



İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ  
ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
Cilt: 6, Sayı: 1, 2017  
Sayfa: 159-175

Received/Geliş: Accepted/Kabul:  
[10-02-2017] – [20-02-2017]

## Genel Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü

**Durmuş ÜMMET**  
Öğr.Gör.Dr., Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Böl.  
Lecturer ,Marmara University Faculty Of Education  
dummet@marmara.edu.tr

### Öz

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin genel psikolojik sağlık örüntüleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracılık rolüne ilişkin geliştirilen teorik modelin test edilmesidir. Çalışma en az bir yıllık evli olan 371 kadın, 73 erkek olmak üzere toplam 444 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Genel sağlık anketi, Evlilik Uyum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada önerilen teorik model Yapısal Eşitlik Modeli ile test edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS-21 ve LISREL 8.80 istatistik programları kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle doğrulanmış ölçme modellerine dayalı olarak önerilen yapısal modeller test edilmiş ve doğrulanmıştır. Araştırmada kurulan modelin fit uyum indekslerinin iyi uyum verdiği ve elde edilen katsayıların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkide evlilik uyumu değişkeninin aracılık rolüne ilişkin kurulan yapısal modelin iyi uyuma sahip olduğu belirlenmiş ve evlilik uyumunun modelde kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Genel Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Evlilik Uyum, Aile, Aile Danışmanlığı.

## The Mediating Role of Marital Adjustment in the Relationship between General Psychological Health and Life Satisfaction

### Abstract

This study aimed to examine the mediating role of marital adjustment in the relationship between general psychological health and life satisfaction with structural equation model. The study included 444 (371 female, 73 male) at least one year of married person. General Health Questionnaire, Marital Adjustment Scale, and Life Satisfaction Scale were used to collect data. The proposed theoretical model was tested by Structural Equation Model. LISREL 8.80 and SPSS-21 statistical programmes were used to analyze the data. First, measurement models for each of the variables were explored. The results of a Structural Equation Model Test was showed that fit compatibility indices of the model, produced a good compatibility and the coefficients obtained were significant. The mediating role of marital adjustment in the relationship between general psychological health and life satisfaction was found to be a partial mediating role.

**Keywords:** General Psychological Health, Life Satisfaction, Marital Adjustment, Family, Family Counselling.

## 1. Giriş

İnsanlığın varoluşundan bu yana bütün bireylerin temel ihtiyaçlarının başında mutlu olma, iyi olma başka bir ifade ile yaşamlarından doyum alma bulunmaktadır. Ayrıca birçok psikolojik danışma kuramının söylemlerinde bu ihtiyaca vurgu yapılmaktadır. Örneğin; Albert Ellis'in öncüsü olduğu Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nde hayatta kalmak ve mutlu olmak üzere iki temel gereksinim olduğu vurgulanır. Mutluluk, William Glasser'in söylemleri ile tanınan bir başka danışma kuramı olan Gerçeklik Terepisi'nde de insanın beş temel gereksiniminden biri olarak ifade edilir. Varoluşçu yaklaşımda *yaşamı anlamlı kılmak*, Freudyen görüşte *haz ilkesi*, Adleriyen terapide *üstünlük çabası*, Hümanistik yaklaşımda *kendini gerçekleştirme ve tam olarak fonksiyonda bulunma* gibi insanı ve davranışlarını açıklamaya dair ana kavramların arka planında da aslında hep mutlu olmaya yönelik insan gereksinimi hissedilir (Geçtan, 1998; Corey; 2015, Murdock; 2016). Daha öncesine bakıldığında ise, Tuzgöl-Dost (2005)'a göre mutluluk konusu Antik Yunan'dan beri filozofların ilgisini çekmiştir ve üzerinde düşünceler geliştirdikleri bir kavram olmuştur. Bu geleneksel psikolojik danışma/psikoterapi yaklaşımlarının ifadelerinin yanında günümüz ruh sağlığı alanının değişen paradigması olarak nitelendirilen pozitif psikoloji alanının temel vurgusu da insanın mutluluğu ve bu mutluluk arayışıdır. Psikopatoloji odaklı görüş ve çalışmaların yerini pozitif odaklı görüş ve çalışmaların aldığı yani insanın psikolojik dayanıklılığının artması ile daha olumlu duygular yaşamasının yollarını arayan pozitif psikoloji yaklaşımının içinde bulunduğumuz çağda gelişerek varlığını güçlendirdiği görülmektedir (Masten, 2001; Eryılmaz, 2013; Akın, 2015).

Pozitif psikoloji alanının çalışmalarında sıklıkla göze çarpan kavramlardan biri yaşam doyumudur. İyi oluş kavramı yaşam doyumunu, pozitif akıl sağlığı ve genel mutluluğu açıklayan çatı bir kavram olarak kullanılmaktadır (Dursun, 2012). Bu anlamda öznel iyi oluşun bilişsel yönü olarak nitelendirilen yaşam doyumunu kavramı ise, bireyin yaşamından beklentileri ile sahip olduklarının karşılaştırması sonucu yaşamıyla ilgili vardığı yargıdır ve yaşamın geneline ilişkin zihinsel yargılamalarını, değerlendirmelerini kapsamaktadır. Yaşam doyumunu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantıdaki doyum anlaşılır (Neugarten, 1961; Diener, 1984; Yetim, 2001; Özer & Karabulut 2003). Benzer bir tanımla yaşam doyumunu, genel bir değerlendirmeyi veya kişinin kendi düşünce ve görüşlerine, iyi oluş ve mutluluk düzeyine bağlı olan mevcut yaşamından duyduğu memnuniyet derecesini ifade eder. Diğer bir ifade ile yaşam doyumunu, kişinin amaç ve ideallerine ulaşmasıyla ilişkilidir (Bradley & Crown, 2004). Neugarten (1961) yaşam doyumuyla ilgili bazı ölçütler sıralamıştır. Buna göre yaşam doyumunu yüksek olan kişiler yaşamlarındaki etkinliklerinden zevk almakta, yaşamlarını anlamlı bulmakta, geçmişleriyle



