



EŞ DESTEĞİNİN EVLİLİK DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP OF SPOUSE SUPPORT WITH THE MARITAL SATISFACTION AND THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ¹-Seher Merve ERUS²-Sedef ÜNSAL SEYDOOĞULLARI³

Öz

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin algıladıkları eş desteğinin, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu çalışma ilişkiyel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 223 evli birey katılmıştır. Araştırmada Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen Eş Desteği Ölçeği, Ward, Lundberg, Zabriskie ve Berrett, (2009) tarafından geliştirilen, Çelik (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği ve Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerin eş desteği alt boyutlarının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($R=0.470$. $R^2=0.221$. $F=5.820$; $p<.001$). Duygusal destek, sosyal ilgi desteği, takdir etme desteği maddi yardım ve bilgilendirme desteği, evlilik doyumundaki toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Ayrıca evli bireylerin eş desteği alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($R=0.335$. $R^2=0.111$. $F=7.511$; $p<.001$). Duygusal destek, sosyal ilgi desteği, takdir etme desteği psikolojik iyi oluşun toplam varyansının %11'ini açıklamaktadır. Araştırma sonucunda evli bireylerin eş desteğinin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Eş desteği, evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş, evli bireyler

Abstract

The purpose of this study is to determine whether or not the perceived spouse support of married individuals predict marital satisfaction and psychological well-being. This study was arranged according to the relational survey model. 223 married individuals participated in the study. Spouse Support Scale developed by Yıldırım (2004), Marital Life Satisfaction Scale developed by Ward, Lundberg, Zabriskie and Berrett (2009) and adapted into Turkish by Çelik (2012), Psychological Well-Being Scale developed by Diener et. al (2010) and adapted into Turkish by Telef (2013) were used in the study. Multiple regression analyses were conducted for data analyses. Study results indicate that spouse support sub-dimensions of married individuals significantly predict marital satisfaction ($R=0.470$. $R^2=0.221$. $F=5.820$; $p<.001$). Emotional support, social companionship, appraisal support, instrumental and information support account for 22% of the total marital satisfaction variance. Also, spouse support sub-dimensions significantly predict psychological well-being ($R=0.335$. $R^2=0.111$. $F=7.511$; $p<.001$). Emotional support, social care support, appreciation support account for 11% of the total variance of psychological well-being. According to the study, it was observed that spouse support of married individuals significantly predicts marital satisfaction and their psychological well-being scores.

Keywords: Spouse support, marital satisfaction, psychological well-being, married individuals

¹ Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, nermin_ciftci@yahoo.com, Orcid: 0000-0002-1993-8352

² Arş. Gör. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, smerve@yildiz.edu.tr, Orcid: 0000-0001-5308-3872

³ Dr. Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Cahit Elginkan Anadolu Lisesi, sedefunsal@gmail.com, Orcid: 0000-0001-9067-1999

1. GİRİŞ

Araştırmacıların ve ruh sağlığı çalışanlarının son yıllarda üzerinde durduğu önemli konulardan birisi sosyal destektir. Sosyal desteğin, bireyin ruh sağlığının (Uchino ve Garvey, 1997) yanı sıra fiziksel sağlığını da (Tennant, 1999) olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan araştırma sonuçları bu konuya duyulan ilginin artmasını sağlamıştır. Çok sayıda araştırma ailesinden, arkadaşlarından veya çevresinden sosyal destek gören bireylerin genel sağlıklarının sosyal destek görmeyen bireylere göre çok daha iyi olduğunu ortaya koymaktadır (Leavy, 1983; Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek, bireyin sosyal çevresindeki insanlardan algıladığı genel veya özel destekleyici davranışlardır (Malecki ve DeMaray, 2002). Sosyal desteğin fiziksel sağlık ve akıl sağlığı üzerinde önemli bir etkisi vardır (Brown Nesse, Vinokur ve Smith., 2003). Sosyal destek, bireye öğüt ve bilgi verme, duygusal destek sağlama, maddi yardım verme, takdir etme, bireyin sorunlarla başa çıkmasına yardım etme, bireye model olma şeklinde olabilir (Yıldırım, 2004). Beş farklı sosyal destek türü bulunur. Bunlar; duygusal destek, özsaygı desteği, maddi destek, bilgi desteği, beraberlik desteğidir. Duygusal destek; ilgi, sevgi, güven duygularının iletilmesidir. Özsaygı desteği, bireyi olduğu gibi kabul etme, saygı duyma, güvenme ve desteklemedir. Maddi destek, maddi yardım veya hizmet desteğidir. Bilgi desteği, bireye sorunlarıyla ilgili önerilerde bulunulması, beceri kazandırılmasıdır. Beraberlik desteği, bir araya gelerek bireyin ait olma duygusunun desteklenmesidir (Cohen ve Wills, 1985; Xu ve Burleson, 2001). Evlilik ilişkisinde bireyin tüm bu destek türlerini eşinden görmesi kendisini daha iyi hissetmesini sağlaması yanında bireyin evliliğinin daha kaliteli olmasını da sağlayabilir.

