

A Mediation Role of Self-Esteem in the Relationship between Marital Satisfaction and Life Satisfaction in Married Individuals

Mehmet Ali YILDIZ
Adiyaman University

Kemal BAYTEMİR
Amasya University

Abstract

The aim of this correlational study was to examine the mediation of the self-esteem in the relationships between the life satisfaction and marital satisfaction. The participants of this study were 294 married individuals residing in the Adiyaman province of Turkey, 41.8 % of whom (N=123) are male and 58.2 % of whom (N=171) are female. Participants completed the Marital Life Scale developed by Tezer (1986 as cited in Çağ and Yıldırım, 2013, p. 16) which measures individuals' marital satisfaction levels, Self-Esteem Scale developed by Rosenberg and adapted to Turkish by Çuhadaroğlu (1986 as cited in Yıldız and Duy, 2015, p. 526-527) that measures the self-esteem level and Life Satisfaction Scale developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991) that used to assess life satisfaction level; and the personal Information form that used to obtain socio-demographic information about the participants. In the current study, descriptive statistics and the Pearson product-moment correlation coefficients were reported. The effects of the model tested by using statistically significant Ordinary Least Squares regression and bootstrap method-based approach. According to the findings of the study, the mediation self-esteem between the marital satisfaction and life satisfaction was statistically significant ($p < .001$). The whole model was significant ($F_{(5-288)} = 36.71$, $p < .001$) and it was observed that it explained 39% of the total variance in the life satisfaction. Self-esteem was positively associated with marital satisfaction and considered one of the most important determinants of life satisfaction. The dissemination of programs to improve the marital satisfaction and self-esteem are recommended considering the results of the current study.

Keywords: Marital satisfaction, life satisfaction, self-esteem, mediation



Inönü University
Journal of the Faculty of Education
Vol 17, No 1, 2016
pp. 67-80
DOI: 10.17679/iuefd.17181627

Received : 17.09.2015
Revision1 : 06.11.2015
Revision2 : 29.12.2015
Accepted : 07.02.2016

Suggested Citation

Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals, *The Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(1), 67-80. DOI: 10.17679/iuefd.17181627

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Researchers have focused on well-beings of individuals rather than merely negative mental health in recent years. Subjective well-being is one of the notions used in defining positive mental health. Life satisfaction is one of the three basic components of subjective well-being. Life satisfaction means an individual's general cognitive evaluation of his/her life. An important predictor of life satisfaction is marital satisfaction. One can see that notions such as marital satisfaction, marriage quality, marriage harmony are used as alternatives to each other in marriage studies. Marital satisfaction expresses an individual's attitude towards his/her marriage. As a concept concerning life satisfaction and marital satisfaction, self-esteem expresses an individual's attitude towards himself/herself. Self-esteem is significantly related to an individual's well-being. Low self-esteem is closely associated with alcohol consumption, depression, and anxiety. One can see that a significant positive correlation exists between self-esteem, life satisfaction and marital satisfaction in literature. Every culture attributes importance to married life. The satisfaction gained from married life is one of the main determinants of an individual's well-being. In this respect, it can be associated with individuals' positive evaluation of their selves and, in turn, their reaching satisfaction in their lives as well as the satisfaction they get in their marriages.

Purpose

This study aims at investigating whether self-esteem plays a role of mediation in the relation between life satisfaction and marital satisfaction, which has an important role in the lives of married individuals.

Method

Research Design

This research was used a correlational research design (Heppner, Wampold and Kivlighan, 2013, p. 272)

Participants

The study group of this research consisted of 123 females (41.8 %) and 171 males (58.2 %). All these participants were 294 married individuals residing in the province of Adiyaman. The mean age of participants was 37.52 (SD= 2.12).

Instruments

The Sociodemographic Questionnaire Form: This form was developed by the researchers in order to collect the personal information of married individuals. The Marital Life Scale was developed by Tezer (1986 as cited in Çağ and Yıldırım, 2013, p. 16) to evaluate the satisfaction that married individuals get from their married lives. Consisting of ten items, this scale is a five-point Likert scale. The test-retest reliability of the scale was found to be .85, and the coefficient of its internal consistency was determined to be between .89 and .91 in two separate groups. In this study, the Cronbach's alpha internal consistency coefficient calculated for the reliability of the scale was .85. Rosenberg Self-Esteem Scale developed by Rosenberg (1965 as cited in Yıldız and Duy, 2015, p. 526-527) was adapted into Turkish, and tested for its validity and reliability by Çuhadaroğlu (1986 as cited in Yıldız and Duy, 2015, p. 526-527) The scale comprises ten items. In this study, the Cronbach's alpha internal consistency coefficient calculated for the reliability of the scale was .77. Consisting of 5 items, Life Satisfaction Scale (Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985) is a one-dimensional scale developed for the purpose of determining the satisfaction that individuals get from their lives. The scale was adapted into Turkish by Köker (1991). In this study, the Cronbach's alpha internal consistency coefficient calculated for the reliability of the scale was .83.

Data Analysis

Descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient were used in analysing the data. Whether the mediation effects of the tested model were statistically significant was examined using Bootstrap Method and the Approach based on Ordinary Least Squares Regression by means of the software developed by

Hayes (2012; 2013). The level of significance in the research was considered .01. IBM SPSS 22.0 software was used in the analysis of research data.