barışık ve geleceklerine dönük umutlu olmakta, amaçlarına ulaştığını ve amaçlarına ulaşmaya yönelik ilerleme gösterdiklerini düşünmekte, olumlu bir benlik algısına sahip olup kendilerini değerli bulmakta ve hayata dair genel olarak iyimser bir tutum sergilemektedirler.

Konuyla alakalı açıklamalar ile alanda yapılmış birçok araştırma bulgusu, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki sıkı bir olumlu ilişki olduğuna işaret etmektedir. Her ne kadar Diener, Suh & Oishi (1997) iyi oluş ve yaşam doyumunun tek başına psikolojik sağlık için yeterli bir koşul olmadığını ifade etseler de birçok araştırma bulgusu iki değişken arasında sıkı bir bağ olduğunu ileri sürülmektedir. Göze çarpan bazı araştırmalara göre; kişilerin intihara yönelik tutumları, kendine zarar verme davranışları, depresyon düzeyleri gibi psikolojik sorunları ile yaşam doyumları arasında güçlü negatif ilişkiler bulunmaktadır (Demirel, 2003; Cirhinlioğlu & Ok 2010). Yine olumsuz psikolojik belirtileri yoğun olan bireylerin yaşam doyumlarının genel ruh sağlığı yerinde olanlardan daha düşük olduğu bildirilmekte (Köker, 1991) ve yaşam doyumunun yüksek olmasının ruh sağlığının önemli bir göstergesi olduğu vurgulanmaktadır (Milgram & Atzil 1988). Öte yandan Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs (2003)'a göre yaşam doyumu yüksek olan kişiler, kişiler arası ilişkilerinde daha olumlu yaşantılara sahiptir. Farklı yönlerden konuya bakan bu çalışmaların ortak paydasında, hem yaşam doyumunun ruh sağlığını olumlu şekilde etkilediği hem de genel psikolojik sağlığın yaşamdan alınan doyumu arttırdığı sonucu bulunmaktadır. Yani karşılıklı belirleyicilik bağlamında ele alındığında yaşam doyumu ile genel ruhsal sağlık arasında karşılıklı sıkı ilişkiler bulunduğu söylenebilir. Kanıksanan bu ilişkide başka değişkenlerin etkili olup olmayacağına yönelik yürütülen bilimsel araştırmalarda birçok değişken inceleme konu olmuştur. Bu çerçevede ele alınan ve bu araştırmada da üzerine odaklanılan değişken ise evlilik uyumudur.

Evlilik uyumu, evliliğin sağlıklı ve mutlu bir şekilde devam ettirilmesinde önemli bir kavram olarak eşlerin belirli bir süre içinde birbirlerine uygun olarak değişim göstermeleri, gündelik hayatlarına ve yaşamları içinde değişen koşullara uyum sağlamalarıdır (Spainer, 1976). Uyum düzeyi yüksek olan evliliklerde çiftlerin etkili iletişime sahip oldukları, anlaşmazlık yaşadıkları konuların az olduğu, yaşadıkları anlaşmazlık durumlarında ise uzlaşmacı bir çatışma çözme yöntemi kullandıkları görülmektedir (Sabatelli, 1988). Benzer bir yaklaşımla karşılıklı etkileşim içinde olan, evliliği ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği geliştirebilen ve problemlerini olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu olarak nitelendirilir (Erbek & ark. 2005). Evliliğin gönüllü ve zorunlu olan yönleri dengeye ulaştığında evlilik uyumu ortaya çıkar. Evlilik uyumu çiftler arasındaki ilişkinin uyumunu ve evliliklerinde ortaya çıkan değişken durumlar karşısında çiftlerin birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarını göz önüne alarak bu değişimlere adaptasyonlarını içerir (Duman, 2012). Tüm tanımları özetleyen bir söylemle



evlilik uyumu, çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatlarında yaşadıkları memnuniyet ve mutluluk olarak ele alınabilir (Akar, 2005).