Evlilik ilişkilerinde algılanan sosyal destek önemlidir. Bireyin eşi, hayatındaki en önemli sosyal destek kaynaklarından biridir (Schulz ve Schwarzer, 2004; Yıldırım, 2004). Evli bireyler, çoğunlukla kendilerine destek sağlayacak kişinin eşleri olmasını tercih ederler (Dehle, Larsen ve Landers, 2001). Eşlerin birbirleri ile içten ilgilenmesi, birbirlerinin davranışlarına uygun duygusal tepkiler vermesi, sorunlarını çözebilmeleri, duygusal, maddi ve zihinsel olarak birbirlerine karşılıklı destek vermeleri, birbirlerine sosyal destek sağlamaları zihinsel sağlık ve kaliteli evlilik için önemlidir (Repetti, 1989). Sağlıklı bir aile yapısı, eşler arasındaki ilişkinin sevgi temeline dayalı olması ve eşlerin birbirlerine karşı destekleyici davranışlarıyla oluşur. Birbirine karşı destekleyici davranan eşler, kendi ruh ve beden sağlıklarını koruyabilir ve işsizlik, yoksulluk, aile içi çatışmalar gibi durumlarla daha kolay baş edebilirler. Ayrıca çocuklarına karşı da daha destekleyici davranabilirler ve çocukların sağlıklı gelişimlerine katkıda bulunabilirler (Yıldırım, 2004). Evlilikte eş desteği, bireylerin stres düzeylerini de azaltır (Brunstein, Dangelmayr ve Schultheiss, 1996; Navaie-Waliser, Martin, Tessaro, Campbell ve Cross, 2000). Bireyler eşlerinden destek alıyorsa ve bu destekten memnunsalrısa, daha az olumsuz düşünüp, evlilikteki uyumsuzluklara ya da çatışmalara daha az tepki gösterirler (Heffner, Kiecolt-Glaser, Loving, Glaser ve Malarkey, 2004). Bireyin eşinden destek algılaması evlilik doyumunu arttıran faktörlerden biridir (Acitelli ve Antonucci, 1994; Mickelson, Claffey ve Williams, 2006; Salmela-Aro, Nurmi, Saisto ve Halmesmäki, 2010; Sung, ve Joo, 2011).

Araştırmalar, eşten alınan sosyal desteğin evlilik doyumunu üzerinde olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Hendrick ve Hendrick (1977) evlilik doyumunu bireyin kendi kişisel mutluluğunu deneyimlemesi, evlilik ilişkisindeki memnuniyeti ve hoşnutluğu olarak tanımlanmıştır. Eşinden destek algılamayan bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu düşünülebilir. Baxter (1986) ilişkideki doyumsuzluğun nedenini eş desteğinin eksikliğine bağlamıştır. Evliliklerinde eşlerinden yüksek düzeyde destek alan bireylerin daha fazla evlilik doyumuna sahip olduğu araştırmalarda görülmektedir (Dehle ve ark., 2001; Scheidler, 2008). Eşinden destek alarak evliliğinden doyum sağlayan bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi

oluşları da olumlu yönde etkilenmektedir (Scheidler, 2008). Eş desteğinin bireyin evlilik doyumunu artırmasının yanında iyi oluşunu da arttırdığı söylenebilir. Cutrona'ya (1996) göre sosyal destek hem iyi oluş için gerekli olan sevgi, önemseme, saygı ve ait olma gibi ihtiyaçları içerir, hem de bireyin hayatında bir kriz durumunda ihtiyacı olan desteği karşılar. Eşten alınan destek bireyin öznel iyi oluş düzeyini arttırmaktadır (Çağ, 2011; Mickelson ve ark., 2006; Thompson, 1993). Pozitif psikolojinin odaklandığı konulardan biri olan, mutluluk ve yaşam doyumu gibi kavramlarla birlikte tanımlanan öznel iyi oluş Diener, Oishi ve Lucas (2003) tarafından bireyin yaşamına ilişkin sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise bireyin anlamlı amaçlar arama, birey olarak büyüme ve gelişme, diğerleri ile kaliteli ilişkiler kurma gibi yaşamda karşı karşıya kaldığı varoluşsal meydan okumaların üstesinden gelmesini sağlar. Bireyin tüm psikolojik potansiyelini başarıyla kullanabilmesidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Eş desteği de bireyin varoluşsal meydan okumalarına katkı sağlayabilir.

Yaşamın zorlu anlarında en yakını olan eşinden destek alabilen kişilerin kendisini ve yaşamını olumlu bir şekilde nitelendirmesi beklenir. Bu çalışmada da algılanan eş desteğinin boyutlarının evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluşa katkısının incelenmesi değerli görülmüştür. Evlilik toplumun önemli bir yapı taşıdır. Sağlıklı eş ilişkisinin, eşten destek alınmasının sağlıklı, doyumlu evlilik ilişkilerine ve bireysel olarak bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığı düşünülebilir. Bundan dolayı evli bireylerin evlilik doyumları ve iyi oluş açısından incelenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca alan uzmanlarının evlilik doyumunu etkileyen dinamikleri fark etmesi, uygulamalarında bilimsel verilerden yararlanması ve eş desteğinin evlilik üzerindeki olumlu etkileri üzerinde odaklanmasına vurgu yapabilmek için bu çalışmaya gerek duyulmuştur. Bu çalışmayla bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik doyumları ve psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1- Evli bireylerin algıladıkları eş desteği evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2- Evli bireylerin algıladıkları eş desteği psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, betimsel ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, belli bir evren hakkında genel bir bilgiye ulaşmak amacıyla yapılan betimsel çalışmadır (Karasar, 2010). Çalışma kapsamında evli bireylerin algıladıkları eş desteğinin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni İstanbul'daki evli bireylerdir. Katılımcılar, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da ikamet eden 114'ü (%51.1) kadın, 109'u (%48.9) erkek olmak üzere toplam 223 evli birey oluşturmuştur. Eğitim düzeyleri açısından %33.1'i (78 kişi) lise mezunu, % 37.2'si (83 kişi) üniversite mezunu, % 27.4'ü (61 kişi) ise lisansüstü mezundur. Üç kişi eğitim düzeyini belirtmemiştir. Çalışmaya katılanların %29.1'inin (65 kişi) çocuğu yoktur, %26'sının (58 kişi) bir çocuğu; %28.7'sinin (64 kişi) iki çocuğu; %14.7'sinin (33 kişi) üç ve daha fazla çocuğu vardır. Üç kişi çocuk sayısını belirtmemiştir. Çalışmaya katılanların yaş ortalaması 38.64'dür. Evlilik süresi ortalaması ise 12.85'dir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, eşlerin birbirlerinden algıladıkları eş desteği düzeyini değerlendirebilmek için Eş Desteği Ölçeği, bireylerin evlilik doyum düzeylerini belirleyebilmek için Evlilik Doyum Ölçeği ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirleyebilmek için ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, çocuk sayısı, evlilik süresi gibi demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır.

Eş Destek Ölçeği: Eş Destek Ölçeği Yıldırım (2004) tarafından geliştirilmiştir. Bireyin eşinden algıladığı desteği ölçmektedir. Eş Destek Ölçeği, duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği olmak üzere dört boyutludur. 27 maddeden oluşan bu ölçek, 3'lü Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 81, en düşük puan 27'dir. Ölçekten yüksek puan almak bireyin eşinden yüksek düzeyde destek algıladığı şeklinde yorumlanabilir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 131'i kadın, 117'si erkek olmak üzere 248 evli birey üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .95, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .89 bulunmuştur (Yıldırım, 2004). Bu araştırma kapsamında eş desteği toplam puanında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği: Ward, Lundberg, Zabriskie ve Berrett (2009) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, Çelik (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, beş sorudan, 7'li Likert tipi derecelendirmeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan yedidir. Ölçekten yüksek puan alınması, bireyin evlilik doyumunun yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 329 evli birey üzerinde yapılmıştır. Güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85, testi yarılama güvenilirlik katsayısı ise .76 bulunmuştur. (Çelik, 2012). Bu araştırma kapsamında evlilik doyumunu toplam puanında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener vd. (2009; 2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Sekiz sorudan oluşan ölçek tek boyutludur. 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 56, en düşük puan sekizdir. Ölçekten yüksek puan almak, bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .86 bulunmuştur (Telef, 2013). Bu araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş toplam puanında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı kapsamında belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek veri toplama araçları seti oluşturulmuştur. Veri toplama setinde öncelikle araştırmanın amacından, verilerin sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağından, verilerin nasıl doldurulması gerektiğinden bahsedilmiştir. Ayrıca araştırmacılar hakkında kısa bilgilere ve ölçme araçlarına ait yönergelere de yer verilmiştir. Veri toplama araçları araştırmaya katılmaya gönüllü olan evli bireylere uygulanmıştır. Araştırmacıların çevresinde olan evli

