürel ve ekonomik birçok boyutu olan bir yapı olup hem toplumsal yapıyı etkilemekte hem de bu yapıdan etkilenmektedir (Navarro ve Tudge, 2022). Araştırmalar bu yapının süreğenliği ve duraklamalarının bir dizi ilişkisel ve bireysel faktörle ilişkili olduğunu göstermektedir (Fincham, Rogge ve Beach, 2018; Karney ve Bradbury, 2020). Bu yapının süreğenliği ve duraklamalarına etki edebilecek değişkenlerden biri evlilik doyumudur. Evlilik doyum, bireylerin evlilik ilişkisinden ihtiyaçlarını, beklentilerini ve dileklerini ne düzeyde karşıladığına ilişkin kişisel algılarını, memnuniyet ve mutluluk düzeyini yansıtmaktadır (Fincham ve ark., 2018; Keizer, 2014). Yüksek evlilik doyum, kişi için evlilik ilişkisinde göreceli olarak olumsuz niteliklerin yokluğunu ve göreceli olarak olumlu niteliklerin fazlalığını ifade etmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalar yüksek evlilik doyumunun bireylerin fiziksel sağlıkları ve yaşam doyumları için koruyucu bir faktör olduğunu, diğer taraftan düşük evlilik doyumunun ise bireylerin kaygı, duygu durum ve madde kötüye kullanım bozuklukları gibi ruhsal rahatsızlıkları yaşama olasılıklarını artırdığını, uzun yaşama olasılıklarını ise azalttığını göstermektedir (Gustavson, Røysamb, Borren, Torvik ve Karevold, 2016; Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014; Whisman, 2007; Whisman, Gilmour ve Salinger, 2018). Ayrıca araştırmalar yüksek evlilik doyumunun ilk defa anne olma, kanser tedavisi, düşük aile geliri gibi stres yaratan ve zorlayıcı yaşantılarda aileler için koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Rajaei, Jensen, Brimhall, Torres ve Schwartz, 2021; Røsand, Slinning, Eberhard-Gran, Røysamb ve Tambs, 2012). Bunlara ek olarak, evlilik doyum ilişkisi devamlılığının en önemli yordayıcılarından biridir (Luciano ve Orth, 2017; Røsand, Slinning, Røysamb ve Tambs, 2014).

Uzun süreli, uyumlu ve işlevsel birlikteliklerin ilişkiye ve bireylerin ruh sağlığına olumlu etkileri nedeniyle, evlilik doyumunun bireysel, kişilerarası ve çevresel faktörlerle ilişkisi araştırmacılar tarafından sıklıkla incelenen önemli bir konu olmuştur. Evlilik doyumunun kişilerarası değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalar genellikle eşler arasındaki çatışma türleri, eşlerin partnerlerine olumsuz ve olumlu duygularının ifadesi, eşlerin sosyal destek davranışları, eşler arasındaki iletişim gibi kişilerarası etkileşim ve iletişim örüntülerine odaklanmıştır (Fincham ve ark., 2018; Karney ve Bradbury, 2020; Keizer, 2014). Tarhan'a (2019) göre de eşler arasında sevgi paylaşımı, güzel vakit geçirme, ilişkiye güven duyma, eşlerin birbirine değer vermesi, eşlerin ortak amaç ve hedeflere sahip olması, eşler arası etkili iletişim, eşle ilgilenme gibi değişkenler Türk kültüründe yüksek evlilik doyumuyla ilişkili kişilerarası değişkenlerdir. Evlilik doyumuyla ilişkili çevresel faktörleri inceleyen araştırmalar ise genellikle stresli yaşam olaylarının çiftlerin evlilik doyumuyla ilişkisini incelemiştir (Keizer, 2014). Son olarak, evlilik doyumunun bireysel faktörlerle ilişkisini inceleyen araştırmalar ise kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, stresli durumlarla başa çıkma becerileri, sosyodemografik nitelikler gibi faktörlerin evlilik doyumuyla ilişkisini incelemiştir (Fincham ve ark., 2018; Karney ve Bradbury, 2020; Keizer, 2014). Ancak, evlilik doyumunun hem bireysel hem de kişilerarası değişkenlerle ilişkisini ele alan sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Evlilik doyumunun ilişkili olabileceği bireysel değişkenlerden biri bilinçli farkındalık iken, kişilerarası değişkenlerden biri eşler arasında yaşanan çatışmaların sıklığıdır.

Bilinçli farkındalık, var olan duruma yargısız ve kabullenici yaklaşmayı mümkün kıldığından çiftler arasında evlilik doyumunu artırabilecek bireysel faktörlerden biri olabilir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bilinçli farkındalık bireylerin şu anki deneyimlerini yargılayıcı/değerlendirmeyen bir şekilde dikkate alması olarak tanımlanmaktadır (Shapiro, 2009). Bu kavram felsefi temellerini Budizm'den almakta ve Budizm temelli meditasyon uygulamalarına dayanmaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Germer ve ark.'a (2005) göre gerçekleştirilen çalışmalarda bazı farklar olmakla birlikte, bilinçli farkındalık bazı temel bileşenlerden oluşmaktadır. Bu temel bileşenler kavramsal olmaması, şu ana odaklanması, yargılayıcı olmaması, amaçlı olması, gözlem içermesi, keşfedici olması ve özgürleştirici olmasıdır. Bu araştırmacılar göre bilinçli farkındalığın kavramsal olmaması, düşünce süzgecinden geçmeden oluşan genel bir farkındalık hali olmasını; şu ana odaklanması ise şu anda var olan duruma göre bireyin yeni bir bakış açısı geliştirmesini ifade etmektedir. Ayrıca, Germer ve ark.'a (2005) göre bilinçli farkındalığın yargılayıcı olmaması, acı tatlı tüm durumları bireyin genel bir kabul çerçevesinde değerlendirmesini; amaçlı olması ise bireyin dikkatini var olan duruma yönlendirmesini ifade etmektedir. Gözlem içermesi, bireyin zihnine ve bedene dikkatini vererek izlemesini; keşfedici olması ise bireyin ayrıntıları fark edebilmesini; son olarak özgürleştirici olması ise bireyin keder ve olumsuz duygulardan arınmasını ifade etmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmalar bilinçli farkındalığın bireylerin stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmelerinde, odak ve konsantrasyon becerilerini geliştirmelerinde, fiziksel ve ruh sağlıklarını korumalarında, kişilerarası ilişkilerini daha iyi hale getirmelerinde, bilişsel esnekliklerini ve kendine yönelik farkındalıklarını geliştirmelerinde ve öznel ve fiziksel iyi oluşlarını artırmalarında olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Arch ve Landy, 2015; Carlson, 2015; Charoensukmongkol, 2014; Creswell, 2017; Davis ve Hayes, 2011; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Örneğin, Deniz ve ark. (2017) bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin duygusal zekâ ve öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Creswell (2017) gerçekleştirdiği meta analiz çalışmasında farkındalık temelli müdahalelerin bireylerin fiziksel ve ruh sağlıklarının iyileştirilmesinde, bilişsel ve duygusal işlevselliklerinin artırılmasında ve kişilerarası ilişkilerini geliştirmelerinde

olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, yüksek bilinçli farkındalık evli bireylerin evlilik doyumunu pozitif yönde etkileyebilecek bireysel bir nitelik olabilir.