Bu tanımların yanında, evlilik uyumu kişilerin bireysel özelliklerine ve sahip oldukları koşullara göre değişebilen bir olgu olduğundan araştırmalar daha ziyade evlilik uyumunu etkileyen değişkenleri ortaya koymaya yöneliktir. Bu bağlamda evlilik uyumu ile ilgili tanımları destekler nitelikteki araştırma bulgularında; evlilik uyumunda çiftlerin cinsel uyum ve doyumunun etkili olduğu (Hawton & Catalan, 1986; Hasdemir, 2014; Soydaş, 2016) ve etkili/empatik iletişimin ve çatışma yönelimli olmamanın evlilikteki uyumda pozitif katkısının olduğu (Karney & Bradbury, 1995; Malkoç, 2001; Polat, 2006; İlericiler, 2015) göze çarpmaktadır. Evlilik uyumu çerçevesinde güncel çalışmalarda ele alınan bir diğer değişken ise yaşam doyumudur. Bu çalışmalarda evlilik uyumu ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkilere vurgu yapılmakta ve bireylerin evliliklerindeki uyumun yaşamdan aldıkları doyumunu önemli düzeyde etkilediğine işaret edilmektedir (Shek, 2001; Scheidler, 2008; Yıldız, 2009; Tomrukçu, 2010; Canbulat & Cihangir-Çankaya 2014; Yıldız & Baytemir, 2016). Yine ülkemizde TÜİK (2013) tarafından yürütülen evlilik araştırmasında da evli bireylerin evli olmayanlardan daha mutlu oldukları bildirilmiştir. Ulaşılan verilerin ortak noktasında evlilik uyumunun bireysel mutluluğa olan etkisi görülmektedir. Daha önce de değinildiği gibi bireylerin yaşam doyumları ile genel psikolojik sağlık arasında da pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Bu bağlamdan hareketle, bu araştırmada evli bireylerin genel psikolojik sağlıklarının yaşam doyumları üzerindeki etkisinde evlilik uyumlarının aracı rolünün olup olmadığını incelemek amaç edinilmiştir.

Çalışmanın bulgularının hem pozitif psikoloji literatürüne hem de aile danışmanlığı ve ruh sağlığı alanlarına bilimsel bir katkı getireceği ve ilgili alanları zenginleştireceği, alanda çalışan uzmanlara farklı bir bakış açısı geliştireceği düşünülmektedir.

## 2. Yöntem

### a. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada belirlenmiş üç değişken arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri belirlemek amaç edinildiği için nicel ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve yapılandırılan modeli test etme işlemi Yapısal Eşitlik Modeli ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi, bilimsel araştırmalarda kuramsal yapıların formüle edilmesi ile ilgili karşılaşılan problemlerin çözümünde kullanılan bir tekniktir ve sosyal bilimlerde değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi ve kuramsal modellerin test edilmesinde kullanılan sistemli bir araçtır. Yapısal eşitlik modellemesi



(YEM) gözlenen değişkenler yardımı ile gizil yapıları ölçmeye olanak sağlayan çok değişkenli istatistiksel bir yöntemdir (Çokluk & ark. 2014).

## b. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde ikamet eden farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip, en az bir yıldır evliliği devam eden 371 kadın, 73 erkek olmak üzere toplam 444 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 17 ile 63 arasında değişmekte olup yaşları ortalaması=32,57'dir. Evlilik sürelerinin ise 1 yıl ile 31 yıl arasında değiştiği ve evlilik süresi ortalaması=9,47 yıl olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamındaki bireylerin 264'ünün çocuk sahibi olduğu 180'inin ise çocuğu olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışma grubundaki bireylerin 38'i ilköğretim mezunu, 91'i ortaokul mezunu, 142'si lise mezunu ve 173'ü ise üniversite mezunudur. Çalışma grubunu oluşturan bireyler araştırmaya gönüllü şekilde katılmışlardır.

## c. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik verilerini toplamak için araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Genel Sağlık Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere dair psikometrik özellikler aşağıda verilmiştir.

*Genel Sağlık Anketi:* Orijinal formu (General Health Questionnaire) Manchester Üniversitesi'nde David Goldberg (1972) tarafından geliştirilen ve ilk 34 maddelik Türkçe formu Kılıç (1992) tarafından hazırlanan araç, toplumda ve psikiyatri dışı klinik ortamlarda karşılaşılan ruhsal rahatsızlıkları saptamak amacı ile oluşturulmuş, kişinin kendisinin doldurduğu bir tarama testidir. Ölçme aracının 12 maddelik kısa formu ise Kılıç & ark. (1997) tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırmada 12 maddelik kısa form kullanılmıştır. Genel Sağlık Anketi-12 (GSA-12) için hesaplanan test-tekrar-test, iki yarım korelasyonları ve testlerin iç tutarlılıkları ile bu değerlerin diğer değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır. GSA-12 için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .78, test- tekrar-test korelasyonu. 84 ( $p<.001$ ), iki yarım güvenilirliği (Spearman-Brown) .81 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliğine Türkçe'ye Öztürk ve ark. (1974) tarafından çevrilerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Şimdiki Durum Muayenesi" ile bakılmıştır. Deneklerin her iki ölçekten aldıkları puanlar. 51 değerinde ilişki göstermiştir ( $p<.001$ ). Ölçeğin faktör analizinde GSA-12'nin duyarlılığı .74, özgüllüğü ise. 82 olarak bulunmuştur. 0 (hayır) ile 3 (çok sık) arasında puanlanan ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 36 puan aralığındadır. Yüksek puanlar olumsuz genel psikolojik sağlığa işaret etmektedir (Kılıç, 1992).

*Yaşam Doyumu Ölçeği:* Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Deiner & ark. (1983) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale-SWLS) kullanılmıştır. Yaşam doyumu



ölçeği, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: Kesinlikle katılmıyorum- 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenirliğini Cronbach Alpha=.87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak elde etmişlerdir. Ölçek Türk popülasyonuna Yetim (1993) tarafından uyarlanmıştır. Çalışmada ölçeğin güvenirliği oldukça yüksek bulunmuştur (Alpha=.86) ve test-tekrar test güvenirliği .73 olarak elde edilmiştir (Yetim, 2001).