Findings

We used the Pearson's correlation analysis in order to determine the relationships between the variables of interest. Accordingly, a positively significant correlation was found to exist at a level of .39 between marital satisfaction and self-esteem, .58 between marital satisfaction and life satisfaction, and .46 between self-esteem and life satisfaction. The mediation role analysis reveals that the total effect of marital satisfaction on life satisfaction ($c = .49$, $SE = .04$, $t = 11.66$, $p < .001$) is at a significant level (Step 1). Moreover, the direct effect of marital satisfaction on self-esteem as the mediating variable ($B = .21$, $SE = .03$, $t = 6.78$, $p < .001$) is at a significant level (Step 2). The direct effect of self-esteem on life satisfaction ($B = .41$, $SE = .08$, $t = 5.41$, $p < .001$) is at a significant level (Step 3). When marital satisfaction and self-esteem were put in the equation simultaneously (Step 4), the relationships between life satisfaction and marital satisfaction in terms of the direct effect decreased; however, the level of significance kept on remaining at the same level ($c' = .40$, $SE = .04$, $t = 9.34$, $p < .001$). According to this result, one can see that self-esteem plays a mediation role between marital satisfaction and life satisfaction. One can also observe that the whole model is at a significant level ($F_{(5-288)} = 36.71$, $p < .001$) and explains 39 % of the total variance in life satisfaction. Whether the indirect effect in the model tested in the research is statistically significant was examined on 5000 bootstrap samples. Estimations were evaluated a 95 % confidence interval. Accordingly, the indirect effect of marital satisfaction on life satisfaction through self-esteem (that is, the difference between total and direct effect/ $c - c'$) is statistically significant (point estimate = .0860 and 95% BCa CI [.0490, .1394]).

Discussion & Conclusion

This study aims to examine the mediation of the self-esteem in the relationships between the life satisfaction and marital satisfaction. The results of the research show that marital satisfaction is a predictor of life satisfaction and self-esteem. The self-esteem is a predictor of life satisfaction. Upon examining the results of the research, we can say that self-esteem plays a mediation role between marital satisfaction and life satisfaction. In other words, the higher individuals' positive attitudes concerning the harmony in their relationships with their partners, and the satisfaction they perceive from their marriages, the higher their self-esteem is; and this, in turn, enables individuals to get more satisfaction from their lives.

The findings of this study show consistency with other studies (Heller, Watson and Ilies, 2006; Perrone-McGovern, Boo and Vannatter, 2012) on marital satisfaction and life satisfaction in the literature. It seems highly plausible that the satisfaction that married individuals get in relation to their marriages predicts life satisfaction (Celenk and van de Vijver, 2013; Ng, Loy, Gudmunson and Cheong, 2008). This is an explainable situation, considering that being married, compared to being single, makes individuals happier (Hawkins and Booth, 2005; Kim and McKenry, 2002). Self-esteem is one of the most significant variables to predict life satisfaction. After all, the value that an individual sets for himself/herself affects his/her harmony, satisfaction, and motivation (Guindon, 2009, p. 3). Individuals with high self-esteem are pleased with themselves. Similarly, an individual satisfied with his/her life assesses his/her life positively. One can see that, in a similar way self-esteem is in a significant relation to life satisfaction (Hong and Giannakopoulos, 1994; Doğan and Eryılmaz, 2013), it is also significantly correlated with marital satisfaction and consistent with the studies conducted in the literature (Yadali Jamaloye et.al., 2013; Voss et.al., 1999). Whether married individuals' attitudes towards their relationships with their partners are positive or negative can be said to have an effect on their self-esteem. In this case, the life satisfaction of an individual with increasing marital satisfaction might be associated with increasing self-esteem. Higher self-esteem is when an individual feels sufficiently good (Rosenberg, 1979, p. 30-31). A person with high self-esteem has respect for himself/herself, and feels that he/she is a valuable person. Moving from this point, we can deduce that existence of the healthy communication between partners increases marital satisfaction, and increases their self-esteem and, in turn, enables partners to get a higher life satisfaction by leading them to feel valuable through their positive feedback to each other.

Recommendations

Future studies might attempt to determine the mediation variables between marital satisfaction and self-esteem in addition to the variables playing a mediation role between self-esteem and life satisfaction.

Furthermore, they can test the multiple mediation models which deal with the co-interaction of variables related to self-esteem playing a mediation role. Experts can help married individuals increase their levels of life satisfaction for the purpose of enhancing their life satisfaction and self-esteem by organizing group counselling sessions or psycho-education programs with married individuals as participants.

Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı

Mehmet Ali YILDIZ
Adıyaman Üniversitesi

Kemal BAYTEMİR
Amasya Üniversitesi

Öz

Bu ilişkisel nitelikteki araştırmanın amacı evli bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, Adıyaman ilinde ikamet eden, 123 (% 41.8) kadın ile 171 (% 58.2) erkek olmak üzere toplam 294 evli birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak, bireylerin evlilik doyum düzeylerini belirleyebilmek için Tezer (1986; Akt. Çağ ve Yıldırım, 2013, s. 16) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşam Ölçeği, benlik saygısı düzeyini belirleyebilmek için Rosenberg tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986; Akt. Yıldız ve Duy, 2015, s. 526-527) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, yaşam doyumunu belirleyebilmek için ise Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve sosyo-demografik bilgiler için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada, Pearson korelasyon analizi, betimsel istatistikler ve test edilen modelin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Sıradan En Küçük Kareler Regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasında benlik saygısının aracılığı istatistiksel açıdan önemli ($p < .001$) bulunmuştur. Tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(5-288)} = 36.71, p < .001$) ve yaşam doyumundaki toplam varyansın % 39'unu açıkladığı görülmektedir. Benlik saygısı, evlilik doyumunu ile ilişkili ve yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biri olarak düşünülebilir. Evlilik doyumunu ve benlik saygısını arttırmaya yönelik programların daha çok yaygınlaştırılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik doyumunu, yaşam doyumunu, benlik saygısı, aracılık



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 17, Sayı 1, 2016
ss. 67-80
DOI: 10.17679/iuefd.17181627

Gönderim Tarihi : 17.09.2015
1. Düzeltme : 06.11.2015
2. Düzeltme : 29.12.2015
Kabul Tarihi : 07.02.2016

Önerilen Atıf

Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80. DOI: 10.17679/iuefd.17181627