Bireylerin evlilik doyumuyla ilişkili değişkenlerden bir diğeri evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığı olabilir. Psikoloji literatüründe çatışma, olaylar, davranışlar, arzular, tutumlar ve duygular da dahil olmak üzere karşılıklı düşmanca veya karşıt güçlerin ortaya çıkması olarak ele alınmaktadır (Amerikan Psikologlar Birliği, 2015). İnsanlar genellikle zaman, para ve mal gibi kıt kaynaklar, zevk alma, güç elde etme, ait olma, özgür olma ve eğlenme gibi karşılanamayan psikolojik gereksinimler ya da farklı değerlere ya da inançlara sahip olma gibi nedenlerle çatışmalar yaşamaktadır (Korkut, 2015). Sosyal çatışma kuramına göre aile içerisinde eşit bir güç dağılımı olmadığından iş bölümü, ev işlerine ve kararlara katılım gibi farklı konularda aile üyeleri çatışmalar yaşamaktadır (White, Martin ve Adamsons, 2019). Evlilikte çatışma, iyi kullanılıp yönlendirildiğinde eşler arasında güç dengesini sürdürmeye, bağlılığı artırmaya ya da problemlere yaratıcı bir çözüm bulmaya yardımcı olabilen, kötü yönlendirildiğinde ise iletişimin zayıflamasına ve hatta kopmasına neden olabilecek nitelikte bir durumdur (Gordon, 2019). Evlilik çatışması; konu, çatışma düzeyi, çatışma sıklığı ve çatışmanın içeriği açısından çiftler arasında farklılıklar göstermektedir. Bazen çiftler arasındaki çatışma çok sık yaşanabilirken bazen günler veya aylarca çatışma yaşanmayabilir.

Çok sayıda farklı faktör evlilik çatışmasına sebep olabilir. Sıklıkla ifade edilen evlilikte çatışma nedenleri içerisinde cinsiyetler arası eşitlik anlayışının olmaması, partnerlerden birinin veya ikisinin de madde kullanım bozukluğunun bulunması, çiftlerden birinin aldatma yaşantısının olması, aşırı kıskançlık, psikolojik veya fiziksel şiddete başvurma, evliliğe karşı sorumsuzca tutumlar bulunmaktadır (Uçak, 2020). Bunun yanında evlilik çatışmasının yaşanabileceği alanlar içerisinde eşler arası iletişim tarzları, tarafların arkadaş ve akraba ilişkileri, çocuk yetiştirme stilleri, ekonomik sebepler, cinsel yaşantı veya cinsel istek farklılıkları bulunmaktadır (Hatipoğlu, 1993). Aile hayatının en temel bileşenlerinden biri olan çatışmalar çiftlerin öfke ve gerginlik seviyelerini artırmaktadır (Özgüven, 2017). Araştırmalar çatışmanın yüksek olduğu evliliklerin sıklıkla boşanmayla sonuçlandığını göstermektedir (Birditt, Brown, Orbuch ve McIlvane, 2010; Kelly, 1998). Türkiye İstatistik Kurumu (2022) tarafından yayınlanan 2021 yılı Evlenme ve Boşanma İstatistikleri verilerine göre de eşler arasındaki en önemli boşanma sebebi eşe hakaret etme, fiziksel, ekonomik ya da psikolojik şiddet uygulama, güven sarsıcı davranışlar, eşe karşı ilgisizlik, agresif ve saygısız davranışlar sergileme gibi evlilikte çatışmanın önemli göstergelerinden olan durumları ifade eden geçimsizliktir.

Araştırmalar ilişkilerde yaşanan çatışma sıklığı arttıkça evlilik doyumunun azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Cramer, 2002, 2004; Malkoç ve Güren, 2018; Tezer, 1996). Yaşanan çatışmalar sadece çiftleri değil çocukları da olumsuz etkilemektedir. Çiftler arasında yaşanan uzun süreli evlilik çatışmaları çocukların sosyal uyum becerilerini azaltmaktadır (Kelly, 1998). Evlilik sürecinde yaşanan çatışmaların miktarının artması ve uzlaşmanın sağlanamaması halinde ise ilişkide bozulmalar meydana gelebilmekte ve bu durum evli bireylerin boşanmasıyla da sonuçlanabilmektedir (Birditt ve ark., 2010). Önceki araştırmalarda evlilikte yaşanan çatışma sıklığının evlilik hayatına olumsuz etkileri belirlenmeye çalışılmış ve evlilik doyumuyla doğrudan ilişkisi incelenmiştir. Ancak evlilikte yaşanan çatışma sıklığının evlilik doyumuyla teorik olarak ilişkili diğer değişkenlerin varlığında aracı etkisi sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur.

Aracılık analizleri bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkene olan etkisinin aracı bir değişken ya da aracı değişkenler aracılığıyla etkisini açıklamak için kullanılan çok değişkenli bir istatistiksel tekniktir (Hayes, 2018). Bu analiz yöntemi araştırmacılara bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkene olan etkisinin nasıl gerçekleştiğini ve hangi süreçlerin rol oynadığını daha iyi bir şekilde anlama imkânı sunar. Evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığı bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik doyumunu nasıl ve hangi koşullarda etkilediğinin anlaşılmasına yardımcı olabilecek aracı bir değişken olabilir. Ancak, literatür incelendiğinde bu konuda yapılmış araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen sonuçlar evlilik doyumunda rol oynayan faktörlerin belirlenmesi ve evlilik doyumu konusunda çalışmalar yapan evlilik ve aile terapistleri ve araştırmacılara yardımcı olabilir. Bu araştırmanın amacı evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığının aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma hipotezleri test edilmiştir.

1. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşadıkları çatışmaların sıklığıyla negatif yönde ilişkilidir.
2. Evli bireylerin yaşadıkları çatışmaların sıklığı evlilik doyumu düzeyleriyle negatif yönde ilişkilidir.
3. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri evlilik doyumu düzeyleriyle pozitif yönde ilişkilidir.
4. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide yaşadıkları çatışmaların sıklığı aracı bir etkiye sahiptir.