*Evlilik Uyum Ölçeği:* Locke & Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Kışlak (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlamada geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Evlilik Uyum Ölçeği, evlilik ilişkisinden alınan doyum ve evlilik uyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, seçenek sayıları farklı toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Kışlak (1996) Ölçeğin güvenirliği için yürüttüğü çalışmada Cronbach alfa katsayısı ve iki yarı güvenirlik katsayısını hesaplamıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80, iki yarı güvenirlik katsayısı ise .67 olarak bulunmuştur. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package Program for Social Sciences) 16.0.0 paket programı aracılığıyla bilgisayar ortamına aktarılmış ve bu program yoluyla ilgili istatistiksel teknikler kullanılarak analiz edilmiştir.

#### d. İşlem ve İstatistiksel Analiz

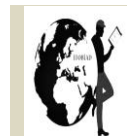
Araştırma kapsamındaki bireylere, gerekli etik izinler alındıktan sonra, ölçme araçları bireysel olarak veya internet üzerinden hazırlanan form aracılığı ile uygulanmıştır. Bireysel uygulamalarda katılımcılara sözlü olarak yönerge yeniden verilmiştir ve uygulama ortalama 15 dakika sürmüştür. İnternet üzerinden yapılan uygulamalarda ise yönerge açık bir şekilde formun başına konulmuştur. Verilerin toplanmasının ardından tüm formlar gözden geçirilmiş ve 17 form eksik doldurma veya yanlış/hatalı cevap verme gibi nedenlerle elenmiştir. Sağlıklı doldurulduğuna kanaat getirilen 444 form ile istatistiksel işlemlere başlanmıştır.

Araştırmada evli bireylerin genel psikolojik sağlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolünü açıklamaya yönelik oluşturulan model Yapısal Eşitlik Modeli ile test edilmiştir. Veriler SPSS 21 ve LISREL 8.80 istatistik paket programları kullanılarak analize tabi tutulmuştur.

Araştırmanın ana amacı çerçevesinde kurulan modelde aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

Hipotez.1: Negatif genel psikolojik sağlık, yaşam doyumu puanlarını olumsuz yönde etkilemektedir,

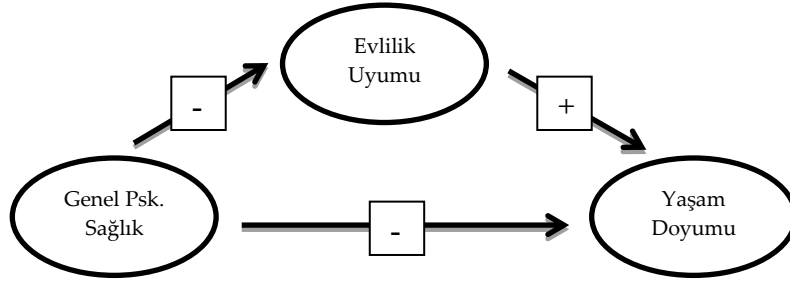
Hipotez.2: Negatif genel psikolojik sağlık, evlilik uyumu puanlarını olumsuz yönde etkilemektedir,



Hipotez.3: Evlilik uyumu, yaşam doyumu puanlarını olumlu yönde etkilemektedir

Hipotez.4: Evlilik uyumu, genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki aracılık rolüne sahiptir.

Araştırmada kurgulanan yapısal model Şekil-1 ve 'de verilmiştir



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Evlilik uyumunun aracılık rolünü görmeye yönelik analizlerde Baron ve Kenny (1986)'nin yöntemine uyulmuştur. Baron ve Kenny aracılık etkisi ile ilgili bazı koşullar belirtmektedirler. İlk koşula göre yordayıcı değişkenin (genel psikolojik sağlık) yordanan değişken (yaşam doyumu) üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır. Daha sonra yordayıcı değişkenin aracı değişken (evlilik uyumu) üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır. Bir diğer koşulda aracı değişkenin yordanan değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır ve son olarak hem yordayıcı hem de aracı değişkenlerin birer bağımsız değişken olarak yordanan değişken üzerindeki etkisi hesaplanmalıdır. Sonuç olarak yordayan değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi azalır ise "kısmi", bu etki anlamsızlaşırsa "tam" aracılık rolünden bahsedilir.

Araştırma modeli test edilmeden önce kullanılan ölçeklerin geçerliliğini test etmek üzere, LISREL 8.80 programı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu çerçevede genel psikolojik sağlık ölçeği için tek faktörlü, evlilik uyumu için tek faktörlü, yaşam doyumu ölçeği için de tek faktörlü üç ayrı model test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları, Tablo 1'de görüldüğü gibi, genel psikolojik sağlık ölçeği için tek faktörlü [ $\chi^2/sd=3.44$ ;  $p<.01$ ; GFI (goodness of fit index)=.94; CFI (comparative fit index)=.90; NFI (normed fit index)=.96; RMSEA (root mean square error of approximation)=.074], yaşam doyumu için tek faktörlü [ $\chi^2/sd=1.39$ ;  $p<.01$ ; GFI=.99; CFI=1.00; NFI=1.00; RMSEA=.03] ve evlilik uyumu ölçeği için tek faktörlü [ $\chi^2/sd=3.14$ ;  $p<.01$ ; GFI=.92; CFI=.97; NFI=.96; RMSEA=.07] modellerinin kabul edilebilir uyum verdiği belirtilebilir.



