



# Evli Bireylerde Bilinçli Farkındalığın Çatışma Çözüm Stillerine ve Psikolojik Kırılganlığa Etkisinin İncelenmesi\*

The Effect of Mindfulness on Conflict Resolution Styles and Psychological Fragility in Married Individuals

Rabia ARPACI<sup>[1]</sup> Özcan ÖZDEMİR<sup>[2]</sup> Duygu AYAR<sup>[3]</sup> Fatma KARASU<sup>[4]</sup>

Başvuru Tarihi: 08 Aralık 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 04 Eylül 2024

Bu çalışma, evli bireylerde bilinçli farkındalığın çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini 317 evli bireyden oluşmaktadır. Veriler "Sosyodemografik Özellikler Formu", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği" ve "Psikolojik Kırılganlık Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-testi, ANOVA, Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, olumlu, boyun eğici ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin yüksek, olumsuz çatışma çözüm stillerinin ve psikolojik kırılganlıklarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık üzerindeki varyansın %36'sını açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca, bilinçli farkındalığın olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stillerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır ( $p < .001$ ). Bu çalışmanın bulguları, ruh sağlığı profesyonellerine evlilikte yaşanan çatışmaların yönetimi ve çözümünde bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programlarının geliştirilmesi konusunda yol gösterici olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri, evli bireyler, psikolojik kırılganlık

Received Date: December 08, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: September 04, 2024

This study was conducted to investigate the effect of mindfulness on conflict resolution styles and psychological fragility in married individuals. The sample consisted of 317 married individuals. Data were collected using the "Socio-demographic Characteristics Form," "Mindfulness in Marriage Scale," "Conflict Resolution Styles Scale," and "Psychological Fragility Scale." For data analysis, Independent Samples t-test, ANOVA, Pearson Correlation Analysis, and Multiple Regression Analysis were used. According to the results, married individuals exhibited high levels of mindfulness, positive, submissive, and withdrawal conflict resolution styles, while their negative conflict resolution styles and psychological fragility were moderate. The results indicate a statistically significant relationship between conflict resolution styles, psychological fragility, and mindfulness ( $p < .001$ ). It was found that mindfulness in marriage explained 36% of the variance in conflict resolution styles and psychological fragility. Furthermore, mindfulness in marriage was identified as a significant predictor of both positive and negative conflict resolution styles ( $p < .001$ ). The findings of this study provide guidance for mental health professionals in implementing mindfulness-based psychoeducation to manage and resolve conflicts in marriage.

**Keywords:** mindfulness, conflict resolution style, married individuals, psychological fragility

Atf

Cite

ARPACI, R., ÖZDEMİR, Ö., AYAR, D., & KARASU, F. (2024). Evli Bireylerde Bilinçli Farkındalığın Çatışma Çözüm Stillerine ve Psikolojik Kırılganlığa Etkisinin İncelenmesi\*. *Humanistic Perspective*, 6 (2), 315-332. <https://doi.org/10.47793/hp.1402161>

\* Bu makalenin özeti 7. Uluslararası 11. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Arş. Gör. | Kilis 7 Aralık Üniversitesi | Kilis | Türkiye | ORCID: 0000-0001-8441-6852 | rabiaarpaci118@gmail.com

[2] Arş. Gör. | Kilis 7 Aralık Üniversitesi | Kilis | Türkiye | ORCID: 0000-0002-7370-3271

[3] Dr. | Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi | Gaziantep | Türkiye | ORCID: 0000-0003-3781-7914

[4] Doç. Dr. | Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi | Kahramanmaraş | Türkiye | ORCID: 0000-0002-7347-0981

## GİRİŞ

İnsanoğlu tarih boyunca sosyal yaşamında değişim ve duygusal açıdan doyum sağlamak adına evlenmektedir (Demiral, 2020). Evlilik, aile ilişkisinin temelini oluşturması ve gelecek nesillerin yetiştirilmesi açısından insan ilişkileri arasında en temel ve önemli olanı olarak kabul edilir. Evlilikte sınırların ihlali, eşler arasında kabul edilmeyen istekler, beklentiler, iletişim problemlerinden kaynaklı olarak yanlış anlaşılmalarda ve çatışmalar oldukça yaygın görülmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015; Asadi vd., 2016). Evlilikte çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmaz bir olgudur, ancak sağlıklı bir evlilik sürdürebilmek için çiftlerin evlilikte yaşanan çatışmaları çözmeyi öğrenmeleri oldukça önemlidir (Yeh vd., 2006). Evlilikte yaşanan çatışmaların yapıcı bir şekilde çözümünde bilinçli farkındalığın önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Harvey-Knowles vd., 2015; Molajafar vd., 2015).

Bilinçli farkındalık Kabat-Zinn (2003) tarafından “dikkatimizi şimdiki zamana, şu anda yaşadığımız deneyime odaklamak ve bu deneyimi olduğu gibi algılamak ve kabul etmek” şeklinde tanımlanmıştır. Bilinçli farkındalık içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ikiye ayrılmaktadır (Duncan vd., 2009; Kohlenberg vd., 2015). İçsel bilinçli farkındalık, bireyin içsel deneyimlerine odaklanması, bu deneyimleri kabullenmesi ve eleştirel olmadan farkındalıkla yaklaşabilme yeteneği olarak tanımlanır (Kohlenberg vd., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin bir diğer kişiyle olan etkileşimlerinde yargılayıcı veya tepkisel olmadan hem kendisinin hem de başkalarının farkında olma yeteneğini ifade eder. Bu tür farkındalık, bireyin iletişim kurarken tamamen odaklanabilmesini, etkili bir iletişim kurabilmesini, diğer bireylerin düşünce ve duygularını kabul edebilmesini, yargılamamasını, ani tepkiler vermemesini ve kendi davranışlarını düzenleyebilmesini sağlar (Pratscher vd., 2018).