bireylerle ve araştırmacıların çevresinin yardımıyla ulaştığı evli bireylerle görüşme sonucunda veriler toplamıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Araştırmada verilerin analizinde IBM SPSS 23 paket programı kullanılmış ve hata payı .05 olarak alınmıştır. Evli bireylerin algıladıkları eş desteğinin, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır.

Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik analiz türüdür. Çoklu regresyon analizinin standart yaklaşımında eşitliğe, bağımlı değişkendeki açıklanan varyansa anlamlı bir katkısının olup olmamasına bakmaksızın tüm bağımsız değişkenler alınır. Tüm yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki ortak etkileri incelenir (Büyüköztürk, 2011). Araştırmanın bağımsız değişkenleri; duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteğidir. Bağımlı değişkenler ise psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumudur.

Regresyon analizine başlamadan önce veriler analiz için hazırlanmış ve gerekli sayıtların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Bu amaçla öncelikle uç değerler incelenmiştir. Her bir değişken için basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında kalması için 21 veri analiz dışında bırakılmıştır. Tek değişkenli normallik incelemeleri gerçekteşirilmış ve Kolmogorov- Smirnov testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çokluk, şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010) tarafından vurgulandığı gibi, örneklem büyüklüğü arttıkça, küçük farkların manidar çıkma olasılığı artmaktadır. Bu nedenle her bir değişken için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık katsayısı +1 ile -1 içinde kalıyorsa puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilmektedir. Ayrıca Normal Q-Q grafiğine bakılmış ve grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir durumda olması (Büyüköztürk, 2011) ile verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir.

Evlilik doyumunun bağımlı değişken olduğu ve eş desteği alt boyutlarının bağımsız değişken olduğu regresyon analizi için öncelikle çok yönlü uç değerler incelenmiştir. Mahalonobis uzaklık testi yapılmıştır. Ki-kare dağılım tablosuna göre (Büyüköztürk, 2011, s. 196) 4 bağımsız değişken için .05 hata payına göre kritik değer 9.488'dir. Buna göre Mahalonobis katsayısı 9.488'den büyük olan toplam 9 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Böylece çok değişkenli normallik varsayımının karşılandığı söylenebilir (Çokluk, şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Çoklu regresyon analizi 186 veri üzerinden gerçekteşirilmıştir. Benzer şekilde psikolojik iyi oluşun bağımlı değişken olduğu ve eş desteği alt boyutlarının bağımsız değişken olduğu regresyon analizi için de Mahalonobis uzaklık testi yapılmıştır. 12 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu regresyon analizi 183 veri üzerinden gerçekteşirilmıştir. Regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olup olmadığı incelenmiştir. Verilerin VIF, CI ve Tolerans değerlerine bakılmış ve Tolerans değerlerinin .10'dan büyük, VIF değerlerinde 10'dan küçük ve CI değerlerinin de 30'dan küçük değerler (Pallant, 2011) olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlarla değişkenlerin ilişkisiz olduğu, çoklu bağlantı problemi göstermediği anlaşılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı .16 ile .71 arasında değişmektedir. Korelasyon katsayıları .90'dan küçük olduğundan değişkenlerin ilişkisiz olduğu, çoklu bağlantı problemi göstermediği görülmektedir (Palant, 2011). Ayrıca Durbin-Watson test değeri 1.5 ile 2.5 arasında bulunduğu için değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir (Kalaycı,