Tablo 1. Ölçeklerin Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları

| Ölçek/Model                        | $\chi^2/Sd$            | GFI                  | CFI                  | NFI                  | RMSEA                  |
|------------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| Genel Psi. Sağlık                  | 3.44                   | .94                  | .90                  | .96                  | .074                   |
| Yaşam Doyumu                       | 1.39                   | .99                  | 1.00                 | 1.00                 | .030                   |
| Evlilik Uyumu                      | 3.14                   | .92                  | .97                  | .96                  | .070                   |
| Mükemmel uyum göstergesi ölçütleri | $\leq 3$               | $\geq .95$           | $\geq .95$           | $\geq .95$           | $\leq .05$             |
| İyi uyum göstergesi ölçütleri      | $3 < \chi^2/sd \leq 5$ | $.90 \leq GFI < .95$ | $.90 \leq CFI < .95$ | $.90 \leq NFI < .95$ | $.05 < RMSEA \leq .08$ |

### 3. Bulgular

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulguların verildiği bu kısımda öncelikle değişkenler arasındaki ilişkileri görmek için SPSS-21 paket programında yapılan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı değerleri tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Korelasyon Değerleri

| Faktör                    | Ort.  | Ss   | 1 | 2       | 3       |
|---------------------------|-------|------|---|---------|---------|
| 1.Genel Psikolojik Sağlık | 11,35 | 3,66 | 1 | -,251** | -,230** |
| 2.Yaşam Doyumu            | 22,07 | 6,86 |   | 1       | ,543**  |
| 3. Evlilik Uyumu          | 40,50 | 9,84 |   |         | 1       |

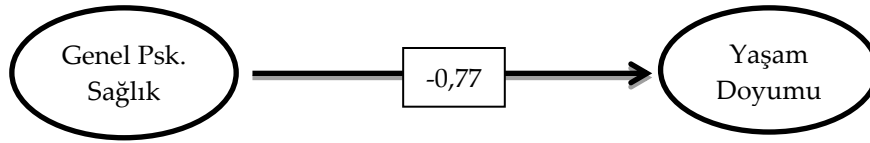
\*\*P<.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi, katılımcıların genel psikolojik sağlıkları ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde anlamlı ve evlilik uyumları ile yine negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, genel psikolojik sağlıktaki olumsuzluk arttıkça yaşam doyumu ve evlilik uyumu düşmektedir. Diğer yandan yaşam doyumu ile evlilik uyumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu bulguya göre bireylerin evlilik uyumları arttıkça yaşamdan aldıkları doyum da artış göstermektedir. Bu anlamlı ilişkilerin ardından modelin test edilmesine geçilmiştir.



## Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Testi

Genel psikolojik sağlığın yaşam doyumuna etkisinde evlilik uyumunun aracılık rolü olup olmadığı yol analizi ile araştırılmıştır. Kurulan yapısal yol analizi modeli LISREL 8.80 yazılımı kullanılarak test edilmiştir. Aracılık testlerinde yapısal eşitlik modeli kullanılması doğrusal regresyon analizine göre daha güvenilir sonuçlar vermektedir (Meydan, Şeşen, 2011) Bu nedenle, bu araştırmada da yol analizi modeli kurulmuştur. İlk model şekil 2’de verilmiştir.



**Şekil 2. Genel Psikolojik Sağlık-Yaşam Doyumu Yapısal Eşitlik Modeli**

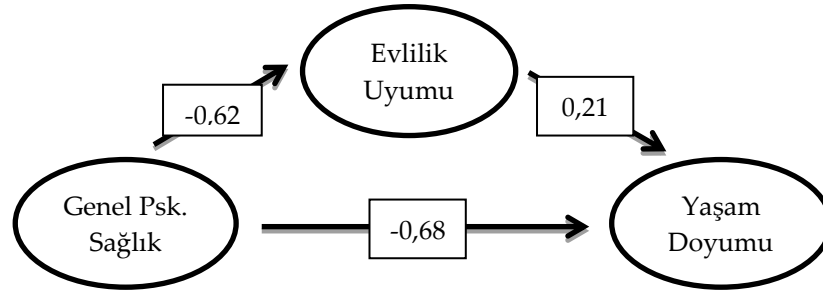
Model testi sonucunda elde edilen regresyon katsayıları Şekil 2’de verilmiştir. Genel sağlık ölçeğinin yaşam doyumuna ölçeği puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $\beta=-0.77$ ,  $p<.01$ ). Bu modelin uyum değerleri tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3. Genel Psikolojik Sağlık – Yaşam Doyumu Modelinin Uyum Değerleri Sonuçları**

|             | Model           | Mükemmel uyum göstergesi ölçütleri | İyi uyum göstergesi ölçütleri |
|-------------|-----------------|------------------------------------|-------------------------------|
| $\chi^2/sd$ | 299.28/110=2.72 | $\leq 3$                           | $3 < \chi^2/sd \leq 5$        |
| RMSEA       | 0.062           | $\leq .05$                         | $.05 < RMSEA \leq .08$        |
| GFI         | .93             | $\geq .95$                         | $.90 \leq GFI < .95$          |
| CFI         | .98             | $\geq .95$                         | $.90 \leq CFI < .95$          |
| NFI         | .96             | $\geq .95$                         | $.90 \leq NFI < .95$          |