Erus ve Deniz (2020) tarafından yapılan bir çalışma, bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek olan evli bireylerin evlilik uyumunun ve öznel iyi oluşlarının da yüksek olduğunu belirtmektedir. Araştırmalar, evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik doyumunu artırmanın yanı sıra problem çözme davranışını geliştirdiğini ve bireylerin işbirlikçi ve problem çözme eğilimlerini artırdığını göstermektedir (Parlar ve Akgün, 2018; Pérez-Yus vd., 2020). Bu nedenle aile içerisinde partnerler arasında yaşanan çatışmalar ve şiddetin önlenmesi için farkındalığın artırılması ve sağlık hizmeti sunan personellerin bu konuda eğitilmesi önem arz etmektedir (WHO, 2022). Evlilik sürecinde bireylerin birbirleriyle isteyerek zaman geçirmesi, yaşamlarında benzer hedefleri ve değerleri benimsemeleri, çatışma çözme becerilerini etkin ve işlevsel kullanmaları, evlilik uyumları ve doyumlarını artırabilmektedir (Asadi vd., 2016; Adriani ve Ratnasari, 2021; Bonache vd., 2019).

Türkiye’de son 20 yılda kaba boşanma hızı %47 artış gösterdiği (TUIK, 2021) ve evlilik ilişkilerinin üzerinde durulması ve araştırılması gereken bir konu haline geldiği dikkat

çekmektedir. Evli bireylerin ilişkilerinde çatışma stillerini bağlanma biçimleri, cinsel yaşamları, iletişim yöntemleri ve sosyoekonomik düzeyleri etkileyebilmektedir. Bununla birlikte partnerlerin evlilik algısı, dini, politik, sosyokültürel, ahlaki görüşleri ve pandemi gibi kriz durumları da evliliklerinde uyumsuzluk ve anlaşmazlıklara sebep olabilmektedir (Fincham, 2003; Işık ve Kaya, 2022). Ayrıca bireylerin çatışma yaşaması depresyon, kaygı, ilişki doyumu, benlik saygısı durumları ile de ilişkilendirilmekte ve yaşanan çatışmalar bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyini artırmaktadır (Choi, 2020). Psikolojik kırılganlık bireylerde ruhsal bozukluklar açısından risk oluşturan ve genel anlamda çevresel onaya bağımlı benlik değerine yönelik bilişsel inançlar olarak belirtilmektedir (Tatlılıoğlu, 2021).

Evli bireyler, birbirleriyle uyumlu olmayı öğrenmeye çalışırken, hayatlarında bir dizi zorlukla karşılaşabilmektedir. Bu zorluklar, evliliklerindeki bazı gerilimlerle birlikte, psikolojik kırılganlık ve stres oluşturabilmektedir. Evlilikteki stres, birçok farklı faktöre bağlı olabilmektedir. Bunlar arasında iletişim eksikliği, çatışmalar, finansal sorunlar, cinsel uyumsuzluk, eşler arasındaki rol çatışmaları, ebeveynlik sorunları ve aile içi şiddet gibi faktörler yer almaktadır (Karimi vd., 2019; Sarıçalı ve Satıcı, 2017; Staff vd., 2017). Bu stres faktörleri, evli bireylerin psikolojik kırılganlık yaşamasına neden olabilmektedir (Karimi vd., 2019). Evlilikte psikolojik kırılganlıkla başa çıkmada etkili olan bazı koruyucu, önleyici ve tedavi edici faktörler vardır. Evlilikte psikolojik kırılganlıkla başa çıkma için etkili olan koruyucu faktörler arasında sağlıklı iletişim becerileri, sosyal destek, duygusal uyum, problemleri esnek bir şekilde çözme becerisi, kişisel güçlülük, olumlu bir özsaygı ve uyum yeteneğidir (Karimi vd., 2019; Staff vd., 2017). Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyinin, bireylerin olumsuz benlik algısı ile ilgili geliştirdiği şemaları ve psikolojik kırılganlıklarını azaltmada da aracı rol oynayabildiği dikkati çekmektedir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Günümüzde artan boşanma oranları göz önünde bulundurulduğunda toplum temelli müdahale çalışmalarında ve sağlık bakım hizmetinde aile dinamiklerinin ön planda yer alması gerektiği düşünülmektedir.

Ruh sağlığı profesyonelleri evli bireylere daha kaliteli bir bakım hizmeti sunabilmesi için çiftlerin ihtiyaçlarını belirlemeli, bilgi eksiklerini gidermelidir. Olumsuz çatışmaları azaltmak ve farkındalık düzeylerini arttırmak için psiko eğitimler düzenlenmesi gereklidir. Ulusal literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde evli bireylerin bilinçli farkındalığın çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlığa olan etkisinin incelenmesi yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı için bu çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu araştırma evli bireylerin bilinçli farkındalığın çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlığa olan etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda aşağıda yer alan araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Evlilikte bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık değişkenleri sosyodemografik ve evlilik ile ilgili özellikler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Evli bireylerin bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık düzeyleri nedir?
3. Evli bireylerin bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, çatışma çözüm stillerini ve psikolojik kırılganlığı yordamakta mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Evli bireylerin çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık üzerinde etkisi olduğu düşünülen, evlilikte bilinçli farkındalık değişkeninin, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlığı ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin birlikte değişim düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2005).

### Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışmanın evreni Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme çalışmaya katılmaya gönüllü ve dahil edilme kriterlerine uyan 317 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında G Power programından yararlanılarak priori güç analizi yapılmıştır. Yapılan çalışmalar incelenmiş (Erus ve Deniz, 2020) bilinçli farkındalık beklenen güven aralıkları belirlenerek güven aralığı  $\alpha = .05$ , testin gücü  $(1-\beta) .95$ , etki büyüklüğü  $.20$  iken örneklem büyüklüğü toplam 272 evli birey olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmaya gönüllü ve dahil edilme kriterlerine uyan 317 evli birey oluşturmuştur. Çalışmanın dahil edilme kriterleri; 18 yaş üzerinde olmak, evli olarak 1 yılını doldurmuş olmak, okuryazar olmak, iletişim problemi olmamak, tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlığı olmamak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

### Tablo 1

*Bireylerin Sosyo-demografik ve Evlilik ile İlgili Özelliklerinin Dağılımı (n=317)*

Değişken	N	%	Değişken	N	%
Yaş (32.52 ± 7.44)			Cinsiyet		

20 - 29 yaş aralığı	134	42.3	Kadın	223	70.3
30 - 39 yaş aralığı	123	38.8	Erkek	94	29.7
≥ 40 yaş	60	18.9	<b>Yaşadığı yer</b>		
<b>Eğitim durumu</b>			İlçe	49	15.5
İlköğretim	19	6.0	Şehir merkezi	268	84.5
Lise	32	10.1	<b>Çalışma durumu</b>		
Üniversite	184	58.0	Evet	246	77.6
Lisansüstü	82	25.9	Hayır	71	22.4
<b>Eşi ile nasıl evlendiği</b>			<b>Kaç yıllık evli (7.66 ± 7.74)</b>		
Kendi tanışıp anlaşarak	206	65.0	6 ay - <1 yıl	26	8.2
Arkadaşlar veya ailenin tanıştırmasıyla	67	21.1	1 - 5 yıl	138	43.5
Görücü usulüyle	36	11.4	6 - 10 yıl	67	21.1
Kaçma veya kaçırılma	8	2.5	11 - 15 yıl	40	12.6
<b>Kaç yaşında evlendiği (24.79 ± 3.77)</b>			≥ 16 yıl	46	14.6
<18 yaş	20	6.3	<b>Çocuk sahibi olma</b>		
18 - 24 yaş	118	37.2	Evet	112	35.3
25 - 30 yaş	163	51.4	Hayır	205	64.7
≥ 31 yaş	16	5.1	<b>Kaçıncı evliliğiniz</b>		
			1. evlilik	302	95.3
			2. evlilik	15	4.7
			<b>Eşinizin kaçıncı evliliği</b>		
			1. evlilik	304	95.6
			2. evlilik	13	4.1
	<b>317</b>	<b>100.0</b>		<b>317</b>	<b>100.0</b>

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan evli bireylerin %42.3'ünün 20-29 yaş grubunda, %70.3'ünün kadın, %58.0'ının üniversite mezunu, %84.5'inin şehir merkezinde yaşadığı, %77.6'sının bir işte çalıştığı, %65.0'ının eşi ile tanışarak evlendiği, %51.4'ünün 25 - 30 yaşında evlendiği, %43.5'inin 1 - 5 yıldır evli olduğu, %64.7'sinin çocuğunun olmadığı, %95.3'ünün kendisinin birinci evliliği, %95.6'sının eşinin birinci evliliği olduğu bulunmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri “Sosyodemografik Evlilik İle İlgili Özellikler Formu, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği” ile toplanmıştır.

**Sosyodemografik Evlilik İle İlgili Özellikler Formu.** Araştırmacılar tarafından, çalışmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri tanımlayabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Form, çalışmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanan yer, eğitim durumu, çalışma durumu, eşi ile nasıl evlendiği, evlilik yaşı, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, evlilik sayısı ile ilişkili sorulardan oluşmaktadır.

**Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ).** Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilen ölçek, 5’li likert tipinde olup (5=Her zaman, 1=Hiçbir zaman) toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 8. ve 11. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten en düşük 12 puan ve en yüksek 60 puan alınabilmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin eşiyle olan ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı olarak .87 ve .85 olarak belirlenmiştir (Erus ve Deniz, 2018). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

**Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ).** Özen (2006) tarafından çiftlerin çatışma çözüm stillerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 6’lı likert tipinde (6=Çok katılıyorum, 1=Hiç katılmıyorum) olup toplamda 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Olumlu, olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleridir. Ölçek puanlaması alt boyutlar üzerinden yapılmakta olup, alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması çatışma çözme stillerinin kullanımında artış olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı sırasıyla olumlu, olumsuz, geri çekilme ve boyun eğme çatışma çözüm stilleri için .80, .82, .74, ve .73 olarak bulunmuştur (Özen, 2006). Bu çalışmada alt boyutlar için Cronbach alfa katsayısı sırasıyla olumsuz, olumlu, boyun eğme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri için .79, .76, .73 ve .74 olarak bulunmuştur.

**Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ).** Yetişkinlerin psikolojik kırılganlık düzeylerini ölçmek amacıyla Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Akın ve Eker (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde (1= Bana hiç uygun değil, 5=Bana tamamen uygun) ve 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük 5 puan ve en yüksek 30 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik kırılganlığın arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .75 olarak belirlenmiştir (Akın ve Eker, 2011; Sinclair ve Wallston, 1999). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

### Veri Toplama Süreci

Çalışmanın verileri Eylül ve Kasım 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla araştırmacılar çevrimiçi anket yazılımı *Google Forms*'u kullanarak dijital anket formu oluşturmuştur. Araştırmacılar, *Google Forms* anket yazılımı desteğiyle oluşturulan çalışmanın bağlantısı çeşitli sosyal medya platformlarında paylaşmıştır. Katılımcılarla paylaşılan dijital anketin ilk sayfasında araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu aynı zamanda araştırmanın amacı ve dahil edilme kriterleri hakkında bilgilendirilmiş onam yer almıştır. Bilgilendirilmiş onamı onaylayan katılımcılar soru formuna geçerek soruları yanıtlamışlardır. Ayrıca sorumlu araştırmacının iletişim bilgileri dijital anket formunda yer almış ve araştırma hakkında detaylı bilgi almak isteyen katılımcıların detaylı bilgi alması sağlanmıştır.