2010). Tüm bu sonuçlar dahilinde verilerin çoklu regresyon analizine uygun olduğuna karar verilmiş ve analizler gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Regresyon analizi yapabilmek amacıyla değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyonları Pearson çarpım momentler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Evlilik Doyumu	1.00				
2. Psikolojik İyi Oluş	.45**	1.00			
3. Duygusal Destek	.44**	.25**	1.00		
4. Sosyal İlgi Desteği	.45**	.28**	.71**	1.00	
5. Takdir Etme Desteği	.31**	.16*	.61**	.54**	1.00
6. Maddi Yardım Bilgi Desteği	.33**	.07	.63**	.53**	.52**

*p<.05; **p<.01

Tablo 1’de görüldüğü gibi eş desteği alt boyutları, evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyon katsayılarını belirlemek amacıyla yapılan Pearson çarpım momentler korelasyon analizi sonuçlarına göre; eş desteği alt boyutlarından duygusal destek ile evlilik doyumu arasında ($r=.44$; $p<.01$); duygusal destek ile psikolojik iyi oluş arasında ($r=.25$; $p<.01$); sosyal ilgi desteği ile evlilik doyumu arasında ($r=.45$; $p<.01$); sosyal ilgi desteği ile psikolojik iyi oluş arasında ($r=.28$; $p<.01$); takdir etme desteği ile evlilik doyumu arasında ($r=.31$; $p<.01$); takdir etme desteği ile psikolojik iyi oluş arasında ($r=.16$; $p<.05$); maddi yardım ve bilgi desteği ile evlilik doyumu arasında ($r=.33$; $p<.01$) istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sadece eş desteği alt boyutlarından maddi yardım ve bilgi desteği ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Evli bireylerin evlilik doyumlarının, eş desteği alt boyutlarından duygusal desteği, maddi yardım ve bilgi desteğini, takdir etme desteğini ve sosyal ilgi desteğini ne derece yordadığını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Evlilik Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	p	Kısmi r	İkili r
Sabit	10.876	2.991		3.637	.000		
Duygusal Destek	.409	.166	.260	2.456	.015	.180	.161
Maddi Yardım ve Bilgi Desteği	-.028	.180	-.013	-.155	.877	-.011	-.010
Takdir Desteği	.005	.172	.002	.026	.979	.002	.002
Sosyal İlgi Desteği	.943	.328	.261	2.872	.005	.209	.188

R=0.470. R²=0.221. F=5.820; p<.001

Eş desteğinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde evli bireylerin eş desteği alt boyutlarının evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur ($R=0.470$. $R^2=0.221$. $F=5.820$; $p<.001$). Eş desteği alt boyutlarının, evlilik doyumu puanlarının toplam varyansının %22'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki görece önem sırası; sosyal ilgi desteği, duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği ve takdir etme desteğidir. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde sosyal ilgi ve duygusal desteğin, evlilik doyumu üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Takdir etme desteği ile maddi yardım ve bilgi desteğinin anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, eş desteği alt boyutlarından duygusal desteği, takdir etme desteğini ve sosyal ilgi desteğini ne derece açıkladığını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına Tablo 3'de yer verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	P	Kısmi r	İkili r
Sabit	33.551	3.780		8.877	.000		
Duygusal Destek	.145	.194	.076	.744	.458	.055	.052
Takdir Desteği	.061	.218	.023	.278	.782	.021	.020
Sosyal İlgi Desteği	1.147	.424	.264	2.703	.008	.198	.190