Tabloda görüldüğü üzere GS-YD modelinin uyum değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisindedir [ $\chi^2/sd=2.72$ ;  $p<.01$ ;  $GFI=.93$ ;  $CFI=.98$ ;  $NFI=.96$ ;  $RMSEA=.062$ ]. Bu işlemin ardından evlilik uyumu değişkeni modele dahil edilerek model yeniden kurulmuştur. Buna göre;





Şekil 3. Genel Psikolojik Sağlık-Evlilik Uyumu-Yaşam Doyumu Yapısal Eşitlik Modeli

İkinci modelde evlilik uyumu aracı değişken olarak modele dâhil edilmiştir. Model incelendiğinde, genel sağlık puanlarının evlilik uyum puanları üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür ( $\beta=-0.62$ ,  $p<.01$ ). Evlilik uyumunun yaşam doyumu puanları üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $\beta=0.21$ ,  $p<.01$ ). Bağımsız değişken olan genel sağlık puanlarının bağımlı değişken olan yaşam doyuma etkisinin ( $\beta=-0.68$ ,  $p<.01$ ) aracı değişken olan evlilik uyumunun model dahil edilmesiyle düştüğü görülmektedir. Bu durum da evlilik uyumu değişkeninin “kısmi” aracı değişken rolü olduğunu göstermektedir. Bu modelin uyum değerleri sonuçları tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Genel Psikolojik Sağlık-Evlilik Uyumu-Yaşam Doyumu Modelinin Uyum Değerleri Sonuçları

|             | Model            | Mükemmel uyum göstergesi ölçütleri | İyi uyum göstergesi ölçütleri |
|-------------|------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| $\chi^2/sd$ | 1012.68/451=2.24 | $\leq 3$                           | $3 < \chi^2/sd \leq 5$        |
| RMSEA       | 0.053            | $\leq .05$                         | $.05 < RMSEA \leq .08$        |
| GFI         | .87              | $\geq .95$                         | $.90 \leq GFI < .95$          |
| CFI         | .97              | $\geq .95$                         | $.90 \leq CFI < .95$          |
| NFI         | .95              | $\geq .95$                         | $.90 \leq NFI < .95$          |

Tabloda görüldüğü üzere GS-EU-YD modelinin uyum değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde [  $\chi^2/sd=2.24$ ;  $p<.01$ ;  $GFI=.87$ ;  $CFI=.97$ ;  $NFI=.95$ ;  $RMSEA=.053$ ].

#### 4. Tartışma

Bu çalışmada evli bireylerin genel psikolojik sağlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide evlilik uyumlarının aracı rolünü incelemek amaç edinilmiştir. Bu amaç bağlamında öncelikle değişkenler arasındaki



ilişkiler ayrı ayrı ele alınmış ve ilk sırada yordayıcı değişken olarak belirlenen genel psikolojik sağlığın yordanan değişken olan yaşam doyumu üzerinde negatif anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre kişilerin genel psikolojik sağlıkları olumsuzlaştıkça yaşamdan aldıkları doyum negatif yönde etkilenmektedir. Elde edilen bu bulgunun literatürdeki açıklamalar ve ruh sağlığı alandaki benzer çalışmalarla tutarlılık gösterdiği ve beklendik bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Genel olarak psikolojik sağlığı yerinde olmayan bir bireyin yaşamdan doyum alması beklendik bir durum değildir. Daha önce belirtildiği gibi, kişinin yaşam koşullarını değerlendirdiğinde ulaştığı sonuç şeklinde tanımlanmış olan ve öznel iyi oluş kavramının bilişsel yönü olarak tarif edilen yaşam doyumu ile ruhsal/psikolojik belirtiler arasında sıkı ilişkiler olduğunu gösteren birçok çalışma bulgusu bulunmaktadır. Cirhinlioğlu ve Ok (2010) araştırmalarında yaşam doyumu ile intihar eğilimi ve depresyon arasındaki negatif ilişkileri bildirmektedir. Dursun (2015) çalışmasında anne-babası ayrılmış ve bu durumun getirdiği ruhsal zorlanmaları yaşayan ergenlerin iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Köker (1991) ise psikolojik belirtileri yüksek olan kişilerin yaşam doyumlarının düşük olduğunu ifade etmektedir. Doğan ve Eryılmaz (2013)'ün araştırma bulgularında, ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olan benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Tüm bu araştırma bulguları, hem bu çalışmada elde edilen bulgular ile tutarlılık arz etmekte hem de psikolojik sağlık ile yaşam doyumunun birbirini ters yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bilgi ve bulgular genel psikolojik sağlığın yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği şeklinde oluşturulan araştırmanın 1. hipotezini doğrular niteliktedir.