### Verilerin Analizi

Veriler değerlendirilmesinde SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı Skewnes ve Kurtosis ( $\pm 1.5$ ; Tabachnick ve Fidell, 2013) katsayıları ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerin (yüzde, frekans, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum) yanı sıra, katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile ölçek puan ortalamasının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t-testi, üç ve daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. EBFÖ, PKÖ alt boyutları ve PKÖ arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson Korelasyon ve Multiple Linear Regresyon analizi kullanılmıştır. Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

### Etik Onay

Bu araştırma Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için Kilis 7 Aralık Üniversitesinin Etik Komisyonu'ndan etik onay alınmıştır (Tarih: 29.08.2022 ve Sayı No: 2022/15). Araştırmaya alınacak bireylere araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amacına ve sorularına yönelik toplanan verilerin istatistiksel analizine ve bulgularına yer verilmiştir.

### **Evlilikte bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık değişkenleri sosyodemografik ve evlilik ile ilgili özellikler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir? Sorusuna Yönelik Bulgular**

Evli bireylerin bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık değişkenleri sosyodemografik ve evlilik ile ilgili özellikler açısından anlamlı farklılık gösterip



göstermediğine ilişkin Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testi sonuçları Tablo 2'de sunulmaktadır.

**Tablo 2**

*EBFÖ, ÇÇSÖ Alt Boyutları ve PKÖ Puan Ortalamalarının Bireylerin Sosyodemografik ve Evlilikle İlgili ile Özelliklerinin Karşılaştırılması (n=317)*

	EBFÖ	Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği				PKÖ
		Olumlu ÇS	Olumsuz ÇS	BEÇS	GÇÇS	
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
<b>Yaş (32.52 ± 7.44)</b>						
20 – 29 yaş aralığı	50.10±6.89	26.44±6.90	18.19±6.78	19.92±6.35	21.16±7.35	15.38±5.28
30 – 39 yaş aralığı	47.67±7.43	25.80±5.46	20.34±7.31	22.19±5.59	23.48±6.91	16.61±5.69
≥ 40 yaş	45.10±9.30	22.66±7.56	17.06±6.47	21.26±7.70	20.16±7.56	15.50±5.30
<b>İstatistik / p</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>.001</b>	<b>.005</b>	<b>.017</b>	<b>.005</b>	<b>.164</b>
<b>Cinsiyet</b>						
Kadın	48.73±7.09	25.32±6.93	19.20±7.07	19.67±6.36	21.48±7.70	15.78±5.40
Erkek	46.97±9.22	25.85±5.94	17.89±6.88	24.34±5.29	22.80±6.29	16.12±5.62
<b>İstatistik / p</b>	<b>.067</b>	<b>.523</b>	<b>.129</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>.142</b>	<b>.661</b>
<b>Eğitim durumu</b>						
İlköğretim	43.78±7.90	21.57±7.88	18.78±9.75	19.36±9.30	18.26±8.71	16.00±6.93
Lise	47.68±5.22	23.87±7.31	19.81±5.29	20.50±6.89	20.18±6.84	16.31±5.18
Üniversite	49.43±7.08	26.53±6.51	18.76±7.58	21.38±6.37	22.08±7.47	15.54±5.50
Lisansüstü	46.70±9.48	24.65±5.88	18.56±5.55	20.95±5.52	22.90±6.58	16.46±5.13
<b>İstatistik / p</b>	<b>.003</b>	<b>.002</b>	<b>.860</b>	<b>.556</b>	<b>.054</b>	<b>.608</b>
<b>Yaşadığı yer</b>						
İlçe	46.06±8.29	25.95±8.27	17.61±8.80	21.22±7.86	21.85±8.35	15.22±4.94
Şehir merkezi	48.05±7.72	25.39±6.32	19.03±6.65	21.02±6.13	21.88±7.14	16.00±5.55
<b>İstatistik / p</b>	<b>.410</b>	<b>.586</b>	<b>.036</b>	<b>.846</b>	<b>.984</b>	<b>.357</b>
<b>Çalışma durumu</b>						
Evet	48.83±7.54	25.90±6.33	19.01±6.89	21.00±6.05	22.30±6.95	15.79±5.43
Hayır	46.05±8.36	24.02±7.51	18.12±7.52	21.23±7.60	20.38±8.39	16.19±5.61
<b>İstatistik / p</b>	<b>.008</b>	<b>.076</b>	<b>.349</b>	<b>.790</b>	<b>.051</b>	<b>.587</b>
<b>Eşi ile nasıl evlendiği</b>						
Kendi tanışıp anlaşarak	49.03±8.10	26.19±6.83	18.75±6.62	20.88±6.20	22.49±7.49	15.53±5.51
Arkadaş veya ailenin tanıştırmalarıyla	46.59±6.38	24.17±5.25	19.35±7.40	21.58±5.86	21.32±5.77	17.13±4.96
Görücü usulüyle	45.94±8.06	24.44±7.80	17.00±8.12	21.94±8.66	20.72±8.84	14.88±5.65
Kaçma veya kaçırılma	50.75±6.60	22.75±4.23	24.00±7.05	17.25±3.49	15.75±3.32	19.00±5.60
<b>İstatistik / p</b>	<b>.005</b>	<b>.044</b>	<b>.066</b>	<b>.252</b>	<b>.039</b>	<b>.042</b>
<b>Kaç yaşında evlendiği (24.79 ± 3.77)</b>						
< 18 yaş	45.90±6.14	19.70±8.65	16.70±6.00	17.80±7.89	17.70±8.52	17.50±5.11
18 – 24 yaş	47.22±9.33	25.52±7.07	18.74±6.62	19.91±6.27	21.50±7.02	14.98±5.21
25 – 30 yaş	49.76±6.21	26.12±5.92	18.94±7.48	21.95±6.18	22.73±7.01	16.22±5.54
≥ 31 yaş	42.62±8.09	25.87±4.20	20.25±6.38	24.50±4.92	21.12±9.54	17.12±6.24
<b>İstatistik / p</b>	<b>.001</b>	<b>.001</b>	<b>.462</b>	<b>.001</b>	<b>.026</b>	<b>.093</b>
<b>Kaç yıllık evli (7.66±7.74)</b>						
6 ay – < 1 yıl	52.46±8.74	28.00±8.40	17.53±6.93	19.15±6.70	19.84±6.66	14.46±4.90
1 – 5 yıl	48.59±6.72	26.01±6.33	18.05±6.87	20.72±6.39	21.65±7.73	16.18±5.48
6 – 10 yıl	48.92±5.27	25.88±5.80	21.08±7.60	22.92±5.33	25.05±5.96	16.41±6.04
11 – 15 yıl	47.10±10.46	24.70±6.26	21.05±5.48	21.30±6.67	21.75±7.68	14.55±4.36
≥ 16 yıl	44.60±9.31	22.56±7.21	16.56±6.79	20.21±7.16	19.17±6.47	16.17±5.59
<b>İstatistik / p</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>.006</b>	<b>.001</b>	<b>.056</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>.255</b>
<b>Çocuk sahibi olma</b>						
Evet	49.51±8.12	26.01±7.50	17.78±6.62	19.91±6.92	21.85±8.19	15.32±5.29
Hayır	47.50±7.55	25.19±6.13	19.38±7.20	21.68±6.05	21.88±6.83	16.19±5.54
<b>İstatistik / p</b>	<b>.028</b>	<b>.047</b>	<b>.044</b>	<b>.018</b>	<b>.972</b>	<b>.174</b>
<b>Kaçıncı evliliğiniz</b>						
1. evlilik	48.20±7.95	25.50±6.74	18.50±6.84	20.87±6.39	21.66±7.19	15.70±5.17
2. evlilik	48.40±4.18	25.06±4.58	25.00±8.19	24.80±6.02	26.20±8.92	19.46±9.17
<b>İstatistik / p</b>	<b>.925</b>	<b>.804</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>.021</b>	<b>.019</b>	<b>.009</b>