GİRİŞ

Son yıllarda araştırmacılar, sadece depresyon, kaygı gibi olumsuzluklar yerine psikolojik iyi oluşa ve pozitif psikolojiye odaklanmışlardır (Lucas, Diener ve Suh, 1996, s. 616). Uzun yıllar boyunca psikoloji bilimi, bireyin yaşamındaki olumsuz durumları, kayıpları ve hastalıkları düzeltmeye çalışmıştır. Psikoloji biliminin yeni yönelimlerinde ise sadece bireyin yaşamındaki olumsuz durumları düzeltmek değil aynı zamanda bireylerin var olan ruh sağlığını daha iyi düzeye çıkartacak faktörlere odaklanması gerektiği ifade edilmektedir (Seligman, 2007, s. 19-32; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

Pozitif psikoloji alanında olumlu ruh sağlığını tanımlama konusunda çalışmacılar arasında bir görüş birliği bulunmamakla birlikte öznel iyi oluş kavramının sıklıkla kullanıldığı belirtilmektedir (Cummins, 2000, s. 133; Lyons, Huebner, Hills ve Shinkareva, 2012, s. 184). Öznel iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu gibi çeşitli bileşenlere sahiptir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden biri olan yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yönü olup bireyin yaşamını genel olarak değerlendirmesini ifade eder (Diener, 1984, s. 544; Diener ve Suh, 1997, s. 200; Myers ve Diener, 1995, s. 11). Başka bir ifade ile yaşam doyumu, bireyin yaşamından hoşlanıp hoşlanmamasına ilişkin tutumunu değerlendirmesini içerir (Heller, Watson ve Ilies, 2006, s. 1422). Yaşam doyumunun çok sayıdaki değişkenden etkilendiği söylenebilir. Bu çalışmaların bazılarında yaşam doyumunun, iş doyumuyla (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005; Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001) iyimserlik, yüksek gelir düzeyi ve akademik başarıyla olumlu yönde, yalnızlıkla olumsuz yönde (Tuzgöl Dost, 2007) anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmektedir. Kümbül-Güler ve Emeç'in (2006) çalışmasında kız öğrencilerin, iyimser olanların, dini inancı yüksek olanların ve aylık harcama miktarı daha fazla olanların diğerlerine göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada, gelir düzeyi ve iyimserlik düzeyi yüksek düzeyde olan bireylerin yaşam doyumları yüksek bulunmuştur (Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2012).

Yaşam doyumunun anlamlı yordayıcılarından birisi de evlilik yaşantılarıdır. Hünler ve Gençöz (2003, s. 100) evliliğin, insan hayatının en önemli yaşantılarından olmasına rağmen bu yaşantının niteliğinin yaşam kalitesiyle hemen hemen birebir ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Evlilik doyumunu ya da evlilik uyumunu pek çok faktör etkilemektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar, Alpan, 2005, s. 39). Evlilikte boyun eğici davranışların artmasının bireylerin problem çözme becerilerinin düşmesine bunun da evlilik doyumu azalmasına neden olduğu belirlenmiştir (Hünler ve Gençöz, 2003). Benzer çalışmalarda problem çözme becerisinin ve gerçekçi olmayan beklentilerin evlilik doyumunu yordadığı (Güven ve Sevim, 2007), etkili ve işbirlikçi çatışma çözme yöntemlerini kullanmanın evlilik doyumunu etkilediği (Greeff ve Bruyne, 2000; Schneewind ve Gerhard, 2002) görülmüştür. Başka bir çalışmada, bireylerin evlilik doyumlarını öncelikle algıladıkları eş desteği daha sonra cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyleri yordamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Araştırmacılar yıllardır evlilik ilişkilerinin iyi oluş üzerindeki rolünü incelemektedir (Bélanger, Di Schiavi, Sabourin, Dugal, El Baalbaki ve Lussier 2014, s. 660). Evli olmak, genel olarak bireyleri mutlu etse de evlilik kalitesinin, mutlu olmada önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Seligman, 2007, s. 62). Öte yandan evlilik ilişkisinin kötü gitmesi durumunda bireyler mutsuz olabilmektedir. Böylece evlilikte mutluluğu belirlemede evlilik ilişkisinin niteliği ve evlilikten sağlanan doyum ve eşler arasındaki uyum önem kazanmaktadır.

Evlilik çalışmalarında evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik uyumu gibi farklı kavramlar birbirlerinin alternatifi olarak kullanılmaktadır (Fincham ve Bradbury, 1987, s. 797; Spanier ve Lewis, 1980, s. 825). Bu kavramların ortak noktası her birinin evlilik kalitesinin öznel veya niteliksel boyutu olmasıdır (Haseley, 2006, s. 5). Evlilik doyumu, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki uyuma ilişkin olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade etmektedir (Roach, Frazier ve Bowden, 1981, s. 537). Başka bir tanımda evlilik doyumu bireyin evliliğine ilişkin genel değerlendirmesini ifade eder (Celenk ve van de Vijver, 2013, s. 2). Alan yazın incelendiğinde evlilik doyumunun, yaşam doyumuyla anlamlı olarak ilişkili olduğu (Heller ve diğ., 2006; Perrone-McGovern, Boo ve Vannatter, 2012), evlilik doyumunun, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Celenk ve van de Vijver, 2013; Ng, Loy, Gudmunson ve Cheong, 2009).