Araştırmanın 2. hipotezi olan negatif genel psikolojik sağlığın evlilik uyumu puanlarını olumsuz yönde etkilediği hipotezi de ulaşılan bulgular ile doğrulanmıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte, alanda psikolojik sağlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye dikkat çeken söylemler bulunmaktadır. Uyumlu bir evliliğe bağlı olarak gelişen evlilik mutluluğu ve evlilik doyumunun, insan yaşamında önemli bir rol oynadığı ve bunun evli bireylerin psikolojik sağlığını yakından etkilediği ileri sürülmektedir. Ters bir şekilde, evlilikteki uyum bozulmaya başladığında bu tablo, eşler ve var ise çocuklar açısından bir yaşam krizine dönüşmektedir. Uyumlu bir biçimde devam eden evlilik ilişkisi çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum ve mutluluğu etkilemektedir. Aynı zamanda, evlilik ilişkisinde var olan uyum, evli kişinin psikolojik iyilik hali için sahip olması gereken en önemli ilişkilerden biridir. Sosyal, fiziksel, psikolojik ve duygusal vb. ilişkileri içeren evlilikte uyumun var olması, hem eşlerin hem de ailedeki diğer tüm kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının da temelini oluşturmaktadır (Sardoğan ve Karahan 2005, Duman 2012). Tucker ve O'Grady (1991)'e göre evlilik uyumunun, evli bireylerin hem ruh sağlığı hem de beden sağlığı üzerinde önemli etkileri mevcuttur. Stack ve Eshleman (1998) da bu bulguları



destekler nitelikte, evli insanların daha yüksek yakın duygusal destek düzeyine sahip olduklarını ve daha düşük depresyon seviyelerine meyilli olduklarını ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla evlilik uyumu bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, var olan ruh sağlığı da evlilikten alınan doyum ve evliliğin uyumunu etkilemektedir. Bu hipotezin doğrulanmasının ardından araştırmanın 3. hipotezi, “evlilik uyumu yaşam doyum puanlarını olumlu yönde etkilemektedir” hipotezinin de elde edilen veriler incelendiğinde doğrulandığı görülmüştür. Bu üç hipotezin doğrulanması aynı zamanda yapısal eşitlik modelinin kullanılabilmesinin koşullarının da sağlandığını göstermektedir.

Son olarak, araştırmanın asıl amacını yansıtan 4. hipotez “evlilik uyumu genel psikolojik sağlık ile yaşam doyum arasında aracılık rolüne sahiptir” hipotezi test edilmiştir. Elde edilen istatistiksel veriler kurulan modelin bu hipotezi doğruladığını yani evlilik uyumunun genel psikolojik sağlık ile yaşam doyum arasında aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Kurulan modelde genel psikolojik sağlığın yaşam doyum üzerindeki var olan anlamlı etkisinin evlilik uyumu devreye girdiğinde azaldığı görülmüştür. Bu veri, evlilik uyumunun “kısmi” bir aracılık rolü üstlendiğine işaret etmekte ve yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. İlgili araştırmalara bakıldığında, evlilikteki uyum ve evlilikten alınan doyum ile yaşam doyum ve daha çatı bir kavram olan öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Glenn ve Weaver (1981) da, evlilikteki uyumun ve mutluluğun bireyin genel yaşam doyumuyla yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Yeşiltepe (2011) evli öğretmenlerle yaptığı çalışmasında evlilik uyumunun evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunu yordadığını bulmuştur. Yine, Canbulat ve Cihangir-Çankaya (2014)’nın araştırma bulguları evlilik doyumunun bireylerin öznel iyi oluşlarında önemli bir yordayıcı olduğuna işaret etmektedir. Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya (2015), evli bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumun psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığını bildirmektedir. Yıldız ve Baytemir (2016) çalışmalarında evlilik doyum ve yaşam doyum arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yıldız ve Büyükşahin-Çevik (2016) yürüttükleri araştırmada bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Özbek (2016) da çalışmasında evlilik yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Özetle, birbiriyle benzer dinamiklere sahip değişkenlerle yürütülen bu çalışmaların bulguları bize evlilikteki uyumun yaşam doyumuna olan pozitif katkısını göstermektedir. Kaldı ki, Hayward ve Zhang’a (2006) göre evlilik; bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirirken yaşamlarından doyum almalarını da destekleyen sosyal bir kurumdur. Özgüven (2000)’e göre evlilik yaşamıyla, kadın ve erkeğin biyolojik, sosyal ve psikolojik birtakım ihtiyaçları ve



güdüleri doyurulmaktadır. Yavuzer (2009)'e göre ise, insanlar duygularını diğer bireylerle paylaştığı, hissettiği ve sosyal ilişkilere girdiği sürece mutlu olur ve psikolojik doyum sağlarlar. Bu ifadeler de aslında evlilikteki uyumun bireyin yaşamdan aldığı doyumunu etkileyen bir değişken olduğunu göstermekte ve araştırma bulgularını desteklemektedir.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Evli bireylerin genel psikolojik sağlıkları ile yaşam doyumları arasında anlamlı negatif bir ilişki vardır. Ayrıca evlilik uyumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak, evlilik uyumu genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumunu arasında aracı bir role sahiptir. Tüm bu bulgular benzer çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmanın bulgularından hareketle şu öneriler getirebilir: Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların, bireylerin mutlulukları ve yaşam doyumunu ile ilgilenirken onların evlilik uyum ve doyumlarını da beraber dikkate almalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü görüldüğü gibi evlilikten alınan doyum insanların mutlu olmasının önemli kaynaklarından biridir. Öte yandan aile danışmanlığı ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan uzmanlar da, evlilik uyumunun öneminden hareketle, evli çiftlerle yürütecekleri çalışmalarda bu konuya odaklanabilir ve evlilikteki uyumu artırıcı psikoeğitim çalışmaları düzenleyebilir. Ayrıca konuyu farklı değişkenlerle ele alan başka çalışmaların yapılmasının ilgili alanı zenginleştireceği düşünülmektedir. Özellikle farklı araştırma yöntemleri ve desenleri ile uygulamaya dönük bilimsel çalışmaların yapılması yararlı olacaktır.