1. Yöntem

1.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığının aracı rolünün incelendiği kesitsel bir araştırmadır (Howitt ve Cramer, 2020). Kesitsel araştırmalar özellikleri gereği araştırmanın gerçekleştirildiği zaman diliminde araştırmacılara ilgi duydukları değişkenler arasındaki ilişkileri, farklılıkları ya da benzerlikleri herhangi bir müdahalede bulunmadan inceleme olanağı sağlar. Bu çalışmada da benzer bir şekilde evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığının aracı bir role sahip olup olmadığı herhangi bir müdahalede bulunulmadan araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenini evlilik doyumu oluştururken, bağımsız değişkenini bilinçli farkındalık ve aracı değişkenini evlilikte yaşanan çatışmalarının sıklığı oluşturmaktadır.

1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 281 evli birey oluşturmuştur. Uygun örnekleme yöntemi psikoloji ve psikolojik danışma ve rehberlik alanında gerçekleştirilen araştırmalarda sıklıkla kullanılan olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biridir. Bu örnekleme yönteminde araştırmacılar araştırma sürecini kolaylaştıracak maliyet, ulaşılmak istenilen evrenin niteliklerine sahip bireylere kolay ulaşılabilirlik, zaman gibi bazı faktörleri dikkate alarak araştırma katılımcılarını belirler (Howitt ve Cramer, 2020). Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin 239'u (%85) kadın ve 42'si (%15) erkektir. Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin ortalama yaşları 34.53 (SS = 8.84) iken, yaş aralıkları 22 ile 66 arasında değişmektedir. Evli bireylerin büyük bir çoğunluğu üniversite mezunu olup ($n = 175$; %62), bu katılımcıları yüksek lisans ya da doktora mezunu ($n = 36$; %13), lise mezunu ($n = 34$; %12), önlisans mezunu ($n = 32$; %11) ve ilköğretim mezunu ($n = 4$; %2) bireyler takip etmektedir. Son olarak, katılımcılar çoğunlukla tek çocuk sahibi olup ($n = 118$; %42), bu katılımcıları çocuk sahibi olmayan katılımcılar ($n = 83$; %30), iki çocuk sahibi olan katılımcılar ($n = 68$; %24) ve üç ve üzeri çocuğa sahip katılımcılar takip etmektedir ($n = 12$; %4).

1.3. Veri Toplama Araçları

1.3.1. Sosyodemografik Bilgiler

Evli bireylerin sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcılardan bu formda yaşı, cinsiyeti, sahip olduğu çocuk sayısı ve eğitim düzeyi hakkında bilgiler vermesi istenmiştir.

1.3.2. Evlilik Doyumu

Evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla Evlilik Yaşamı Ölçeğinden (EYÖ) yararlanılmıştır. EYÖ evli bireylerin ilişkilerinden genel memnuniyet düzeylerini ölçmek amacıyla Tezer (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşan öz-bildirim tarzı beşli Likert tipi bir ölçektir. Evli bireyler her bir ölçek maddesinin kendi ilişkilerini ne düzeyde yansıttığını kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (5) arasında değişen cevaplama seçeneklerinden birini tercih ederek ifade etmektedir. Evli bireylerin ölçekten alabilecekleri olası puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek evlilik doyumuyla işaret etmektedir. Ölçekten örnek bir madde "Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir." şeklindedir. Tezer (1996) tarafından ölçeğin üç ay arayla uygulanması sonucu ulaşılan test-tekrar test güvenirliği .85'tir. Ayrıca ölçeğin iki farklı örnekleme hesaplanan iç tutarlılık güvenirlik katsayısının .89 ile .91 arasında değiştiği bildirilmiştir (Tezer, 1996). Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık güvenirlik katsayısı (Cronbach alpha) .93 olup, maddeler arasında çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (George ve Mallery, 2022).

1.3.3. Evlilik Çatışması

Evli bireylerin evlilik yaşamlarında yaşadıkları çatışmaların sıklığını ölçmek amacıyla Hatipoğlu (1993) tarafından Türk kültüründe geliştirilen Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ) kullanılmıştır. EÇÖ bireylerin günlük ev hayatları, iletişim şekilleri, çocuk yetiştirme tarzları, cinsel yaşamları gibi farklı evlilik hayatı konularında ne sıklıkta ya da yoğunlukta çatışma yaşadıklarını ölçmektedir. Ölçek 70 maddeden oluşan öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Katılımcılar evlilik hayatlarında çatışmaya neden olabilecek her bir konuyu "böyle bir durum yok", "var ama hiç gerginlik yaratmıyor", "yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor", "ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor", "haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor", "günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor" olmak üzere altılı Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Evlilik çatışması ölçeği evlilikte çatışmanın sıklığı ve evlilikte çatışma yaygınlığı olmak üzere iki farklı alanda puanlama imkânı sunmaktadır. Evlilikte çatışmanın sıklığı hesaplanmak istendiğinde her bir madde için böyle bir durum yok (0) ile günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor (5) seçenekleri arasında 0 ile 5 arasında değişen bir puanlama yapılmakta ve katılımcıların bu puanlama prosedürü ile alabileceği puanlar 0 ile 350 arasında değişmektedir. Evlilikte çatışma yaygınlığı hesaplanmak istendiğinde ise böyle bir durum yok seçeneği 0 puan almaktadır, geri kalan seçeneklerin işaretlenmesi durumunda ise 1 puan verilmektedir. Bu yolla katılımcıların alacağı puan aralığı 0-70 arasında değişmektedir. Bu çalışmada evli bireylerin çatışma sıklığının ölçülmesi amaçlandığından evlilikte

çatışmasının sıklığı puanlama prosedürü kullanılmıştır. Bu nedenle, katılımcıların alabilecekleri olası puan aralığı 0 ile 350 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar çiftler arasında çatışma sıklığının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekle değerlendirilen örnek çatışma konuları içerisinde verdiği sözü tutmama, eşe hükmetmeye çalışma, evde üstüne düşen görevleri yerine getirmeme, sürekli olarak eşini olumsuz yönde eleştirme, çocukların ihtiyaçlarıyla ilgilenmeme, işe daha çok zaman ayırma, sürekli parasal sorunları dile getirme yer almaktadır. Ölçeğin, Hatipoğlu (1993) tarafından bildirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91'dir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .95 olup, maddeler arasında çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (George ve Mallery, 2022).