Ayrıca, hem yaşam doyumuyla hem de evlilik doyumuyla ilişkili değişkenlerden birisi de benlik saygısıdır. Benlik saygısı, pek çok disiplin alanın ilgi odağı olan önemli bir kavramdır. Benlik saygısının ilişkili olduğu faktörlerin belirlenmesinde (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003, s. 1) kavramsallaştırılması ve işlevsel tanımının yapılmasında (Guindon, 2009, s. 4), tutarsızlıklar bulunmaktadır. Rosenberg'e göre (1979, s. 30-31) benlik saygısı, bireyin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade eder. Benlik saygısı yüksek

olan birey, kendisine olumlu değer biçer ve kendisine saygı duyar. Guindon'a göre (2009, s. 3) ise benlik saygısı, bireyin yaşam doyumu ve tüm yaşamında iyi oluşuyla yakından ilişkilidir. Düşük benlik saygısı, depresyon, alkol ve madde kullanımı, sosyal kaygı vb. psikolojik yapılarla anlamlı olarak ilişkilidir. Baumeister ve diğ. (2003, s. 28) benlik saygısının mutlulukla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Buna göre yüksek benlik saygısına sahip bireylerin diğerlerine göre daha mutlu oldukları, daha az depresyona girdikleri ve olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilendikleri görülmektedir.

Benlik saygısı ve yaşam doyumu çoğu zaman birbirine eş kavramlar olarak düşünülse de bu yapıların birbiriyle anlamlı olarak ilişkili olduğu ancak farklı yapılar olduğu ifade edilmektedir (Diener ve Diener, 1995, s. 71; Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006, s. 363-404). Alan yazında yer alan çok sayıda çalışma, benlik saygısının, yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından birisi olduğuna işaret etmektedir (Diener ve Diener, 1995; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Hong ve Giannakopoulos, 1994).

Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye benzer şekilde benlik saygısı, evlilik doyumu ile de anlamlı olarak ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda benlik saygısı ile evlilik doyumunun (Yadalijamaloye, Naseri, Shoshtari, Khaledian ve Ahrami, 2013; Zarbakhsh, Taghavi Dinani ve Rahmani, 2013) ve evlilik uyumunun anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmektedir (Voss, Markiewicz ve Doyle, 1999; Turanlı, 2010).

Evlilik yaşamına tüm kültürlerde önem verildiği ve evlilikle ilgili problemler yaşandığında bireylerin çeşitli sıkıntılar gösterdikleri görülmektedir. Evlilik yaşamından alınan doyumun bireyin iyi oluşunun önemli bir belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir (Sacco ve Phares, 2001, s. 504). Evlilik doyumu, yaşam doyumunu doğrudan etkileyebileceği gibi çatışma çözme, duygusal destek sağlama vb. bazı değişkenler aracılığıyla da etkileyebilir (Greeff ve Bruyne, 2000; Hawkins ve Booth, 2005). Evlilik doyumunu etkileyen pek çok karmaşık faktör bulunabilir. Bu faktörlerden bireyin benlik kavramı evlilik doyumunda önemli bir rol oynamaktadır (Sacco ve Phares, 2001, s. 504). Benlik saygısının hem evlilik doyumu hem de yaşam doyumu ile yakından ilişkili olması nedeniyle bu iki değişken arasında bir aracılık rolünün olması beklenebilir. Bu açıdan bireylerin evlilik yaşantılarından aldığı doyumla birlikte benliğine ilişkin değerlendirmelerinin olumlu olması ve bunun da bireylerin yaşamından doyum alması ile ilişkilendirilebilir. Buradan yola çıkılarak bu araştırmanın amacı, evli bireylerin yaşamlarında önemli rolü olan evlilik doyumunun yaşam doyumu ile ilişkisinde benlik saygısının aracı rolünün olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

Hipotez 1. Evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasında doğrudan olumlu ilişki vardır.

Hipotez 2. Evlilik doyumu ve benlik saygısı arasında doğrudan olumlu ilişki vardır.

Hipotez 3. Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında doğrudan olumlu ilişki vardır.

Hipotez 4. Evlilik doyumu, benlik saygısını arttırarak yaşam doyumuyla olumlu ve dolaylı ilişkiler gösterir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel desen kullanılmıştır. Heppner ve diğerlerine (2013, s. 272) göre ilişkisel desenler iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri araştırmak için kullanılırlar. Araştırmanın değişkenleri olan evlilik doyumu (yordayıcı değişken), benlik saygısı (aracı değişken) ve yaşam doyumu (kriter değişken) arasındaki nedensel ilişkiler aracılık analizleri yapılarak değerlendirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini, Adıyaman ili merkez ilçesinde ikamet eden evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise Adıyaman ili merkez ilçesinde ikamet eden, 123 (% 41.8) kadın ile 171 (% 58.2) erkek olmak üzere toplam 294 evli birey oluşturmuştur. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 37.52, $S_s = 2.12$ 'dir. Örneklem grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi (convenient sampling) kullanılmıştır. Uygun örnekleme, bir araştırmada ölçme araçlarını yanıtlamak için kolay ulaşılabilen bireyler arasından seçilmesi işlemidir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007, s. 113-114).