Eşinizin kaçınıcı evliliği						
1. evlilik	48.23±7.94	25.40±6.71	18.49±6.84	20.78±6.28	21.62±7.16	15.64±5.20
2. evlilik	47.69±3.37	27.38±4.85	26.38±7.53	27.38±6.64	27.76±8.90	21.53±8.20
<b>İstatistik / p</b>	<b>.806</b>	<b>.293</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>.003</b>	<b>&lt; .001</b>

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan evli bireylerin yaş, eğitim, çalışma durumu, eşi ile nasıl evlendiği, kaç yaşında evlendiği, kaç yıllık evli ve çocuk sahibi olma durumları ile EBFÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ). Evli bireylerin yaş, eğitim, eşi ile nasıl evlendiği, kaç yaşında evlendiği, kaç yıllık evli ve çocuk sahibi olma durumları ile “Olumlu Çözüm Stilleri” alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ). Evli bireylerin yaş, yaşadığı yer, kaç yıllık evli, çocuk sahibi olma, kendisinin ve eşinin kaçınıcı evliliği olma durumları ile “Olumsuz Çözüm Stilleri” alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ). Evli bireylerin yaş, cinsiyet, kaç yaşında evlendiği, çocuk sahibi olma, kendisinin ve eşinin kaçınıcı evliliği durumları ile “BEÇS” alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ). Araştırmaya dahil edilen evli bireylerin yaş, eşi ile nasıl evlendiği, kaç yaşında evlendiği, kaç yıllık evli olduğu, kendisinin ve eşinin kaçınıcı evliliği olma durumları ile “GÇÇS” alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ). Evli bireylerin eşi ile nasıl evlendiği, kendisinin ve eşinin kaçınıcı evliliği olma durumu ile PKÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

### Evli bireylerin bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık düzeyleri nedir? Sorusuna Yönelik Bulgular

**Tablo 3**

*Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri (n=317)*

	$\bar{X}$	SS	Alınan Min. – Maks. Değer	Alınabilecek Min. – Maks. Değer
EBFÖ	48.21	7.81	19 – 60	12 – 60
<b>Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği</b>				
<b>Olumlu ÇS</b>	25.48	6.65	6 – 36	6 – 36
<b>Olumsuz ÇS</b>	18.81	7.03	7 – 37	7 – 42
<b>BEÇS</b>	21.05	6.42	6 – 34	6 – 36
<b>GÇÇS</b>	21.87	7.33	6 – 36	6 – 36
PKÖ	15.88	5.46	6 – 30	5 – 30

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen evli bireylerin EBFÖ puan ortalaması 48.21±7.81; Çatışma Çözüm Stilleri “Olumlu ÇS” alt boyut puan ortalaması 25.48±6.65, “Olumsuz ÇS” alt boyut puan ortalaması 18.81±7.03, “BEÇS” alt boyut puan ortalaması 21.05±6.42, “GÇÇS” alt boyut puan ortalaması 21.85±7.33; PKÖ puan ortalaması 15.88±5.46 olarak bulunmuştur.

### Evli bireylerin bilinçli farkındalık, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Sorusuna Yönelik Bulgular

**Tablo 4***EBFÖ, ÇÇSÖ Alt Boyutları ve PKÖ Arasındaki İlişki*

		1	2	3	4	5	6
<b>1 EBFÖ</b>	r	1					
	p						
<b>Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği</b>							
<b>2 Olumlu ÇS</b>	r	.542	1				
	p	< .001					
<b>3 Olumsuz ÇS</b>	r	-.137	.222	1			
	p	.014	<0.001				
<b>4 BEÇS</b>	r	.209	.491	.235	1		
	p	< .001	< .001	< .001			
<b>5 GÇÇS</b>	r	.187	.409	.321	.626	1	
	p	.001	< .001	< .001	< .001		
<b>6 PKÖ</b>	r	.173	-.010	.325	.221	.146	1
	p	.002	.857	< .001	< .001	.009	

Tablo 4 incelendiğinde, EBFÖ, çatışma çözüm stilleri ve PKÖ arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda; EBFÖ ile olumlu çatışma stilleri arasında pozitif yönde orta düzeyde; EBFÖ ile olumsuz çatışma stilleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde; EBFÖ ile BEÇS arasında pozitif yönde zayıf düzeyde; EBFÖ ile GÇÇS arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $p < .05$ ). EBFÖ ile PKÖ arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .05$ ).

### Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, çatışma çözüm stillerini ve psikolojik kırılganlığı yordamakta mıdır? Sorusuna Yönelik Bulgular

**Tablo 5***EBFÖ'nin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Göre ÇÇSÖ Alt Boyutları ve PKÖ Üzerine Etkisi*

Değişkenler	B	SS	Beta	t	*p	Tolerans	VIF
Sabit (Constant)	37.300	1.79		20.772	< .001		
<b>Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği</b>							
<b>Olumlu ÇS</b>	.695	.063	.592	11.123	< .001	.712	1.405
<b>Olumsuz ÇS</b>	-.279	.056	-.252	-5.012	< .001	.801	1.249
<b>BEÇS</b>	-.055	.076	-.045	-.718	.473	.517	1.934
<b>GÇÇS</b>	.070	.064	.065	1.094	.275	.566	1.767
<b>PKÖ</b>	.121	.070	-.085	-1.727	-.173	.841	1.189
R = .611      R <sup>2</sup> = .373      Adjusted R <sup>2</sup> = .363							
Durbin-Watson= 1.442      F = 36.969      p < .001							

Tablo 5 incelendiğinde, evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri, çatışma çözüm stillerini ve psikolojik kırılganlığı ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin geçerliliğini değerlendirmek amacıyla Tolerans, VIF, Durbin-Watson değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerleri .517 ile .841 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu durum

bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde çoklu bağlantı riskinin olmadığını göstermektedir. Ayrıca VIF değeri 1.189 ile 1.934 arasında olması çoklu bağlantı riskinin düşük olduğunu ve Durbin-Watson değeri 1.442 olarak bulunması, regresyon katsayılarının güvenilir bir şekilde tahmin edilebileceğini göstermektedir. Çoklu regresyon analizi sonucunda, evlilikte bilinçli farkındalık değişkeninin çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık arasında istatistik olarak anlamlı bir ilişki ( $R = .611$ ,  $R^2 = .363$ ) olduğu belirlenmiştir ( $F=36.969$ ,  $p < .001$ ). Evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlık üzerindeki varyansın %36'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişken olan evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stilleri üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ( $p < .001$ ).

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Parlar ve Akgün'ün (2018) evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmalarında ise evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin orta düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Parlar ve Akgün, 2018). Yapılan araştırmalarda evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Burpee ve Langer, 2005; Erus ve Deniz, 2020). Alanyazında evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin farklılık göstermesi bireylerin kültürel yapıları, evlilik algıları ve beklentileri, eğitim düzeyi gibi birçok nedenden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada kadınların ve yüksek eğitim düzeyine sahip olanların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evli kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının nedenleri arasında ülkemizde toplumsal cinsiyet rolünün baskın olması yer alabilir. Kadınların eşlerinin ihtiyaçlarına ve isteklerine daha duyarlı olarak yetiştirilmesi, eşine bağımlı ve edilgen kılınması gibi kültürel nedenlerle birlikte empati becerilerinin daha iyi oluşu bu duruma etki eden faktörler arasında yer alabilir. Özellikle eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin empati becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmektedir (Sommerlad vd., 2021). Ayrıca literatürde yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere kıyasla empati düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur (Löffler ve Greitemeyer, 2023; Sommerlad vd., 2021; Toussaint ve Webb, 2005).

Kadınların daha fazla empati kurabilmeleri, eşlerinin düşünce, duygu, davranışlarını daha iyi anlamaları ve bu bağlamda onların iç dünyalarına daha fazla dokunmaları evlilikte bilinçli farkındalıklarının yükselmesine öncülük edebilir. Ayrıca evlilikte bilinçli farkındalık, evli çiftlerin duygu düzenleme kapasitesini arttırmakta ve ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz duygularla baş etmelerini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, bilinçli farkındalık evlilikte partnerlerin birbirlerinin düşüncelerine, duygularına ve genel iyilik haline daha fazla ilgi göstermelerini teşvik ederek,

kendilerini ve ilişkilerini daha derinlemesine değerlendirmelerini sağlayabilir. Bu da ilişkilerde yaşanan problemlerin etkin değerlendirmesine ve çatışmaların yapıcı bir şekilde çözülmesine olanak tanımaktadır (Erus ve Deniz, 2020; Pepping ve Halford, 2016). Dolayısıyla bilinçli farkındalığın, yaşanabilecek olası çatışmaların etkin bir şekilde yönetilebilmesine ve çatışma çözümlerinin kolaylaşmasına katkı sağlayabileceği ön görülebilir.

Mevcut çalışmada evli bireylerin olumsuz çatışma çözüm stilleri orta düzeyde iken olumlu, boyun eğici ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin ise yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarımıza benzer şekilde Soylu ve Kağnıcı (2015) tarafından yapılan bir çalışma evli bireylerde olumlu çatışma çözme stillerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Tanrıverdi ve Özgüç (2018) yaptığı çalışmada olumsuz çatışma çözüm stillerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Bu çalışmanın örneklemini ruhsal bozukluk tanısı almamış evli bireyler oluştururken Tanrıverdi ve Özgüç (2018) yaptığı çalışmanın örneklemini depresyon hastaları oluşturması bu farklılığa neden olmuş olabilir. Evlilikte çatışma doğal ve kaçınılmaz bir durumdur. Eşler arasındaki çatışma durumları, bu çatışmaların nasıl ele alındığına bağlı olarak evlilik için hem yıkıcı sonuçlar doğurabilir hem de ilişkinin gelişmesine ve eşlerin olgunlaşmasına katkıda bulunabilir (Ünal ve Akgün, 2022).