1.3.4. Bilinçli Farkındalık

Evli bireylerin anlık deneyimlerini ve yaptıkları aktivitelere yönelik farkındalıklarını ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) kullanılmıştır. Özyeşil ve ark. (2011), BFÖ'nün Türkçe çevirisini gerçekleştirmiş, yapı geçerliliğini ve güvenirliğini incelemiştir. Özyeşil ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal ölçekle tutarlı bir şekilde tek faktörlü bir gizil yapıya sahip olduğu ve ölçek maddelerinin madde faktör yük değerlerini .44 ile .69 arasında değiştiği bildirilmiştir. Farklı bir örnekleme gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da ölçeğin faktör yapısı yeni bir örnekleme doğrulanmıştır (Özyeşil ve ark., 2021). Ölçek 15 maddeden oluşan öz-bildirim tarzı altılı Likert tipi bir ölçektir. Evli bireyler her bir maddede değerlendirilen bilinçli farkındalık deneyimini ne sıklıkla yaşadıklarını "hemen hemen her zaman", "çoğu zaman", "bazen", "nadiren", "oldukça seyrek", "hemen hemen hiçbir zaman" seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekte tersten kodlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 15 ile 90 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekten örnek bir madde "Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır." şeklindedir. Ölçeğin Brown ve Ryan (2003) tarafından bildirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .82'dir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olup, yüksek düzeyde güvenirliğe işaret etmektedir (George ve Mallery, 2022).

2. İşlem

Araştırma başlamadan önce gerekli etik kurul izinleri Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınmıştır. Araştırma katılımcılarına ulaşabilmek amacıyla çalışma Facebook, Twitter, Instagram gibi evli bireylerin sıklıkla kullanabilecekleri farklı sosyal medya internet sitelerinde bir ay süreyle duyurulmuştur. Araştırmaya katılmaya gönüllü evli bireylerden Google formlarda yer alan veri toplama araçlarını cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılara araştırma veri toplama aracını cevaplamadan önce araştırmanın amacı, gönüllü katılım, gizlilik ve araştırmadan çekilme hakkı ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yazılı olarak yapılmıştır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onamlarının alınmasını takiben veri toplama aracını cevaplamıştır. Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

3. İstatistiksel Analiz

Araştırma verilerinin analizi SPSS 23.0 ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler gerçekleştirilmeden önce her bir değişkenin doğruluğu, her bir değişkene ait kayıp değerler, tek ve çok değişkenli aykırı değerler, Pearson korelasyon analizi ve basit aracılık analizi varsayımları incelenmiştir (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Her bir değişkenin doğruluğunu incelemek amacıyla değişkenlerin alabilecekleri en küçük ve en büyük değerler ve her bir değişkenin frekans sıklıkları analiz edilmiştir. Bu analizler sonucunda tüm değişkenlerin beklenen değer aralığında olduğu belirlenmiştir. Verilerin toplanması sırasında her bir maddenin cevaplanması zorunlu olduğundan veri setinde kayıp değere rastlanmamıştır. Tek değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesinde z-kriteri (± 3.29 dışında kalan) ve çok değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesinde Mahalanobis uzaklık değerleri, Cook uzaklık değerleri ve leverage değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların, çok değişkenli aykırı değer belirleme yöntemlerinin en az ikisinde aykırı değer olarak belirlenmesi durumunda, çok değişkenli aykırı değer olarak kabul edilerek veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Veriler ilk olarak 293 evli bireyden toplanmasına rağmen, aykırı değerlerin incelenmesi sonucunda evlilik çatışması ölçeğinde tek değişkenli bir aykırı değer ve çok değişkenli 11 aykırı değer belirlenmiş ve bu katılımcı verileri veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu nedenle analizler 281 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir.

Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü tespit edebilmek ve gözlenen değişkenlerle aracılık analizinin varsayımlarını incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2018). Bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolünü incelemek amacıyla SPSS Process 4.0 (Model 4; Hayes, 2018) makrosu kullanılarak basit aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Basit aracılık analizinde dolaylı etkinin anlamlılığını incelemek amacıyla 10000 bootstrap örnekleme dayalı olarak %95 yüzdeler güven aralıkları hesaplanmıştır (Hayes, 2018). Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusallık analizleri gerçekleştirilmeden önce tek değişkenli normallik, regresyon hatalarının normalliği, doğrusallık, eş varyanslılık, çoklu doğrusallık varsayımları incelenmiştir (George ve

Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Normallik varsayımını incelemek amacıyla örneklem büyüklüğü dikkate alınarak her bir değişkenin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (George ve Mallery, 2022). Gerçekleştirilen çarpıklık ve basıklık değerleri analizi sonucunda evlilik doyumu, bilinçli farkındalık ve evlilik çatışması değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında değiştiği bulunmuştur. Bu bulgular verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Doğrusallık varsayımı evlilik doyumu, bilinçli farkındalık ve evlilik çatışması değişkenleri kullanılarak oluşturulan saçılma diyagramları aracılığıyla incelenmiştir. Saçılma diyagramlarının incelenmesi sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik çatışması ve evlilik doyumu ile evlilik çatışması arasında negatif yönlü, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü doğrusal ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Regresyon hatalarının normalliği, eş varyanslılık ve çoklu doğrusallık varsayımları da evlilik doyumu bağımlı değişken bilinçli farkındalık ve evlilik çatışması bağımsız değişkenler olarak kullanılan çoklu doğrusal bir regresyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Bu regresyon analizi sonucunda regresyon artık değerleri çarpıklık değerinin $-.20$ ve basıklık değerinin $.41$ olduğu bulunmuştur. Bu bulgular regresyon artık değerlerinin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Eş varyanslılık varsayımı regresyon artık değerleri ve regresyon yordanan değerleri kullanılarak oluşturulan bir saçılma diyagramıyla incelenmiştir (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Grafikte noktaların rastgele dağılması ve bir huni şekli oluşturmaması bu varsayımın karşılandığını göstermektedir (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Grafiğin incelenmesi sonucu noktaların rastgele dağıldığı ve bir huni şekli oluşturmadığı, başka bir ifadeyle eş varyanslılık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Son olarak, çoklu doğrusallık varsayımını incelemek amacıyla her bir bağımsız değişkenin regresyon denklemindeki VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF değerinin 10 'un altında ve tolerans değerinin $.10$ ve üzerinde olması yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusallık problemi olmadığını göstermektedir (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda yordayıcı değişkenlere ait VIF değerinin 1.11 ve tolerans değerinin $.90$ olduğu bulunmuştur. Bu bulgular yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusallık problemi olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, başlangıç analizleri verilerin Pearson korelasyon katsayısı ve gözlenen değişkenlerle aracılık analizleri gerçekleştirmek için uygun olduğuna işaret etmektedir. Araştırma bulgularının doğruluğunu kanıtlayan araştırma verilerine Open Science Framework adresinden erişilebilir (osf.io/mw4z3). Pearson korelasyon katsayısı değerlerinin ve basit aracılık modelinde açıklanan varyans oranının yorumlanmasında Cohen (1992) etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Tüm çıkarımsal istatistiklerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

4. Bulgular

4.1. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 1'de bilinçli farkındalık, evlilik çatışması ve evlilik doyumu değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon değerleri ve bu değişkenlerin minimum, maksimum, çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 1. Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Evlilik Çatışması Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistikler

	1	2	3
1. Bilinçli farkındalık			
2. Evlilik çatışması	-.31		
3. Evlilik doyumu	.26	-.76	
Ortalama	37.34	37.69	60.12
Standart Sapma	35.69	8.66	11.45
Minimum	30.00	0.00	16.00
Maksimum	89.00	170.00	50.00

Çarpıklık	-.10	1.43	-.45
Basıklık	-.45	1.66	-.74

Not. Tüm korelasyon değerleri en az $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 1’de görüldüğü gibi evlilik doyumu puanları bilinçli farkındalık puanlarıyla düşük düzeyde pozitif yönde ilişkiliyken ($r = .26, p < .001$), evlilik çatışması puanlarıyla yüksek düzeyde ($r = -.76, p < .001$) negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca, evlilik çatışması puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında orta düzeyde ($r = -.31, p < .001$) negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

4.2. Basit Aracılık Analizi Sonuçları

Tablo 2’de bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte yaşanan çatışma sıklığının aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen basit aracılık analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2. Evlilik Doyumu Basit Aracılık Analizi Sonuçları

						%95 GA	
	B	SH	β	t	p	AS	ÜS
Evlilik Doyumu ($R^2 = .58$)							
Model Bileşenleri							
Bilinçli farkındalık → Evlilik çatışması	-.97	.18	-.31	-5.49	.001*	-1.32	-.62
Evlilik çatışması → Evlilik doyumu	-.18	.01	-.76	-18.58	.001*	-.20	-.16
Doğrudan Etki							
Bilinçli farkındalık → Evlilik doyumu	.02	.03	.02	.58	.565	-.04	.08
Dolaylı Etki							
Bilinçli farkındalık → Evlilik çatışması → Evlilik doyumu	.18	.04	.24			.11	.25
Toplam Etki							
Bilinçli farkındalık → Evlilik doyumu	.20	.04	.26	4.49	.001*	.11	.28

Not. AS = %95 Güven aralığı alt sınırı, ÜS = %95 Güven aralığı üst sınırı., Dolaylı etkinin %95 güven aralığı alt ve üst sınırı 10000 bootstrap örneklemeine dayalı yüzdelik bootstrap güven aralıkları kullanılarak hesaplanmıştır., Evlilik çatışması değişkeninin evlilik doyumunu yordadığı model bileşeninde aracılık analizi koşulları gereği bilinçli farkındalık değişkeninin etkisi kontrol edilmiştir., Evlilik çatışmasının aracı etkisinde standardize edilmiş beta değeri (β) tamamen standardize edilmiş beta değerini ifade etmektedir. * $p < .001$.

Tablo 2’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen aracılık analizi sonucunda, bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($B = .20, SH = .04, p < .001, \%95 GA = [.11, .28]$). Bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna doğrudan etkisi bireylerin evlilikte yaşadıkları çatışmaların sıklığı kontrol edildiğinde istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = .02, SH = .03, p > .05, \%95 GA = [-.04, .08]$). Son olarak, bilinçli farkındalığın evlilik çatışması aracılığıyla evlilik doyumuna dolaylı etkisi de %95 güven aralığı sıfır içermediğinden istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = .18, SH = .04, \%95 GA = [.11, .25]$). Evlilik çatışması bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna toplam etkisinin yaklaşık olarak %91’ini açıklamaktadır. Ayrıca, oluşturulan aracılık regresyon modeli yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup, evlilik doyumu puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %58’ini açıklamaktadır ($F(2, 278) = 195.24, \Delta R^2 = .58, p < .001$). Sonuç olarak gerçekleştirilen aracılık analizi bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu örnekte, evli bireylerde bilinçli farkındalığın artması, evlilik çatışmasında azalışla, evlilik çatışmasındaki azalışla evlilik doyumundaki artışla pozitif yönde ilişkilidir.

5. Tartışma

Bu araştırmada evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşadıkları çatışma sıklığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın birinci hipotezini ve önceki benzer araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Harvey Knowles, Manusov ve Crowley, 2015). Örneğin, Harvey Knowles ve ark. (2015) bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalar sırasında uzlaşmaya daha istekli olduklarını bulmuştur. Skoranski, Coatsworth ve Lunkenheimer'a (2019) göre yüksek kişilerarası bilinçli farkındalık, çiftlerin kişilerarası çatışmaları ya da birbirleriyle olan uyumsuzluklarını düzeltmek için harcadıkları düzenleyici çabaların niteliğine ve derecesine yansiyarak zaman içinde ilişkinin dinamik sistemini düzenlemeye ve istikrara kavuşturmaya yardımcı olmaktadır. Bu düzenleyici çabalar içerisinde ilişkilerde yaşanan çatışmaların sıklığını azaltabilecek aktif dinleme, perspektif alma, etkili iletişim, duyguları düzenleme, partnerin duygularına ve düşüncelerine saygı duyma, ilişkiye katkılarına değer verme, eylemlerinin sorumluluklarını alma, her iki partnerin ihtiyacına uygun çözüm bulmaya çalışma gibi davranışlar yer almaktadır (Pratscher, Rose, Markovitz ve Bettencourt, 2018; Pratscher, Wood, King ve Bettencourt, 2019; Skoranski ve ark., 2019).

Bu araştırmada evli bireylerde evlilik çatışması düzeyleri ile evlilik doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bireylerin evliliklerinde yaşadıkları çatışmaların sıklığı arttıkça evlilik doyumunun azalma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ikinci araştırma hipotezini ve romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini gösteren önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Cramer, 2002, 2004; Malkoç ve Güren, 2018; Tezer, 1996). Gerçekleştirilen araştırmalar düşük ilişki doyumuna sahip bireylerin çatışmalarını yapıcı bir şekilde çözemediklerini ve geri çekilme ve talep gibi olumsuz çatışma çözme stratejilerini kullandıklarını, yoğun olumsuz duygular ve stres yaşadıklarını göstermektedir (Birditt ve ark., 2010; Caughlin ve Huston, 2002; Papp, Kouros ve Cummings, 2009). Çatışmaların yapıcı bir şekilde çözülmemesi romantik ilişki yaşayan bireylerde olumsuz duygularda artışa neden olabilir ve zaman içerisinde bireylerin ilişkilerinden aldığı doyumu azaltabilir.