Veri Toplama Araçları

Evlilik Yaşamı Ölçeği: Tezer (1986; Akt. Çağ ve Yıldırım, 2013, s. 16) tarafından evli bireylerin evlilikten aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek likert tipinde 10 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olduğunu gösterirken düşük puanlar evlilik doyumunun düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için üç ay ara ile yapılan test tekrar test güvenirlik katsayısının .85 olduğu görülmüştür. İç tutarlılık için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının 50 kişilik bir grup üzerinde .91 ve 208 kişilik bir grup üzerinde .89 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmasında yapı geçerliğini belirlemek için bilinen grupların karşılaştırması tekniği kullanılmıştır. Evlilik yaşam ölçeğinin, sosyal beğenilirlikten ne ölçüde etkilenip etkilemediğini belirlemek için yapılan çalışma sonucunda elde edilen .21'lik korelasyon katsayısının anlamlı olmaması ölçeğin geçerliği için bir kanıt olarak gösterilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın verileri üzerinden yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucuna göre ölçeğin, Ki-kare değeri ($\chi^2 = 93.72$, $sd = 31$, $\chi^2/sd = 3.02$, $p = .00$) ve uyum indeksleri olan, RMSEA= .08, RMR= .09, SRMR= .06, GFI= .94, AGFI= .89, CFI= .97, NFI= .95 ve NNFI= .95 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Rosenberg (1965; Akt. Yıldız ve Duy, 2015, s. 526-527) tarafından geliştirilmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin on alt testi bulunmaktadır. Ölçeğin ilk alt testi benlik saygısını ölçmek için kullanılmaktadır. Toplam on maddeden oluşan bu testin beş maddesi olumlu ifadelerden oluşurken 5 maddesi ise olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin benlik saygısını ölçen bu alt testi kullanılmıştır. Ölçek dörtlü likert tipinde hazırlanmıştır, ölçekten alınan puan en az 10 iken en yüksek puan ise 40'tır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olmasının bireyin benlik saygısı düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmalarını Çuhadaroğlu (1986; Akt. Yıldız ve Duy, 2015, s. 526-527) yapmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için yapılan analizlerde ölçeğin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile elde edilen güvenirlik katsayısı .71 olarak bulunurken ölçeğin, test tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı değeri ise .75 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın verileri üzerinden yapılan DFA sonucuna göre ölçeğin, Ki-kare değeri ($\chi^2 = 98.82$, $sd = 33$, $\chi^2/sd = 2.99$, $p = .00$) ve uyum indeksleri olan, RMSEA= .08, RMR= .04, SRMR= .06, GFI= .94, AGFI= .89, CFI= .93, NFI= .90 ve NNFI= .90 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiş, 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenirliği $r = .85$, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini .75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın verileri üzerinden yapılan DFA sonucuna göre ölçeğin, Ki-kare değeri ($\chi^2 = 3.61$, $sd = 3$, $\chi^2/sd = 1.20$, $p = .00$) ve uyum indeksleri olan, RMSEA= .03, RMR= .05, SRMR= .01, GFI= 1.0, AGFI= .98, CFI= 1.0, NFI= 1.0 ve NNFI= 1.0 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Evli bireylerin, cinsiyet, yaş, gelir, çocuk sayısı ve eğitim düzeylerini belirlemek için çalışmacılar tarafından oluşturulmuştur.

İşlem

Veri toplama araçları ve kişisel bilgi formu, araştırmacılar tarafından araştırmaya gönüllü olarak katılan evli bireylere uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin yanıtları yaklaşık 15-20 dakika arası bir süre almıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında çalışmanın verilerinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür (evlilik doyumunu için basıklık= -.90, çarpıklık= .86, benlik saygısı için basıklık= -.10, çarpıklık= -.24, yaşam doyumunu için basıklık= -.58, çarpıklık= -.44). Araştırmada, test edilen modelin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Hayes (2012; 2013) tarafından geliştirilen yazılım aracılığıyla, Sıradan En Küçük Kareler Regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Bootstrapping tekrar tekrar veri setlerinden örneklem çıkarma ve yeniden örneklenen her veri setindeki dolaylı etkiyi tahmin etmeyi içeren yoğun bir hesaplama yöntemidir (Preacher ve Hayes, 2008, s. 880). Bu şekilde, "bootstrapping" orijinal örneklem evrenini temsil ettiği kabul edilen bir yeniden örnekleme süreci olarak işlev görür (Byrne, 2010, s. 330). Ayrıca çıkarımsal bir işlem olarak, Bootstrap güven aralığı, Sobel testinden daha güçlü (Hayes, 2012, s. 13) ve Tip 1 hata oranının azaltılması bakımından üstün olduğu (Preacher ve Hayes, 2008, s. 883) için ve kullanılan yazılım aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkileri etkileme potansiyeline sahip olabilecek değişkenleri kontrol altına alabilme (covariate değişken) imkanı sağlaması nedeniyle çalışmada bu yöntem

tercih edilmiştir. Araştırmanın Bootstrap analizleri, PROCESS Macro aracılığıyla "Multiple Mediation Model 4" yürütülerek gerçekleştirilmiştir. Aracı değişkenin aracılık görevinin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Çalışmanın bağımsız değişkenini evlilik doyumu, aracı değişkenini benlik saygısı, kriter değişkenini ise yaşam doyumu oluşturmaktadır. Araştırmada model testi yapılırken, değişkenler arasındaki ilişkileri etkileme potansiyeline sahip olabilecek "cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi" değişkenleri kontrol değişkenleri (covariates) olarak atanmışlardır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .01 olarak alınmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde, IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Evlilik doyumu, benlik saygısı ve yaşam doyumu değişkenlerinden elde edilen betimsel istatistikler ile korelasyon sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

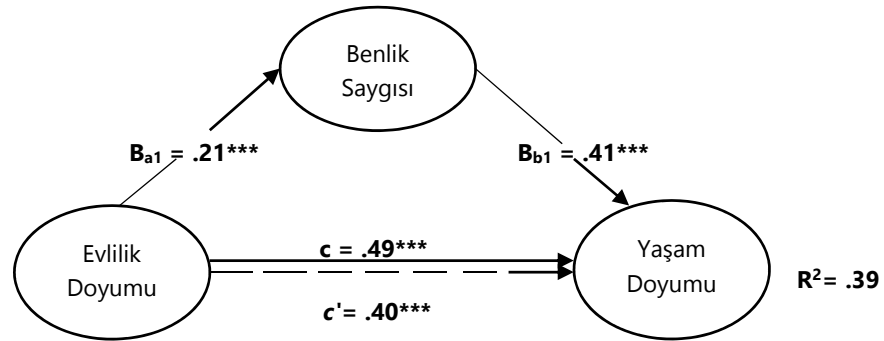
Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	1	2	3
1.Evlilik Doyumu	37.95	8.08	---		
2.Benlik Saygısı	31.59	4.56	.39**	---	
3.Yaşam Doyumu	23.17	7.18	.58**	.46**	---