## Kaynakça

- Akın, A. (2015). Psikolojik İyi Olma. (Edt A Akın ve Ü Akın). Psikolojide Güncel Kavramlar-I, Pozitif Psikoloji, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Baron, R. & Kenny, D. (1986). The moderator/mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 6:1173-1182.
- Baumeister, RF, Campbell, JD, Krueger, JI & Vohs KD (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest* 4:1-44.
- Bradley, RH & Crown, RF, (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development* 5:385-400.
- Canbulat, N & Cihangir-Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi* 2: 556-576.



- Cirhinlioğlu, FG & Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 34:1-8.
- Corey, G. (2015). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (Çev Tuncay Ergene), Ankar: Mentis Yayıncılık.
- Çokluk, Ö, Şekercioğlu, G & Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Pegem yayıncılık.
- Demirel, S. (2003). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984) .Subjective well-being. Psychological Bull 95:542-575.
- Diener, E, Suh, E & Oshi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. Indian Journal of Clinical Psychology 3:1-24.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 33:107-117.
- Duman, M. (2012). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Dursun, A. (2015). Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırma programının etkililiğinin incelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Dursun, P. (2012). The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Erbek, E, Beştepe, E, Akar, H, Eradaamlar, N & Alpkan, LR. (2005). Evlilik uyumu. Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi 18:39-47.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. The Journal of Happiness & WellBeing 1:1-19.
- Geçtan, E. (1998). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi yayınevi.
- Glenn, ND & Weaver, CN. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. Journal of Marriage and the Family 43:161-169.
- Gülyüksel-Akdağ, F & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 3:646-662.



- Hasdemir, K. (2014). Evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hawton, K, Catalan, J, Martin, P & Fagg, J. (1986). Long-term outcome of sex therapy. *Behaviour Research and Therapy* 24:665-675.
- Hayward, M & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family* 68:639-657.
- İlericiler, NK. (2015). Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karney, BR & Bradbury, TN. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. A review of theory, method and research. *Psychological Bull* 118: 3-34.
- Kılıç, C. (1992). Genel sağlık anketi: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Yayınlanmamış Uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D., Ankara.
- Kılıç, C, Rezaki, M, Rezaki, B, Kaplan, I, Ozgen, G, Sagduyu, A & Diğ. (1997). General health questionnaire (GHQ- 12 & GHQ- 28): Psychometric properties and factor stucture of the scales in a Turkish care sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 32:327- 331.
- Kışlak, Ş. (1996). Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Malkoç, B. (2001). The relationship between communication patterns and marital adjustment. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Masten, AS. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 56:227-238.



- Meydan, CH & Şeşen, H. (2011). Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Milgram, NA & Atzil, M. (1988). Parenting stress in raising autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 18:415-424.
- Murdock, NL. (2016). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları (Çev Edt: Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Neugarten, BL, Havighurst, RJ & Tobin, SS. (1961). The measurement of the life satisfaction, *Journal of Gerontology* 16:134-143.
- Özbek, M. (2016). Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M & Karabulut, ÖÖ. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatric Dergisi* 6:72-74.
- Özgüven, İE. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: PDRrem Yayınları.
- Polat, D. (2006). Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sabatelli, R. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research and practice. *Family Relations* 37:217-222.
- Sardoğan, ME & Karahan, TF. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 38:89-102.
- Scheidler, JA. (2008). Effects of perceived stress and perceived social support on marital satisfaction in doctoral students (Doctoral Dissertation). Washington, Walden University.
- Shek, DTL. (2001). Marital quality and psikological well-being of married adults in a Chinese context. *The Journal of Genetic Psychology* 156:45-56
- Soydaş, E. (2016). Cinsel tutumların evlilik uyumuna ve cinsel işlev bozukluklarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Spanier, GB & Lewis, AR. (1980). Marital quaility: A rewiew of the seventies. *Journal of Marriage and the Family* 42:825-850.
- Stack, S. & Eshleman, JR. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and Family* 60:527-536.



Tucker, MW & O'Grady, KE. (1991). Effects of physical attractiveness, intelligence, age at marriage, and cohabitation on the perception of marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology* 132:253-269.

TUİK, (2013). Yaşam memnuniyeti araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16052> adresinden 02.01.2015 tarihinde erişilmiştir.

Tomrukçu, T. (2010). Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumu düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Tuzgöl-Dos, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3:103-111.

Yavuzer, H. (2009). Evlilik Okulu Projesi (Edt H. Yavuzer) Aile İlişkileri ve Çocuk (164-171). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşiltepe, SS. (2011). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıldız, A. (2009). Evlilik Okulu Projesi (Edt H. Yavuzer). Evlilikte Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları (211-229). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldız, MA & Baytemir, C. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 17:67-80.

Yıldız, MA & Büyüksahin-Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences* 13:227-242.