Bu araştırmada bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna toplam etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, evli bireylerde bilinçli farkındalığın artması evlilikten aldıkları doyumu da artırmaktadır. Bu bulgular üçüncü araştırma hipotezini ve bilinçli farkındalığın ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Jones, Welton, Oliver ve Thoburn, 2011; Quinn-Nilas, 2020). Örneğin, Jones ve ark. (2011) yaşları 19 ile 66 arasında değişen bir örnekleme, bilinçli farkındalığı yüksek evli bireylerin ilişki doyumunun da yüksek olduğunu bulmuştur. Quinn-Nilas (2020) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasında ise bilinçli farkındalık ile çiftlerin ilişki doyumunu arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca, bu araştırmada bilinçli farkındalığının evlilik doyumuna doğrudan etkisinin anlamsız, bireylerin yaşadıkları çatışma sıklığı aracı değişkeniyle dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın dördüncü hipotezini destekler niteliktedir. Önceki araştırmalarda bilinçli farkındalık ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin nasıl ve hangi koşullarda gerçekleştiğine ilişkin sınırlı sayıda veri mevcuttur. Bu araştırma bulguları, bilinçli farkındalığın evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine; bu bireylerin yaşadıkları çatışma sıklığını azaltarak dolaylı bir şekilde katkıda bulunduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalık, bireylerin duygusal ve zihinsel deneyimlerini anlama, kabul etme ve düzenleme yeteneğiyle ilişkili olduğundan, olaylar üzerinde düşünerek işlem yapmayı, durumu reddetmek ya da görmezden gelmek yerine kabul edip alternatif bir çözüm üretmeyi gerektiren bir yaklaşımdır. Bu nedenle, yüksek bilinçli farkındalık bireylerin kendi ihtiyaçları ve eşlerinin ihtiyaçlarının farkına varmasına yardımcı olarak eşleriyle daha iyi bir şekilde empati kurmalarına, eşleriyle olan iletişimi geliştirmelerine, olaylar karşısında birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı çözümler üretebilmelerine ve stresli durumlarla daha iyi bir şekilde başa çıkma ve yardımcı olarak evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığını azaltabilir ve böylece bireylerin ilişkilerinden aldığı mutluluk, memnuniyet ve doyum duygusunu artırabilir (Pratscher ve ark., 2018, 2019; Skoranski ve ark., 2019).

Bu araştırma sonuçları yorumlanırken araştırmanın bazı sınırlılıklarının dikkate alınması gerekmektedir. Araştırmanın ilk sınırlılığı, araştırma verilerinin internet ortamında toplanmış olmasıdır. Bu nedenle araştırmaya sadece internet erişimi olan evli bireyler katılmıştır. Ayrıca, araştırma katılımcılarında evli kadınların evli erkeklerle oranı belirgin bir şekilde daha yüksektir. İnternet araştırmaları kısa zamanda düşük maliyetle araştırmacıların veri toplamasına izin vermesine rağmen, bu araştırma türünde örneklemin evreni temsil ediciliği düşüktür (Rice, Winter, Doherty ve Milner, 2017). Bu nedenle, ilerleyen araştırmalarda olasılığa dayalı örnekleme yöntemleri kullanılarak Türkiye'nin farklı bölgelerinden evli bireylerin yer aldığı ve örnekleme kadınların ve erkeklerin dağılımının daha dengeli olduğu kâğıt ve kalem araştırmaları gerçekleştirilerek araştırma bulgularının dış geçerliliği sınanabilir. İkincisi, bu araştırmada katılımcıların evlilik doyumu, evlilik çatışma sıklığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesinde öz-bildirim tarzı ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu nedenle, araştırma sonuçları bu tür ölçeklerin kullanılmasından kaynaklanan orta-yol cevap verme, sosyal beğenirlik gibi hataları içermektedir. Son olarak, bu çalışmada kesitsel bir araştırma tasarımı kullanılmıştır. Kesitsel araştırma tasarımları psikoloji ve psikolojik danışma ve rehberlik alanında gerçekleştirilen araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir araştırma deseni

olmasına rağmen, bu araştırma desenin en önemli sınırlılığı nedensellik ilişkisini belirlememesidir (Howitt ve Cramer, 2020). Bu nedenle, araştırma bulgularına ilişkin neden-sonuç ilişkisi kurulamaz.

Sonuç ve Değerlendirme

Sonuç olarak, bu çalışmada evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolünü incelemeye yönelik bir model test edilmiştir. Araştırma sonuçları önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlı olup bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü, evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü, bilinçli farkındalık ile evlilik çatışması arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, evli bireylerde bilinçli farkındalığın evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığını azaltarak evlilik doyumunun artmasına yardımcı olduğu bulunmuştur. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan ruh sağlığı profesyonelleri için bu araştırma bulgularının uygulamaya yönelik önemli sonuçları bulunmaktadır. İlk olarak, evlilik ve aile danışmanları düşük evlilik doyumuna sahip danışanlarına çatışma çözme becerilerini geliştirmeye ve bilinçli farkındalıklarını artırmaya yönelik bireysel müdahaleler gerçekleştirebilir. Çatışma çözme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bireysel müdahalelerde evlilik ve aile danışmanları aktif dinleme, soru sorma, duygularını ifade etme, ben dili kullanımı, empati gibi etkili iletişim kurma yolları, problem çözme ve alternatif bakış açıları geliştirme becerileri hakkında danışanlarını bilgilendirebilir. Ayrıca, evlilik ve aile danışmanları kazan-kazan gibi etkili çatışma çözme tekniklerini uygulamalı olarak danışanlarına öğretebilir (Gordon, 2019). Evlilik ve aile danışmanları düşük evlilik doyumuna sahip danışanlarında romantik ilişkilerinde bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik olarak ise nefes egzersizleri, şükran/minnettarlık uygulamaları, şu ana odaklanma becerilerini artırma, birlikte farkındalık egzersizi gerçekleştirme (örn., doğa yürüyüşü) gibi bilinçli farkındalık etkinlikleriyle ilgili bilgilendirmeler ve uygulamalar gerçekleştirebilir.

Kaynakça

- Amerikan Psikologlar Birliği. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington: Yazar.
- Arch, J. J., & Landy, L. N. (2015). Emotional benefits of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 208-224). New York: The Guilford Press.
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188-1204. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Carlson, L. E. (2015). Mindfulness-based interventions for physical conditions: A selective review. In K. W. Brown, J. D. Creswell & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 405-425). New York: The Guilford Press.
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(1), 95-119. doi:10.1111/1475-6811.00007
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171-192. doi:10.1080/19349637.2014.925364
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. doi:10.1037/0033-2909.112.1.155
- Cramer, D. (2002). Relationship satisfaction and conflict over minor and major issues in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 136(1), 75-81. doi:10.1080/00223980209604140
- Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology*, 138(6), 532-542. doi:10.3200/JRLP.138.6.532-542
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlan (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 422-436). Cambridge: Cambridge University Press.
- George, D., & Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). New York: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gordon, T. (2019). *Etkili anne baba eğitimi* (D. Tekin ve N. Özkan, Çev.) (14. bs.). İstanbul: Profil Kitap.
- Gustavson, K., Røysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A., & Karevold, E. (2016). Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1293-1311. doi:10.1007/s10902-015-9643-7
- Harvey Knowles, J., Manusov, V., & Crowley, J. (2015). Minding your matters: Predicting satisfaction, commitment, and conflict strategies from trait mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 44-58. doi:10.5964/ijpr.v9i1.168
- Hatipoğlu, Z. (1993). Bazı demografik değişkenlerin ve evlilik çatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hayes, A. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2020). *Research methods in psychology* (6th ed.). Harlow: Pearson.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361. doi:10.1177/1066480711417234
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116. doi:10.1111/jomf.12635
- Keizer, R. (2014). Relationship satisfaction. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 5437-5443). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Kelly, J. B. (1998). Marital conflict, divorce, and children's adjustment. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 7(2), 259-271. doi:10.1016/S1056-4993(18)30240-2
- Korkut, F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (4. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 307-328. doi:10.1037/pspp0000109
- Malkoç, G. ve Güren, A. S. (2018). Evli ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 225-239.
- Navarro, J. L., & Tudge, J. R. (2022). Technologizing Bronfenbrenner: Neo-ecological theory. *Current Psychology*, Advance online publication. doi:10.1007/s12144-022-02738-3
- Özgüven, İ. E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi* (3. bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285-300. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x
- 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. doi:10.1007/s12671-017-0859-y
- 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. doi:10.1007/s12671-018-1057-2
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(4), 835-848. doi:10.1007/s12671-020-01303-y

- Rajaei, A., Jensen, J. F., Brimhall, A. S., Torres, E. T., & Schwartz, A. J. (2021). Dyadic function of couples with cancer: A review. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(3), 279-302. doi:10.1080/15332691.2020.1841055
- Rice, S., Winter, S. R., Doherty, S., & Milner, M. (2017). Advantages and disadvantages of using internet-based survey methods in aviation-related research. *Journal of Aviation Technology and Engineering*, 7(1), Article 5. doi:10.7771/2159-6670.1160
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187. doi:10.1037/a0031859
- Røsand, G.-M. B., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., Røysamb, E., & Tambs, K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*, 12(1), 66. doi:10.1186/1471-2458-12-66
- Røsand, G.-M. B., Slinning, K., Røysamb, E., & Tambs, K. (2014). Relationship dissatisfaction and other risk factors for future relationship dissolution: A population-based study of 18,523 couples. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(1), 109-119. doi:10.1007/s00127-013-0681-3
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560. doi:10.1002/jclp.20602
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), 2659-2672. doi:10.1007/s10826-019-01500-x
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Harlow: Pearson.
- Tarhan, N. (2019). *Mutlu evlilik psikolojisi* (28. bs.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568> adresinden erişildi.
- Uçak, E. (2020). *Ebeveynlerin evlilik çatışması ve kişilik özelliklerinin çocuklardaki sosyal uyum ve becerisi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 638-643. doi:10.1037/0021-843X.116.3.638
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041-1044. doi:10.1037/hea0000677
- White, J. M., Martin, T. F., & Adamsons, K. (2019). *Family theories: An introduction* (5th ed.). California: SAGE Publications.

Extended Abstract

Aim and Scope

Marriage is a legal institution that includes biopsychosocial functions in which two people unite their lives (Özgüven, 2017). This institution is a structure in which each member has duties and responsibilities and includes social, emotional, and sexual sharing. In addition, marriage is a structure with many legal, social, cultural, and economic dimensions and both affects and is affected by the social structure (Navarro & Tudge, 2022). Research indicates that the persistence and stagnation of this structure is related to several relational and individual factors (Fincham, Rogge, & Beach, 2018; Karney & Bradbury, 2020). One of the variables that may contribute to the continuity and pauses of this structure is marital satisfaction. Marital satisfaction reflects individuals' personal perceptions of the extent to which their needs, expectations, and wishes are met in the marital relationship, and the level of satisfaction and happiness (Fincham et al., 2018; Keizer, 2014). High marital satisfaction refers to the relative absence of negative qualities and the relative excess of positive qualities in the marital relationship. Studies show that high marital satisfaction is a protective factor for individuals' physical health and life satisfaction, while low marital satisfaction increases the likelihood of experiencing mental disorders such as anxiety, mood, and substance abuse disorders, and decreases the likelihood of living long (Gustavson, Røysamb, Borren, Torvik, & Karevold, 2016; Robles, Slatcher, Trombello, & McGinn, 2014; Whisman, 2007; Whisman, Gilmour, & Salinger,

2018). In addition, research shows that high marital satisfaction is a protective factor in stressful and challenging experiences such as first-time motherhood, cancer treatment, and low family income (Rajaei, Jensen, Brimhall, Torres, & Schwartz, 2021; Røsand, Slinning, Eberhard-Gran, Røysamb, & Tambs, 2012). In addition, marital satisfaction is one of the most important predictors of relationship continuity (Luciano & Orth, 2017; Røsand, Slinning, Røysamb, & Tambs, 2014).

Mindfulness may be one of the individual factors that will increase marital satisfaction between couples as it enables a nonjudgmental and accepting approach to the current situation (Özyeşil et al., 2011). Mindfulness is often defined as individuals' nonjudgmental/nonevaluative consideration of their current experiences (Shapiro, 2009). This concept takes its philosophical foundations from Buddhism and is based on Buddhism-based meditation practices (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Research shows that mindfulness has positive effects on individuals' ability to cope effectively with stress, improve their focus and concentration skills, protect their physical and mental health, improve their interpersonal relationships, improve their cognitive flexibility and self-awareness, and increase their subjective and physical well-being (Arch & Landy, 2015; Carlson, 2015; Charoensukmongkol, 2014; Creswell, 2017; Davis & Hayes, 2011; Deniz et al., 2017). For example, Deniz et al. (2017) found that people with higher levels of mindfulness tend to have high levels of subjective well-being and emotional intelligence. In his meta-analysis study, Creswell (2017) showed that mindfulness-based interventions have positive effects on improving individuals' physical and mental health, increasing their cognitive and emotional functioning, and improving their interpersonal relationships. Therefore, high mindfulness may be an individual quality that may positively affect marital satisfaction of married individuals.

Another variable related to marital satisfaction may be the frequency of marital conflict. In psychology literature, conflict is considered as the emergence of mutually hostile or opposing forces, including events, behaviors, desires, attitudes, and emotions (American Psychological Association, 2015). People often experience conflicts due to scarce resources such as time, money, goods, and unmet psychological needs such as pleasure, power, belonging, freedom, having fun, or having different values or beliefs (Korkut, 2015). According to social conflict theory, since there is not an equal distribution of power within the family, family members experience conflicts in different areas such as division of labor, participation in household chores, and decisions (White, Martin, & Adamsons, 2019). Conflict in marriage is a situation that, when used and directed well, can help maintain the balance of power between spouses, increase commitment, or find a creative solution to problems; however, when it is poorly directed, it can cause communication to weaken and even break down (Gordon, 2019). Marital conflict varies between couples in terms of subject matter, conflict level, conflict frequency, and conflict content. Sometimes conflict between couples may occur very frequently, while sometimes there may be no conflict for days or months.