N=294, ** $p < .01$

Tablo 1'de sunulan değerler incelendiğinde, örneklem grubuna ait evlilik doyumu puan $\bar{X} = 37.95$, Ss= 8.08, benlik saygısı puan $\bar{X} = 31.59$, Ss= 4.56, ve yaşam doyumu puan $\bar{X} = 23.17$, Ss= 7.18, olarak bulunmuştur. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda evlilik doyumu ile benlik saygısı arasında ($r = .39$, $p < .01$) pozitif yönde, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında ($r = .58$, $p < .01$) pozitif yönde ve benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında ($r = .46$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığının incelendiği bu araştırmadan elde edilen bulgular, Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 1'de görüldüğü gibi evlilik doyumunun, yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi ($c = .49$, SH= .04, $t = 11.66$, $p < .001$) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca evlilik doyumunun, aracı değişken olan benlik saygısı ($B = .21$, SH= .03, $t = 6.78$, $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı düzeydedir (Adım 2). Aracı değişken olan benlik saygısının yaşam doyumu üzerindeki ($B = .41$, SH= .08, $t = 5.41$, $p < .001$) doğrudan etkisi anlamlı düzeydedir (Adım 3). Evlilik doyumu ile aracı değişken olan benlik saygısı denkleme eşzamanlı alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından evlilik doyumu ile yaşam doyum arasındaki ilişki azalmış; ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmaya devam etmiştir ($c' = .40$, SH= .04, $t = 9.34$, $p < .001$). Bu sonuca göre, benlik saygısının, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında aracılık yaptığı görülmektedir. Ayrıca, tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(5-288)} = 36.71$, $p < .001$) ve yaşam doyumundaki toplam varyansın % 39'unu açıkladığı görülmektedir.

Araştırmada test edilen modelin değişkenleri arasındaki etkilere ilişkin değerler, Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Evlilik Doyumu, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Modelindeki Değişkenler Arasındaki Etkiler

Etkiler	Nokta Tahmini	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)			Bootstrapping % 95 BCa Güven Aralığı	
		SH	z	p	Düşük	Yüksek
Dolaylı Etki	.0860	.0222	4.2005	.000***	.0490	.1394
Toplam Etki	.4865	.0417			.4044	.5686
Doğrudan Etki	.4005	.0429			.3161	.4849

N= 294, k= 5000, Kontrol Değişkenleri (Covariates): Cinsiyet, Yaş, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ BCa: Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş (bias corrected and accelerated) 5000 bootstrap örnekleme

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkinin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir ve yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’de görüldüğü gibi, evlilik doyumunun, benlik saygısı aracılığıyla yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisi (yani toplam ve doğrudan etki arasındaki fark/c-c’) istatistiksel açıdan önemlidir (nokta tahmin= .0860 ve % 95 BCa GA [.0490, .1394]).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; evlilik doyumu, yaşam doyumunu yordamaktadır. Evlilik doyumu, benlik saygısını yordamaktadır. Benlik saygısı, yaşam doyumunu yordamaktadır. Aracılık analizi yapıldığında öncül değişken olan evlilik doyumu ile sonuç değişkeni olan yaşam doyumu arasındaki doğrudan ilişkinin azaldığı ancak bu ilişkinin anlamlı düzeyde kalmaya devam ettiği görülmektedir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda birinci hipotez, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında doğrudan olumlu ilişki vardır şeklindedir ve çalışmanın bu hipotezi doğrulanmıştır. Sonuç olarak evlilik doyumunun yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisinin ($c = .49$, $SH = .04$, $t = 11.66$, $p < .001$) anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgu, alan yazını ile tutarlılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda, evlilik doyumunun, yaşam doyumuyla anlamlı olarak ilişkili olduğu (Heller ve diğ., 2006; Perrone-McGovern ve diğ., 2012), evlilik kalitesi ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ilişki olduğu (Çetinkaya ve Gençdoğan, 2014), evlilik uyumu ve yaşam doyumunun anlamlı olarak ilişkili olduğu (Arshad, Mohsin ve Mahmood, 2014; Çelik ve Tümkaya, 2012), evlilik doyumunun, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Celenk ve van de Vijver, 2013; Ng ve diğ., 2008). Evli bireylerin evliliklerine ilişkin aldıkları doyumun, yaşam doyumunu yordaması oldukça makul görünmektedir. Evlilik, bireylerin yaşam kalitesiyle ilişkilidir (Hünler ve Gençöz, 2003, s.100). Evli olmanın, evli olmamaya göre bireyleri daha mutlu ettiği göz önüne alınacak olursa (Hawkins ve Booth, 2005; Kim ve McKenry, 2002) evliliğine ilişkin olumlu tutuma sahip olan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum almaları açıklanabilir bir durumdur.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan evlilik doyumunun benlik saygısını doğrudan olumlu yönde etkilediği ($B = .21$, $SH = .03$, $t = 6.78$, $p < .001$) hipotezi doğrulanmıştır. Evlilik doyumu ile benlik saygısı arasındaki olumlu ilişkinin alan yazında yapılan çalışmalarla tutarlılık gösterdiği görülmektedir (YadaliJamaloye ve diğ., 2013; Voss ve diğ., 1999). Benlik saygısı ve evlilik doyumu arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu yakın tarihli bir çalışmada da (Bélanger ve diğ., 2014) görülmektedir. Başka çalışmalarda da benlik saygısı ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (Shanavas ve Venkatammal, 2014; Tosang, Maleki, Ahmadi-mehr, Hariri ve Shooshtari, 2013). Bu sonuca göre bireylerin evlilikten aldıkları doyum arttıkça benlik saygıları da yükselmektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında doğrudan ilişki vardır. Bu hipotezin doğrulandığı ($B = .41$, $SH = .08$, $t = 5.41$, $p < .001$) görülmektedir. Benlik saygısının pek çok psikolojik yapı ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Nihayetinde bireyin kendisine biçtiği değer bireyin uyumunu, yaşamdan aldığı doyumu ve motivasyonunu etkilemektedir (Guindon, 2009, s. 3). Diener’a (1984, s. 558) göre yüksek benlik saygısı, öznel iyi oluşun aynı zamanda en güçlü belirleyicisidir. Diener ve Diener’in (1995) uluslararası yaptıkları çalışmalarında da, benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde bir ilişki