$R=0.335$. $R^2=0.111$. $F=7.511$; $p<.001$

Tablo 3 incelendiğinde evli bireylerin eş desteği alt boyutlarından duygusal destek, takdir desteği ve sosyal ilgi desteğinin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir ($R=0.335$. $R^2=0.111$. $F=7.511$; $p<.001$). Eş desteği alt boyutları psikolojik iyi oluş puanlarının toplam varyansının %11'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki görece önem sırası; sosyal ilgi desteği, duygusal destek ve takdir etme desteğidir. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde sosyal ilgi desteğinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Duygusal destek ve takdir etme desteğinin anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda evli bireylerin eş desteği alt boyutlarının evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. İlgili alan yazında ulaşılan araştırmaların bu araştırmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir (Acitelli ve Antonucci 1994; Bryant ve Conger, 1999; Çağ ve Yıldırım, 2013; Kabasakal ve Soylu, 2016; Mickelson ve ark., 2006; Salmela-Aro ve ark., 2010; Sung ve Joo, 2011). Kabasakal ve Soylu (2016) araştırmalarına eş desteği ve evlilik doyumu arasında orta düzeyde bir ilişki bulmuş ve eşten alınan sosyal destek arttıkça evlilik doyumunun da arttığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Çağ ve Yıldırım (2013) da eş desteğinin evlilik doyumunu yordadığını ortaya koymuştur. Türkiye'de sınırlı sayıda olan araştırmalara ek olarak yurt dışı literatürde mevcut araştırmayı destekler nitelikteki bir bulgu da Bryant ve Conger'in (1999) araştırmasına aittir. Bu araştırmaya göre eşlerin birbirlerine sundukları sosyal desteğin evlilik başarısı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Tüm bu sonuçlar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmada

sosyal ilgi ve duygusal desteğin, evlilik doyumu üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Kriz dönemlerinde ve yaşamın stresli zamanlarında birbirlerine sosyal destek sağlayan bireylerin evliliklerinden doyum aldıkları ileri sürülmektedir (Vinokur, Price ve Caplan, 1996). Dehle vd. (2001) evlilikteki yetersiz desteğin evlilik bağına zayıflattığını belirtmektedir. Görüldüğü üzere, araştırmalar eş desteğinin evlilik başarısı, evlilik kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki anlamlı etkisini ortaya koymaktadır. Sosyal bir varlık olan insan, yaşamında çeşitli zorluklarla karşılaştığında sosyal ve duygusal desteğe ihtiyaç duyar. Bireyin eşinden destek alabilmesinin, çeşitli sorunların çözümünde bilgi alışverişinde, bilişsel ve duygusal paylaşımında bulunabilmesinin ve koşulsuz destek aldığı birinin varlığını hissetmesinin evlilik doyumunu arttıracığı düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucunda evli bireylerin eş desteğinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. İyi oluş bireyin kendini gerçekleştirme ve gelişimi anlamına gelen psikolojik iyi oluşu (Ryff, 1989) ve bireyin olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları az deneyimlemesi ve yaşamdan doyum alması anlamına gelen öznel iyi oluş kapsamaktadır (Diener, 1984; 2000). Eş desteği de bir sosyal destek biçimi olarak değerlendirilir. Bu araştırmanın bulgusunu iyi oluş ve sosyal destek ihtiyacı arasındaki ilişki açısından yorumlamak mümkündür. Araştırmada eş desteği alt boyutlarından sadece sosyal ilgi desteğinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Diener ve Ryan (2009) çok sayıda arkadaşı ve aile üyesi olan bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olma eğiliminde olduğunu vurgulamışlardır. Cohen ve Wills (1985) de bir sosyal destek sisteminin içinde olan bireylerin sorunlarla ve olumsuz şartlarla daha kolay baş edebildiklerini ifade etmiştir.

Stresin, Psikolojik iyi oluşu etkilediği düşünülebilir. Literatürde sosyal desteğin stresten koruyucu etkisine vurgu yapılmaktadır (Yalçın, 2014). Goldsmith'e (2004) göre bireyler stres yaşadıklarında sosyal destek sayesinde bu durumu daha iyi değerlendirmekte ve stresli durumla başa çıkabilmektedirler. Böylece sosyal desteğinde bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığı söylenebilir. Benzer şekilde Brown, Andrews, Harris, Adler ve Bridge (1986) eşinden yeterli desteği alan evli bireylerin depresyona girme riskinin azaldığını ortaya koymuşlardır. Evlilikteki eş desteği ile bireylerin stres düzeyi arasında negatif yönde ilişki bulan araştırma sonuçları mevcuttur (Brunstein ve ark., 1996; Navaie-Waliser ve ark., 2000). Eş desteği arttıkça karşılaşılan zorluklarda yaşanan stres azalmaktadır. Tüm bu sonuçlar algılanan eş desteğinin bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığının göstergesi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Son yıllarda araştırmacıların özellikle üzerinde durduğu ve önemine vurgu yaptığı sosyal destek bir baş etme kaynağı ve hastalıklara karşı koruyucu bir nitelik taşımaktadır (Çağ ve Yıldırım 2013). Evli bireyler için en yakın sosyal destek kaynağının eş olduğu düşünüldüğünde (Schulz ve Schwarzer, 2004) evlilikte eş desteğinin de ayrı bir öneme sahip olduğu düşünülebilir. Sosyal desteğin önemine vurgu yapan pek çok araştırma sonucunda da görüldüğü gibi bireylerin algıladıkları eş desteği evlilik doyumlarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu araştırmanın sonucunda da eş desteğinin evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı bulunmuştur. Eş desteğinin, stresten koruyucu, psikolojik açıdan iyi hissetmeyi sağlayıcı, evliliğin kalitesini artırıcı etkilerinin olduğu ve bundan dolayı evlilik ilişkisinde önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Bireylerin evlilik doyumları ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olan değişkenlerin bilinmesi önemli görülmektedir. Evlilik kurumunda çiftlerin yaşadıkları sorunların kaynaklarının belirlenmesinde ve çözülmesinde evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin

araştırılması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle evlilik doyumu ve iyi oluş ile algılanan stres, merhamet, psikolojik ihtiyaçlar gibi farklı değişkenlerin ilişkisi bilimsel araştırmalar kapsamında incelenebilir. Ayrıca eş desteğini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları geliştirilebilir ve çiftlere uygulanabilir ve evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluşa etkisi deneysel araştırmalarla değerlendirilebilir. Evlilik danışmanlığı alanında çalışan uzmanlar da bu alanda yapılan araştırmaların sonuçlarından faydalanabilir.

KAYNAKÇA

- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688–698.
- Baxter, L. A. (1986). Gender differences in the heterosexual relationship rules embedded in break-up accounts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 289–306.
- Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem, and depression. *Psychological Medicine*, 16(4), 813-831.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14 (4), 320-327.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1006-1019.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (1999). Marital success and domains of social support in long-term relationships: Does the influence of network members ever end? *Journal of Marriage and the Family*, 61, 437-450.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi: Ankara.
- Cohen S., & Wills T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Çağ. P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkişel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma Derneği*, 4(39), 13-23.
- Çelik, E. (2012, Mayıs). Marital life satisfaction scale: Validity and reliability study. IV. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well being. *Social Indicators Research*, 39, 247-266
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Shorts to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. Cambridge University Press.
- Heffner, K. L., Kiecolt-Glaser, J. K., Loving, T. J., Glaser, R., & Malarkey, W. B. (2004). Spousal support satisfaction as a modifier of physiological responses to marital conflict in younger and older couples. *Journal of Behavioral Medicine*, 27, 233–254.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. In J. Sternberg, & M. Hojjat (Eds.) *Satisfaction in Close Relationships*, (pp.56-78). New York: Guildford Press.
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Malecki, C. K., & DeMaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Mickelson, K. D., Claffey, S. T., & Williams, S. L. (2006). The moderating role of gender and gender role attitudes on the link between spousal support and marital quality. *Sex Roles*, 55(1-2), 73-82.
- Navaie-Waliser, M., Martin, S. L., Tessaro, I., Campbell, M. K., & Cross, A. W. (2000). Social support and psychological functioning among high-risk mothers: The impact of the baby love maternal outreach worker program. *Public Health Nursing*, 17(4), 280-291.
- Palant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS 4th edition*. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Repetti, L. R. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 651-659.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J. E., Saito, T., & Halmesmäki, E. (2010). Spousal support for personal goal and relationship satisfaction among women during the transition to parenthood. *International Journal of Behavioral Development*. 17(2), 99-108.

- Schulz, U., & Schwarzer, R. (2004). Long-term effects of spousal support on coping with cancer after surgery. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 716-732.
- Sung, M. H., & Joo, K. S. (2011). Relationships among marital satisfaction, spousal support and practice of taekyo in pregnant women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 17*(1), 31-38.
- Thompson, L. (1993). Conceptualizing gender in marriage: The case of marital care. *Journal of Marriage and the Family, 55*, 557–569.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(3), 374-384.
- Tennant, C. (1999). Life stress, social support and coronary heart disease. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 33*, 636- 641.
- Uchino, B. N., & Garvey, T. S. (1997). The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *Journal of Behavioral Medicine, 20*, 15-27.
- Vinokur, A. D., Price, R. H., & Caplan, R. D. (1996). Hard times and hurtful partners: how financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal of personality and social psychology, 71*(1), 166-179.
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage & Family Review, 45*(4), 412-429.
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research, 27*, 535–566.
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 25*, 1-12.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3* (22), 19-25.