Research shows that marital satisfaction tends to decrease as the frequency of conflict in relationships increases (Cramer, 2002, 2004; Malkoç & Güren, 2018; Tezer, 1996). Conflicts have negative effects not only on couples but also on children. Long-term marital conflicts between couples reduce children's social adaptation skills (Kelly, 1998). If the number of conflicts experienced during the marriage process increases and a compromise cannot be reached, deterioration in the relationship may occur and this situation may result in divorce of married individuals (Birditt et al., 2010). Previous studies have tried to determine the negative effects of the frequency of marital conflict on marital life and examined its direct relationship with marital satisfaction. However, the mediating effect of marital conflict frequency in the presence of other variables theoretically related to marital satisfaction has been the subject of a limited number of studies.

Mediation analysis is a multivariate statistical technique used to explain the effect of an independent variable on a dependent variable through a mediating variable or mediating variables (Hayes, 2018). This analysis method provides researchers with a better understanding of how the effect of an independent variable on a dependent variable occurs and what processes play a role. The frequency of marital conflicts may be a mediating variable that can help understand how and under what conditions individuals' mindfulness levels affect marital satisfaction. However, when the literature is examined, it is seen that the research on this subject is limited. In this context, the results obtained from the study may help marriage and family therapists and researchers who work on marital satisfaction to determine the factors that play a role in marital satisfaction. The purpose of this study was to examine the mediating role of the frequency of marital conflicts in the relationship between mindfulness and marital satisfaction in married individuals.

Methods

This research is a cross-sectional study examining the mediating role of marital conflict in the relationship between mindfulness and marital satisfaction in married individuals (Howitt & Cramer, 2020). The study group consisted of 281 married individuals reached through convenient sampling. Of the participants in the study group of the research, 239 (85%) were female and 42 (15%) were male. The age range of the participants varies between 22 and 66 years, with an average age of 34.53 ($SD = 8.84$). The Demographic Information Form was developed by the researchers to collect information about the sociodemographic characteristics of the participants. In the demographic information form, participants are asked to provide information about their age, gender, number of children, and education level. The Marriage Life Scale was used to determine the marital satisfaction levels of the participants. This scale was developed by Tezer (1996) in Turkish culture to measure the general satisfaction of married individuals from their relationships. The scale is a self-report five-point Likert-type scale consisting of 10 items. Participants indicate that each scale statement is appropriate for them by ticking an option ranging from Strongly disagree (1) to Strongly agree (5). While the lowest score that can be obtained from the scale is 10, the highest score is 50. High scores from the scale indicate higher marital satisfaction. The Marriage Conflict Scale was used to measure the frequency of conflicts experienced by the participants in their marital life (Hatipoğlu, 1993). The scale measures how often or how intensely individuals experience conflicts in different marital life issues such as their daily home life, communication styles, child-rearing styles, and sexual lives. The scale consists of 70 items. The scores that can be obtained from the scale range from 0 to 350. The Brown and Ryan (2003) Mindful Awareness Scale was used to measure the instant experiences of married individuals and their awareness of their activities. The Turkish adaptation, validity, and reliability studies of the scale were carried out by Özyeşil et al. (2011). The scale is a self-report six-point Likert-type scale consisting of 15 items. Possible scores that can be obtained from the scale range from 15 to 90, and high scores indicate high conscious awareness. Pearson correlation analysis was performed to determine the strength and direction of the linear relationship between the variables and to examine the assumptions of the mediation analysis with the observed variables (Hayes, 2018). To examine the mediating role of marital conflict in the relationship between cognitive flexibility and marital satisfaction, a simple mediation analysis was performed using the SPSS Process (Model 4; Hayes, 2018) macro. To examine the significance of the indirect effect in simple mediation analysis, 95% percentile confidence intervals were calculated based on 10000 bootstrap samples (Hayes, 2018). The significance level of $p < .05$ was used in all inferential statistics.

Findings

While marital satisfaction scores were weakly and positively correlated with mindfulness scores ($r = .26, p < .001$), they were strongly and negatively correlated with marital conflict scores ($r = -.76, p < .001$). In addition, there is a moderate negative relationship between marital conflict and mindfulness scores ($r = -.31, p < .001$). The mediation analysis revealed that the total effect of mindfulness on marital satisfaction was statistically significant ($B = .20, SE = .04, p < .001, 95\% CI = [.11, .28]$). The direct effect of mindfulness on marital satisfaction was not statistically significant when the frequency of marital conflict was controlled ($B = .02, SE = .03, p > .05, 95\% CI = [-.04, .08]$). Finally, the indirect effect of mindfulness on marital satisfaction through marital conflict is also statistically significant as the 95% confidence interval does not contain zero ($B = .18, SE = .04, 95\% CI = [.11, .25]$). Marital conflict explained approximately 91% of the total effect of mindfulness on marital satisfaction. Moreover, the mediation regression model had a high effect size and explained approximately 58% of the changes in marital satisfaction scores ($F(2, 278) = 195.24, \Delta R^2 = .58, p < .001$). In conclusion, the mediation analysis shows that marital conflict mediates the relationship between mindfulness and marital satisfaction. In this sample, an increase in mindfulness was positively associated with a decrease in marital conflict, and a decrease in marital conflict was positively associated with an increase in marital satisfaction.

Conclusion

Consequently, this study tested a model to examine the mediating role of marital conflict in the relationship between mindfulness and marital satisfaction in married individuals. The results of this study were consistent with previous research findings and showed that there were significant positive relationships between mindfulness and marital satisfaction, negative relationships between marital conflict and marital satisfaction, and negative relationships between mindfulness and marital conflict. In addition, mindfulness was found to help increase marital satisfaction by reducing the frequency of marital conflicts in married individuals. These research findings have important practical implications for mental health

professionals working in the field of marriage and family counseling. First, marriage and family therapists can conduct individual interventions to improve conflict resolution skills and increase mindfulness in their clients with low marital satisfaction. In these individual interventions, marriage and family therapists can teach their clients effective ways of communicating, such as active listening, asking questions, expressing their feelings, using I-language, empathy, and problem solving, and developing alternative perspectives skills to improve their conflict resolution skills. In addition, effective conflict resolution techniques such as win-win can be taught to clients in practice (Gordon, 2019)., Marriage and family counselors can provide information and practices on mindfulness activities such as breathing exercises, gratitude practices, increasing their ability to focus on the present moment, performing mindfulness exercises together (e.g., hiking) to increase mindfulness in romantic relationships in clients with low marital satisfaction.