bulunmuştur. Yine alan yazınla tutarlı olarak farklı araştırmalarda da (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Hong ve Giannakopoulos, 1994) benlik saygısının yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yüksek benlik saygısında birey kendinden memnun olmaktadır. Benzer şekilde yaşam doyumunda birey, yaşamını olumlu değerlendirmektedir. Her ikisinde de bireyin kendinden memnun olma durumu söz konusudur. Hatta bu iki psikolojik yapının ayrı ya da benzer yapılar olduğu tartışılmaktadır (Diener ve Diener, 1995, s. 71; Lyubomirsky ve diğ., 2006, s. 363-404).

Araştırmanın son hipotezine bakıldığında evlilik doyumu, benlik saygısını arttırarak yaşam doyumunu ile olumlu ve dolaylı ilişkiler gösterir. Aracılık ilişkisinin incelendiği ve araştırmanın nihai hipotezi olan son hipotezinin doğrulandığı görülmektedir. Bu sonuca göre evlilik doyumunun aracı değişken olan benlik saygısını anlamlı olarak doğrudan etkilediği ve aracı değişken olan benlik saygısının da yaşam doyumuna doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aracılık analizinde aracı değişken araya girdiğinde öncül değişken olan evlilik doyumu ile sonuç değişkeni olan yaşam doyumları arasındaki doğrudan ilişkinin azaldığı ancak bu ilişkinin anlamlı düzeyde kalmaya devam ettiği ($c' = .40$, $SH = .04$, $t = 9.34$, $p < .001$) görülmektedir. Buna göre evli bireylerin eşleriyle olan ilişkisine yönelik tutumlarının olumlu ya da olumsuz olmasının onların benlik saygılarını etkilediği söylenebilir. Bu durumda evlilikten algıladığı doyumu artan bir bireyin yaşamdan algıladığı doyum, bireyin benlik saygısının artması ile ilişkilendirilebilir. Örneğin, Khan ve Aftab'ın (2013) evli bireylerle yaptıkları çalışmalarında evlilik doyumu ile depresyon arasında benlik saygısının aracılık yaptığını belirlemişlerdir. Buna göre evlilik doyumu azaldıkça, benlik saygısı azalmakta bu da depresyonu arttırmaktadır. Depresyonun öznel iyi olmanın karşısı olarak düşünüldüğünde evlilik doyumunun artması ile birlikte benlik saygısının artması ve bunun da yaşam doyumunu arttırması düşünülebilir.

Rosenberg (1979, s. 30-31) benlik saygısını, bireyin kendisine karşı olan olumlu ya da olumsuz bir tutumu olarak ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısı, bireyin kendisini yeterince iyi olarak hissetmesidir. Yüksek benlik saygısına sahip bir kişi; kendisine saygı duyar ve kendisini değerli birisi olduğunu hisseder. Bu açıklamadan da yola çıkarak, eşler arasında sağlıklı bir iletişimin olması evlilikteki doyumu arttırırken aynı zamanda eşlerin birbirlerine olumlu geri bildirimde bulunmaları aracılığıyla kendilerini değerli hissetmelerine neden olarak benlik saygılarını da yükseltiyor böylece yaşamdan da yüksek bir doyum almalarını sağlıyor olabilir. Bu görüşü destekler nitelikteki bir çalışmada, Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012) eşler arasındaki empatinin, evlilik doyumları ile olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki gösterdiğini belirlemişlerdir. Öte yandan olumsuz duygu dışavurumlarının ise evlilik doyumları ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Shackelford (2001, s. 371-390) yaptığı çalışmada, benlik saygısı ile evlilik doyumunun anlamlı olarak olumlu yönde ilişkili olduğu ancak eşlerin birbirlerine yönelik sadakatsizlikleri, aşağılayıcı davranışları, şikâyetleri, cinsel yaşamlarının olmaması vb. olumsuzlukların benlik saygısı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre evlilik yaşamındaki ilişkiler bakımından eşi tarafından aldatılan ya da ihmal edilen birinin kendini değersiz hissetmesi olasıdır. Benzer şekilde eşi tarafından fiziksel olarak çekici bulunmayan bir kadın kendisini değersiz hissedebilir. Benlik saygısı çok boyutlu olarak düşünülebilir. Örneğin, Zarbakhsh, Taghavi Dinani ve Rahmani'nin (2013) çalışmalarında cinsel benlik saygısı daha yüksek olan kadınların evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Onlara göre cinsellik, eşler arasında en önemli ilişkidir. Cinsel yaşamlarından memnun olan eşlerin ilişkileri daha iyi olacak ve evlilik doyumları daha yüksek olacaktır. Başka bir ifade ile cinsel açıdan kendine saygısı yüksek bir kadının eşi ile cinsel hayatının olumlu olacağından bu durum ilişkilerine yansıtacaktır. İlişkilerinin sağlıklı ve doyurucu olması da evlilik doyumlarını arttıracaktır. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda, eşlerin evlilik yaşamlarındaki iletişim kalitelerinin olumlu olması ve etkili çatışma yöntemlerini kullanmalarının evlilik doyumlarını etkilemekte olduğu görülmüştür (Greeff ve Bruyne, 2000; Schneewind ve Gerhard, 2002). Bireyler başkaları tarafından kabul gördüklerinde, bir başarı elde ettiklerinde, bir sorunu çözdüklerinde benlik saygıları artmaktadır (Baumeister ve diğ., 2003, s. 2). Güven ve Sevim'in (2007) çalışmasında evli bireylerin evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumlarını önemli düzeyde yordadığı görülmüştür. Başka bir çalışmada ise Sadiq (2014) eşlerin birbirlerine sevgi ifadelerinde bulunmalarının ve evlilik ilişkilerinde uyumlarının olmasının onların yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Buradan yola çıkarak evli çiftlerin evlilik yaşamındaki doyum sağlayıcı etkileşimlerinin benlik saygılarını arttırdığını bunda yaşam doyumlarını etkilediği düşünülebilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik olarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