Evli bireylerin çatışmaya verdiği tepkiler ve çatışmayı nasıl yönettiği evliliğin seyrini, evlilik doyumunu ve bireylerin ruh sağlığını da etkileyebilmektedir (Igbo vd., 2015; Miller vd., 2010; Schneewind ve Gerhard, 2002). Ayrıca evlilik ilişkisinde yaşanan çatışma durumları ve çatışma yönetim stillerinin evli bireylerde psikolojik kırılganlığı artırabileceği ön görülmektedir. Bu çalışmada evli bireylerin psikolojik kırılganlıklarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Psikolojik kırılganlık, bir bireyin çevresindeki diğer bireylerle olan ilişkilerini ve bu ilişkilerden aldığı tepkileri nasıl anladığı ve algıladığına dayalı olarak gelişen bir bilişsel inançtır. Psikolojik kırılgan olan bireylerin benlik algısı çevrenin onayına, değerlendirmesine ve takdir ihtiyacına bağlı olarak şekillenmektedir (Ekşi vd., 2019). Evlilikte yaşanan çatışmalar bireylerin kendilerini olumsuz değerlendirmelerine neden olabilir ve psikolojik kırılganlığa yol açabilir. Evli bireylerde bilinçli farkındalığın iletişimi, ilişkilerde duyarlılığı arttırarak, duygusal tepkileri daha sağlıklı yönetebilme becerisini geliştirerek psikolojik kırılganlığın azaltılmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Araştırmaya dahil edilen bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stillerini üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu saptanmıştır. Literatürde çalışma bulgularımıza yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Evli bireylerde bilinçli farkındalığın çatışma çözüm stillerine ve psikolojik kırılganlığa etkisinin ne olduğu ve bu etkinin ne ölçüde olduğu ile ilgili çok merkezli, geniş örnekleme yapılan daha çok araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmanın verileri çalışmaya gönüllü olarak katılan evli bireylerin görüşleriyle sınırlı olup çalışmanın sonuçları bu gruba genellenebilir. Çalışmanın verileri katılımcıların öznel bildirimlerine dayanmaktadır. Çalışma verilerinin yüz yüze görüşme yoluyla toplanmaması, çalışmanın belirli bir zaman diliminde gerçekleşmesi ve kesitsel tasarımda olması çalışmanın diğer sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Sonuç olarak çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Evli bireylerin çatışma çözüm stilleri alt boyutlarından olumlu, boyun eğici ve geri çekilme düzeyleri yüksek olarak saptanmıştır. Evli bireylerin olumsuz çatışma çözüm stilleri ve psikolojik kırılganlıkları orta düzeyde bulunmuştur. Evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stilleri üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın bulguları evlilikte yaşanan çatışmaların yönetiminde ruh sağlığı profesyonellerine bilinçli farkındalık temelli psikoeğitimlerin oluşturulmasına yardımcı olabilir. Evlilikte çatışmaların ve psikolojik kırılganlığın önlenmesi veya azaltılması amacıyla çeşitli önleyici yaklaşımlar önerilmektedir. Bu bağlamda, evlilik öncesi veya sonrası bireylerin iletişim, çatışma çözme ve stresle başetme becerilerini geliştirebilecekleri psikoeğitim programları düzenlenmesi, aynı zamanda çiftlerin ilişki dinamiklerini daha iyi anlama ve potansiyel sorunlarını ele almak için evlilik danışmanlığı önerilmektedir. Son olarak tanımlayıcı nitelikte bu araştırma evli bireylerin bilinçli farkındalıkla ilişkili olabilecek altta yatan değişkenlerini ortaya çıkarabilecek yeni bilimsel araştırmalara ve deneysel çalışmalara öncülük edebilir.

## KAYNAKÇA

- Adriani, S. R., & Ratnasari, Y. (2021). Conflict resolution styles and marital satisfaction in men and women: Study in the first five years of marriage. In *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2021 Official Conference Proceedings*. <https://doi.org/10.22492/issn.2187-4743.2021.6>
- Akın, A., & Eker, H. (2011). Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of validity and reliability. Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Münster, Germany.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Asadi, Z. S., Sadeghi, R., Taghdisi, M. H., Zamani-Alavijeh, F., Shojaeizadeh, D., & Khoshdel, A. R. (2016). Sources, outcomes, and resolution of conflicts in marriage among Iranian women: A qualitative study. *Electronic Physician*, 8(3), 2057. <https://doi.org/10.19082/2057>
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahe, B. (2019). Adult attachment styles, destructive conflict resolution, and the experience of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(2), 287-309. <https://doi.org/10.1177/0886260516640776>
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Choi, A. W. M. (2020). Validation of the scale for assessing the psychological vulnerability and its association with health of intimate partner violence victims in Chinese young adult population. *PloS One*, 15(7), e0235761. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235761>
- Demiral, S. (2020). Evlilik çatışması ve çatışma çözüm stillerinin mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(27), 864-876. <https://doi.org/10.31589/JOSHAS.300>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Ekşi, H., Erök Özkapu, D., & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 185-190. <https://doi.org/10.18506/anemon.526353>
- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- 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 Journal of Education and Instruction*, 10(2), 317-354. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2020.011>
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23-27. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01215>
- Harvey-Knowles, J. A., Manusov, V., & Crowley, J. (2015). Minding your matters: Predicting satisfaction, commitment, and conflict strategies from trait mindfulness. *Interpersona*, 9(1), 44-58. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v9il.168>
- Igbo, H. I., Grace, A. R., & Christiana, E. O. (2015). Relationship between duration of marriage, personality trait, gender and conflict resolution strategies of spouses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 490-496. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.05.032>



- Işık, R. A., & Kaya, Y. (2022). The relationships among perceived stress, conflict resolution styles, spousal support and marital satisfaction during the COVID-19 quarantine. *Current Psychology*, 41(6), 3328-3338. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02737-4>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-153. <http://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Masjedi Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: A systematic review. *Epidemiology and Health*, 41, e2019023. <https://doi.org/10.4178/epih.e2019023>
- 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(2), 107-111. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.03.003>
- Löffler, C. S., & Greitemeyer, T. (2023). Are women the more empathetic gender? The effects of gender role expectations. *Current Psychology*, 42, 220-231. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01260-8>
- Molajafar, H., Mousavi, S. M., Lotfi, R., Ghasemnejad, S. M., & Falah, M. (2015). Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts. *Journal of Medicine and Life*, 8(Special Issue 2), 111-116.
- Miller, A. J., & Worthington Jr., E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/17439760903271140>
- Özen, A. (2006). Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özgüç, S., & Tanrıverdi, D. (2018). Relations between depression level and conflict resolution styles, marital adjustments of patients with major depression and their spouses. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(3), 337-342. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.022>
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumunu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2016). Mindfulness and couple relationships. In E. Shonin, W. Van Gordon, & M. D. Griffiths (Eds.), *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction* (pp. 391-411). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4\\_19](https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4_19)
- Pérez-Yus, M. C., Aylón-Negrillo, E., Delsignore, G., Magallón-Botaya, R., Aguilar-Latorre, A., & Oliván Blázquez, B. (2020). Variables associated with negotiation effectiveness: The role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 11, 1214. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01214>
- 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, 1206-1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.285121>



- Schneewind, K. A., & Gerhard, A. K. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first 5 years of marriage. *Family Relations*, 51(1), 63-71. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00063.x>
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129. <https://doi.org/10.1023/A:1018770926615>
- Staff, H. R., Didymus, F. F., & Backhouse, S. H. (2017). The antecedents and outcomes of dyadic coping in close personal relationships: A systematic review and narrative synthesis. *Anxiety, Stress, and Coping*, 30(5), 498-520. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1329931>
- Sommerlad, A., Huntley, J., Livingston, G., Rankin, K. P., & Fancourt, D. (2021). Empathy and its associations with age and sociodemographic characteristics in a large UK population sample. *PLoS One*, 16(9), e0257557. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257557>
- Soylu, Y., & Kağmıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 44-54.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tatlıoğlu, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları, psikolojik iyilik halleri ve sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(22), 359-382. <https://doi.org/10.29029/busbed.941346>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-686. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). Evlenme ve boşanma istatistikleri 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568>
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumunu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.1016806>
- World Health Organization (WHO). (2002). Preventing intimate partner violence improves mental health. <https://www.who.int/news/item/06-10-2022-preventing-intimate-partner-violence-improves-mental-health>
- Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339-343. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.339>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Throughout history, people have gotten married to change their social lives and satisfy their emotional needs (Demiral, 2020). Marriage is considered the most fundamental and important human relationship, as it forms the foundation of family life and the upbringing of future generations. Violations of boundaries, unaccepted desires and expectations between spouses, misunderstandings, and conflicts stemming from communication problems are commonly observed in marriage (Soylu & Kağnıcı, 2015; Asadi et al., 2016). Marriage conflicts are an inevitable occurrence, yet it is crucial for couples to learn how to resolve them in order to maintain a healthy marriage (Yeh et al., 2006). It is emphasized that mindfulness is an important factor in resolving conflicts in marriage in a constructive manner (Harvey-Knowles et al., 2015; Molajafar et al., 2015).

Mindfulness has been defined by Kabat-Zinn (2003) as "focusing our attention on the present, on the experience we are currently having, and perceiving and accepting this experience" as it is. Mindfulness in interpersonal communication means being aware of oneself and others without judgment or reactivity. This type of mindfulness involves actively listening to others, fostering effective communication, accepting diverse thoughts and feelings, refraining from judgment, and regulating one's behaviors accordingly (Pratscher et al., 2018). Communication problems, economic, sexual, and parenting issues, and domestic violence can cause psychological fragility in marriage (Karimi et al., 2019). Among the methods that can help reduce conflicts in marriage and psychological fragility are healthy communication skills, social support, emotional adjustment, flexibility, problem-solving abilities, personal resilience, positive self-esteem, and adaptability (Karimi et al., 2019; Staff et al., 2017). It is noteworthy that the level of mindfulness can also play a mediating role in reducing individuals' negative self-perceptions, schemas, and psychological fragility (Sarıçalı & Satici, 2017).

### Method

This study was conducted to determine the effect of mindfulness on conflict resolution styles and psychological fragility in married individuals. The sample of the research consists of 317 married individuals. The data of the study were collected with the "Socio-demographic Characteristics Form", "Mindfulness in Marriage Scale", "Conflict Resolution Styles Scale" and "Psychological Fragility Scale". The data was evaluated using the SPSS 24 software package. Alongside descriptive statistics, independent groups t test and ANOVA tests were used for data analysis. Pearson Correlation and Multiple Regression Analysis were used to measure the

relationship between Mindfulness in Marriage, Conflict Resolution Styles Subscales, and Psychological Fragility Scale.

### **Results**

Married individuals' mindfulness, positive, submissive, and withdrawal conflict resolution styles were determined to be high. Also, married individuals' negative conflict resolution styles and psychological fragility were determined to be moderate. Mindfulness in marriage has been found to have a statistically significant relationship ( $R = .611$ ,  $R^2 = .363$ ) with conflict resolution styles and psychological vulnerability ( $F=36.969$ ,  $p < .001$ ). The level of mindfulness in marriage explains 36% of the variance in conflict resolution styles and psychological vulnerability. Considering the significance tests of the regression coefficients, it is observed that mindfulness in marriage is a significant predictor of both positive and negative conflict resolution styles ( $p < .001$ ).

### **Discussion & Conclusion**

In light of the rising divorce rates today, it is thought that community-based intervention studies and healthcare services should prioritize understanding family dynamics. For mental health professionals to offer improved care to married individuals, it's essential to identify the needs of couples and bridge any informational gaps. It is very important to organize family counseling and psychoeducation programs to reduce negative conflicts and increase the level of awareness. It is recommended to develop mindfulness-based psychoeducation in the management of marital conflicts. Moreover, it is recommended to implement psychoeducational programs aimed at improving communication, conflict resolution, and stress management skills for individuals before and after marriage. Finally, this descriptive research may pave the way for new scientific research and experimental studies that could explore underlying variables related to mindfulness in married individuals.