İleride yapılacak çalışmalarda benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında aracı rol üstlenen değişkenlerin yanı sıra evlilik doyumu ile benlik saygısı arasındaki farklı aracı değişkenlerin neler olduğu belirlenebilir.

Özellikle evlilik yaşıntılarındaki iletişim örüntülerinin, problem çözme davranışlarının, fiziksel görünümüne ve cinsel yaşama ilişkin tutumların evlilik doyumunu etkilemesinde benlik saygısının aracılık rolü incelenebilir.

Evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasında aracı rol üstlenen benlik saygısı ile ilişkili değişkenlerin birlikte etkileşimini ele alan çoklu aracı modeller test edilebilir.

Ayrıca alanda çalışan uzmanlar tarafından, evli bireylerin evlilik doyumlarını ve benlik saygılarını yükseltmek için evli çiftlerin yer aldığı psiko-eğitim ya da grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılarak evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri artırılabilir.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Arshad, M., Mohsin, M. N., & Mahmood, K. (2014). Marital adjustment and life satisfaction among early and late marriages. *Journal of Education and Practice*, 5(17), 83-90.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bélanger, C., Di Schiavi, M. F., Sabourin, S., Dugal, C., El Baalbaki, G., & Lussier, Y. (2014). Self-esteem, coping efforts and marital adjustment. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 660-671.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Celenk, O., & van de Vijver, F. J. (2013). What makes couples happy? Marital and life satisfaction among ethnic groups in the Netherlands. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 1273-1291.
- Cohen, L. M., Manion, L. I., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). New York: Taylor & Francis.
- Cummins, R. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 133-158.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çetinkaya, S. K., & Gençdoğan, B. (2014). The relationship between marital quality, attitudes towards gender roles and life satisfaction among the married individuals. *Psychology, Society, & Education*, 6(2), 94-112.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(19), 71-75.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797-809.
- Greeff, A. P., & Bruyne, T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.

- Guindon, M. H. (2009). What is self-esteem?, M. H. Guindon (Ed.), *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions* (pp. 3-25). New York: Taylor & Francis.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Haseley, J. L. (2006). *Marital satisfaction among newly married couples: Associations with religiosity and romantic attachment style*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of North Texas, USA.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. 24 Şubat 2013 tarihinde <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421-1450.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M., Jr. (2013). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri* (Çev. D. M. Siyez), (1. Baskı). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hong, S. M., & Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology*, 128(5), 547-558.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Khan, F., & Aftab, S. (2013, December). *Self-esteem as the mediator between marital satisfaction and depression*. International Conference on the Modern Development of Humanities and Social Science, Atlantis Press.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being a longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kümbül-Güler, B. & Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lyons, M. D., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Shinkareva, S. V. (2012). The dual-factor model of mental health further study of the determinants of group differences. *Canadian Journal of School Psychology*, 27(2), 183-196.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Ng, K. M., Loy, J. T. C., Gudmunson, C. G., & Cheong, W. (2009). Gender differences in marital and life satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles*, 60(1-2), 33-43.
- Perrone-McGovern, K. M., Boo, J. N., & Vannatter, A. (2012). Marital and life satisfaction among gifted adults. *Roeper Review*, 34(1), 46-52.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The marital satisfaction scale: Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 537-546.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: the role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Sadiq, R. (2014). Affection expression and consensus in marital relation as determinants of life satisfaction among wives. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21(5), 839-843.
- 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.
- Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 371-390.
- Shanavas, P., & Venkatammal, P. V. (2014). A study on determinants of marital adjustment. *Online International Interdisciplinary Research Journal*, 4(4), 261-269.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt, Çev.). Ankara: HYB Yayınları.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5- 14.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.
- Tosang, M. A., Maleki, H., Ahmadimehr, Z., Hariri, M., & Shooshtari, M. (2013). Relationships between self-esteem with emotional intelligence and marital satisfaction among women. *World of Sciences Journal*, 1(11), 123-130.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-142.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Ünüvar, S., Avşaroğlu, S., & Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the school of tourism and hotel management. *Asian Social Science*, 8(12), 140-147.
- Voss, K., Markiewicz, D., & Doyle, A. B. (1999). Friendship, marriage and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 103-122.
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M., & Ahrami, R. (2013). Relationships between self-esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 124-129.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yıldız, M. A., & Duy, B. (2015). Sokakta çalışmak ve gelir düzeyi erinlerin benlik saygısı, yaşam doyumunu ve depresyon düzeylerine etki eder mi? (Diyarbakır ili örneği)*. *İlköğretim Online*, 14(2), 522-537.
- Zarbaksh, M., Taghavi Dinani, P., & Rahmani, M. (2013). The relationship between sexual self-esteem and all its components with marital satisfaction in athletic women of Tehran. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(2), 200-206.

İletişim/Correspondence

¹Yrd. Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ
malilyildiz@adiyaman.edu.tr
Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

²Yrd. Doç. Dr. Kemal BAYTEMİR
kemalbaytemir@hotmail.com
Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD