



Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkide Pozitif şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi

Psikolog Merve BAYRAM

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

psikologmervebayram@gmail.com, ORCID:0009-0009-0034-7059

Dr. Öğr. Üyesi Diler HATİPOĞLU

İstanbul Arel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

dilerakturk@arel.edu.tr, ORCID:0009-0002-9246-3725

Özet

Araştırmanın amacı, evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide pozitif şemaların aracılık rolünü incelemektir. Bu bağlamda araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın alışma grubunu İstanbul’da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ve Pozitif şema Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan envanterlerden elde edilen veriler IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0. programı ile analiz edilmiş, aracılık analizi için ise PROCESS makrosu kullanılmıştır. PROCESS, 2012 yılında Hayes tarafından oluşturulmuş ve SPSS için geliştirilmiş, gözlemlenen değişkenler üzerinden yol analizi temelli aracılık (mediation) ve düzenleyicilik (moderation) ilişkilerini test etmeye olanak sağlayan güçlü bir analiz aracıdır. Araştırma, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumunun çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur; özellikle kadınlar, çocuksuz bireyler ve 11–20 yıl evli olanlar daha yüksek düzeylerde psikolojik iyi oluş, pozitif şema ve evlilik doyumu bildirmiştir. Ancak, pozitif şemaların bu iki değişken arasındaki ilişkide aracılık rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Pozitif şemalar

Investigation of the Mediating Role of Positive Schemas in the Relationship Between Psychological Deceleration and Marital Satisfaction of Married Couples

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between psychological well-being and marital satisfaction among married individuals, and to investigate the mediating role of positive schemas in this relationship. The research employed a relational survey model, a type of general survey design. The study group consisted of married individuals aged 18–65 living in Istanbul. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale for Married Women and

Men, the Marital Satisfaction Scale, and the Positive Schema Scale. The data obtained from the scales were analyzed using IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0. Mediation analysis was conducted with the PROCESS macro, a tool developed by Hayes in 2012 that allows for the testing of mediation and moderation effects in observed variables through path analysis. The findings revealed that psychological well-being and marital satisfaction significantly varied across several demographic variables. Specifically, women, individuals without children, and those married for 11–20 years reported higher levels of psychological well-being, positive schemas, and marital satisfaction. However, the mediating role of positive schemas in the relationship between psychological well-being and marital satisfaction was not found to be statistically significant.

Key Words: Psychological Well-Being, Marital Satisfaction, Positive Schema

GİRİŞ: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

İnsan, tarih boyunca sosyal bir varlık olarak toplumsal yapılar içinde yaşamıştır. Bu yapılar arasında en küçük ve en temel birim aile olarak kabul edilir. Ailenin temeli ise evlilik kurumuna dayanır. Evlilik, yalnızca iki bireyin bir araya gelmesi değil, aynı zamanda toplumların tarihsel ve kültürel süreçleri içinde şekillenen köklü bir kurumdur. Batı toplumlarında evlilik, zamanla dini bir kutsamadan hukuki bir sözleşmeye dönüşmüş ve bireysel otonominin artmasıyla birlikte anlamı da değişmiştir (Witte, 2012).

Tarihsel olarak incelendiğinde modernleşmenin, eğitim düzeyinin yükselmesi ve bireyci değerlerin artması gibi faktörlerin evlilik beklentilerini ve aile yapısını köklü biçimde değiştirdiği görülmektedir (Coontz, 2005; Thornton, 2001). Bu değişim, bireylerin evlilikten bekledikleri doyumun azalmasına, dolayısıyla evlilik ilişkilerinde çözümlere ve boşanma oranlarının artmasına zemin hazırlamaktadır.

Evlilik doyumunu, bireyin evlilikteki ihtiyaçlarının eşi tarafından ne ölçüde karşılandığına dair öznel değerlendirmesidir (Karney & Bradbury, 2020). Sosyal Değişim Kuramı'na göre bireyler, ilişkilerinden aldıkları doyum "karşılaştırma düzeyi" adı verilen zihinsel bir standartla değerlendirilir. Eğer ilişkinin bireye sunduğu deneyim bu düzeyin üzerindeyse, ilişki tatmin edici olarak değerlendirilir. Aksi durumda birey, ilişkisini yetersiz olarak algılar. Bu anlamda evlilik doyumunu, yalnızca duygusal tatminin değil, aynı zamanda ilişkinin ne kadar sürdürülebilir olduğunun da bir göstergesidir (Stafford ve Kuiper, 2021; Ünal ve Akgün, 2022).

Evlilik doyumunu etkileyen faktörler genel olarak sosyal, ailevi ve bireysel değişkenler olarak sınıflandırılabilir. Bireysel düzeyde; kişilik özellikleri, iletişim becerileri, çatışma çözme stilleri,

yaş, cinsiyet, duygusal bağ ve ruhsal durum gibi çok sayıda etmen evlilik doyumu üzerinde etkilidir (Maaß ve diğerleri, 2020). Ayrıca, depresyon, mutluluk düzeyi ve psikolojik iyi oluş gibi psikolojik değişkenlerin de evlilik doyumunu belirlediği bilinmektedir (Pietromonaco ve Overall, 2021).

Psikolojik iyi oluş, genel olarak sabit bir yapı gibi görünse de günlük etkileşimler ve stresli yaşam olayları bireyin duygusal durumunu etkileyebilir. Örneğin, duygusal olarak güçlü bireyler bile sürekli olumsuz davranışlara maruz kaldıklarında özgüven kaybı ve depresyon yaşayabilirler.

Şema kuramına dayalı yaklaşımlar, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı deneyimlerin kendisine ve başkalarına dair inanç sistemlerini (şemaları) oluşturduğunu savunur. Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin yaşamı boyunca tekrar eden, kalıcı ve olumsuz inanç sistemleridir. Bu şemalar kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle olan ilişkisini şekillendirir. Her birey ilişkiye kendi şemalarıyla girer ve ilişki sürecinde yeni şemalar da gelişebilir. Özellikle uyumsuz şemalar, bireyler eşleriyle etkileşime girdiklerinde tetiklenebilir ve ilişkide tekrarlayan sorunlara neden olabilir. Bununla birlikte, şema yapıları sadece negatif olmak zorunda değildir. Pozitif şemalar, bireyin yaşam deneyimlerini daha olumlu biçimde yorumlamasını sağlayan, güven, öz-değer, iyimserlik ve başarı duygularını destekleyen bilişsel yapılardır.

Bu bağlamda bu araştırma, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide pozitif şemaların aracı bir rolü olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

ARAŞTIRMA VERİLERİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok değişken arasındaki ilişkiyi, bu ilişkinin varlığını ya da derecesini belirlemeye çalışan modellerdir (Karasar, 2010).

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve 18-65 yaş aralığındaki evli bireyler, çalışma grubunu ise İstanbul’da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki evli bireyler oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğünü hesaplamak için Power Analyze grafiği hazırlanarak, bağımsız gruplar T testi istatistiksel test olarak esas alınmıştır. Power Analyze sonucunda yeterli örneklem sayısına ulaşılarak, araştırmaya

katılacak bireyler belirlenmiştir. Power Analyze sonucu 158 kişilik bir örneklem grubunun bu araştırma için yeterli örneklem sayısı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın dahil etme kriterleri; 18 yaşından büyük olmak, İstanbul ilinde yaşıyor olmak ve medeni durumun evli, boşanmış ya da dul olması şeklindedir. Araştırmanın hariç tutma kriterleri ise 18 yaşından küçük olmak ve evlilik geçmişinin olmaması şeklindedir.

Veri toplama süreci 04.2025-05.2025 tarihleri arasında başlatılmıştır. Araştırmada kullanılan envanterler ve formlar, çevrimiçi ortamda Google Forms yazılımı ile hazırlanıp, evli bireylerin kullanımına sunulmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini belirlemek için, Demografik Bilgi Formu, psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemek için Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, evlilik doyumlarını incelemek için Evlilik Doyum Ölçeği ve pozitif şemaları belirlemek için ise Pozitif Şema Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan envanterlerden elde edilecek veriler IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0. programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sırasıyla katılımcıların frekans (f) ve yüzdelерinin (%) hesaplanmış; kullanılacak ölçeklerin güvenirlik ve geçerlik (Chronbach Alpha) hesaplaması, basıklık ve çarpıklık (Kurtosis & Skewness) değerlerinin ve Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk dağılım değerlerinin (parametric / non-parametric) analizleri yapılmıştır. Dağılım bulgularına (parametrik) göre korelasyon için Pearson; değişkenlere göre ölçekler için T-Testi, ANOVA testi; Regresyon (yordayıcılık) analizi, Andrew F. Hayes'in SPSS paket programı için geliştirmiş olduğu PROCESS isimli makro ile Mediator (aracılık) analizi yapılmış ve tüm analizler tablolastırılıp raporlaştırılmıştır.

ARAŞTIRMA BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmaya katılan bireylerin, demografik bilgi formuna, Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EKEPIÖ), Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) ve Pozitif Şema Ölçeği (PŞÖ)'ne verdikleri yanıtlardan elde edilen verilerin, demografik bilgi formundaki değişkenlere ve araştırma sorularına ait bulgulara değinilmiştir.

Araştırma kapsamında toplam 366 bireyden veri elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi analizi yapılmıştır:

Çarpıklık ve Basıklık Değerleri incelendiğinde, Evlilik Doyum Ölçeği, Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Pozitif Şemalar Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları -2 ile +2 arasında olduğu görülmüş, dolayısıyla dağılımın normal olduğu varsayılmıştır. Çokluk ve diğerlerine (2012) göre -2 ile +2 aralığındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin normalden aşırı sapma göstermediği şeklinde yorumlanmaktadır.

Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları incelendiğinde; araştırma 196 kadın, 170 erkek toplam 366 katılımcıyla yürütüldüğü görülmektedir. Katılımcıların 98'i 18-30 yaş aralığında; 105'i 31-40 yaş aralığında, 132'si 41-50 yaş aralığında ve 31'i ise 50 yaş üstünde olduğunu bildirmiştir. 249 katılımcı lise; 63 katılımcı lisans ve 54 katılımcı da lisansüstü mezunu olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 97'sinin hiç çocuğunun olmadığı, 141'inin 1, 88'inin 2, 30'unun 3 ve 10'unun ise 4'ten fazla çocuğu olduğu görülmüştür. Bununla beraber araştırmaya katılan bireylerin 151'inin evlilik süresinin 0-5 yıl arasında, 60'ının evlilik süresinin 6-10 yıl arasında, 85'inin evlilik süresinin 11-20 yıl arasında ve 70'inin ise evlilik süresinin 20 yıldan fazla olduğunu bildirdikleri görülmüştür. Boşanmış ve dul bireylerin evli kaldıkları süreleri belirtmeleri istenmiştir.

EDÖ, EKEPİÖÖ ve PŞÖ Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analizi incelendiğinde, Evlilik Doyum Ölçeği toplam puanında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p = 0,616$). Alt boyutlar detaylandırıldığında, Aile ($p = 0,822$) ve Cinsellik ($p = 0,447$) alt boyutlarında da anlamlı bir fark saptanmamış, ancak Benlik alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p = 0,034$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamış ($p = 0,257$), alt boyutlardan Genel Duygular ($p = 0,581$) boyutunda da benzer şekilde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak Ekonomik-Aile-Bireysel Memnuniyet ($p = 0,018$) ve Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme ($p = 0,022$) alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Pozitif Şemalar Ölçeğinin toplam puanında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuş ve kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ($p = 0,001$). Alt boyutlara bakıldığında, Öz-Yetkinlik ($p = 0,074$), İyimserlik ($p = 0,076$) ve Değerlilik ($p = 0,143$) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte, Başarı ($p = 0,001$) ve Güven ($p = 0,001$) alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur.

EDÖ, EKEPİÖ ve PŞÖ Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Analizi incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve yaş ilerledikçe toplam psikolojik iyi oluş puanlarının azaldığı belirlenmiştir ($p = 0,012$). Alt boyutlara bakıldığında, Ekonomik-Aile-Bireysel Memnuniyet alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılık saptanmış ($p = 0,000$) ve 18-30 yaş grubunun en yüksek ortalamaoya sahip olduğu görülmüştür; buna karşın Genel Duygular ($p = 0,105$) ve Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme ($p = 0,201$) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Evlilik Doyum Ölçeği toplam puanında ($p = 0,082$) yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir; ancak Benlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ($p = 0,000$) ve yaş ilerledikçe benlik puanlarının azaldığı saptanmıştır. Cinsellik alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ($p = 0,025$), en yüksek ortalamanın ise 41-50 yaş grubunda olduğu belirlenmiştir; Aile alt boyutunda da anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p = 0,012$), burada ise 31-40 yaş grubunun en yüksek ortalamaoya sahip olduğu gözlenmiştir. Pozitif Şemalar Ölçeği toplam puanında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p = 0,249$); ancak alt boyutlardan Güven boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiş ($p = 0,001$) ve özellikle 41-50 yaş grubunun daha yüksek puan aldığı ortaya konmuştur. Diğer alt boyutlar olan Öz-Yetkinlik ($p = 0,050$), Başarı ($p = 0,217$), İyimserlik ($p = 0,061$) ve Değerlilik ($p = 0,197$) açısından ise yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

EDÖ, EKEPİÖ ve PŞÖ Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Analizi incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve lise mezunlarının diğer eğitim düzeylerindeki katılımcılardan daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($p = 0,000$). Alt boyutlardan Genel Duygular ($p = 0,000$), Ekonomik-Aile-Bireysel Memnuniyet ($p = 0,000$) ve Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme ($p = 0,000$) boyutlarında da eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklar saptanmış,

lise mezunlarının diğer gruplardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Evlilik Doyum Ölçeği toplam puanında ($p = 0,000$) ve alt boyutları olan Benlik ($p = 0,000$), Cinsellik ($p = 0,000$) ve Aile ($p = 0,000$) boyutlarında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, burada da lise mezunlarının genel olarak daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Pozitif Şemalar Ölçeği toplam puanında ($p = 0,000$) ve alt boyutlardan Başarı ($p = 0,000$), Güven ($p = 0,002$), İyimserlik ($p = 0,000$) ve Değerlilik ($p = 0,000$) boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuş, lise mezunlarının çoğunlukla daha yüksek puan aldığı ortaya konmuştur. Buna karşılık, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmayan boyutlar arasında yalnızca Öz-Yetkinlik ($p = 0,050$) öne çıkmış, diğer tüm ölçek ve boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

EDÖ, EKEPİÖÖ ve PŞÖ Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre ANOVA Analizi incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanında çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve çocuksuz katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p = 0,000$). Alt boyutlardan Genel Duygular ($p = 0,000$), Ekonomik-Aile-Bireysel Memnuniyet ($p = 0,000$) ve Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme ($p = 0,000$) boyutlarında da çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılıklar saptanmış, özellikle çocuksuz katılımcıların daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Evlilik Doyum Ölçeği toplam puanında ($p = 0,000$) ve alt boyutları olan Benlik ($p = 0,000$), Cinsellik ($p = 0,000$) ve Aile ($p = 0,018$) boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, burada da çocuksuz katılımcılar genel olarak daha yüksek puan almıştır. Pozitif Şemalar Ölçeği toplam puanında ($p = 0,000$) ve alt boyutlardan Güven ($p = 0,008$), İyimserlik ($p = 0,000$) ve Değerlilik ($p = 0,000$) boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiş, çocuksuz katılımcıların bu alanlarda daha yüksek puanlar aldığı ortaya konmuştur. Buna karşın, Öz-Yetkinlik ($p = 0,517$) ve Başarı ($p = 0,303$) alt boyutlarında çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

EDÖ, EKEPİÖÖ ve PŞÖ Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA Analizi incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanında evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve 11-20 yıl evli olan katılımcıların en yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu belirlenmiştir ($p = 0,000$). Alt boyutlardan Genel Duygular ($p = 0,010$) ve Ekonomik-Aile-Bireysel Memnuniyet ($p = 0,000$) boyutlarında da evlilik süresine göre anlamlı farklılıklar saptanmış; özellikle 11-20 yıl grubunda yüksek ortalamalar

dikkat çekmiştir. Evlilik Doyum Ölçeği toplam puanında ($p = 0,000$) ve alt boyutları olan Benlik ($p = 0,000$) ve Aile ($p = 0,000$) boyutlarında da anlamlı farklılıklar bulunmuş, burada da 11-20 yıl grubu öne çıkmıştır. Pozitif Şemalar Ölçeği toplam puanında ($p = 0,001$) ve alt boyutlardan Öz-Yetkinlik ($p = 0,008$), Güven ($p = 0,013$), İyimserlik ($p = 0,003$) ve Değerlilik ($p = 0,000$) boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Buna karşın, Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme ($p = 0,390$), Cinsellik ($p = 0,377$) ve Başarı ($p = 0,102$) alt boyutlarında evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

SONUÇ

Araştırma kapsamında cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, Pozitif Şema Ölçeği toplam puanı ile “Başarı” ve “Güven” alt boyutlarında kadınların anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nde yer alan “Ekonomik-Aile-Bireysel Memnuniyet” ve “Ev Dışı Aktiviteleri” alt boyutlarında da kadın katılımcılar lehine anlamlı farklar saptanmıştır. Bu bulgular, kadınların erkeklere kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve pozitif bilişsel eğilimlerinin daha güçlü olabileceğini göstermektedir. Bu durum, kadınların sosyal ilişkileri sürdürme, duygusal ifade ve öz-değer geliştirme gibi alanlarda daha aktif roller üstlenmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca kadınların daha fazla sosyal destek arama eğiliminde olmaları da bu farklılıkları açıklayan bir etken olarak değerlendirilebilir.

Yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşla birlikte azaldığı görülmüştür. Özellikle 20–30 yaş grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Buna karşılık, Pozitif Şema Ölçeği’nin “Güven” alt boyutunda 41–50 yaş grubunun diğer gruplardan anlamlı biçimde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Genç bireylerde genel iyi oluşun daha yüksek olması, bu yaş grubundaki bireylerin yaşamla ilgili umutlarının, sosyal çevrelerinin genişliğinin ve fiziksel enerjilerinin daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilebilirken; orta yaş grubundaki bireylerde güven yapısının daha belirgin olması, yaşam deneyimleriyle kazanılan duygusal istikrarın bir göstergesi olabilir.

Eğitim durumuna göre elde edilen bulgular, lise mezunlarının hem psikolojik iyi oluş hem de evlilik doyumu ve pozitif şema puanlarında diğer gruplara kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip

olduğunu göstermektedir. Eğitim seviyesi arttıkça bireylerin hem kendilerinden hem de partnerlerinden beklentilerinin artması, ilişkilerde daha fazla değerlendirme ve eleştiriye neden olabilir. Bu bağlamda, lise mezunu bireylerin daha düşük düzeyde beklentilerle ilişkilerini yürütmeleri, daha yüksek doyum düzeyleri yaşamalarını kolaylaştırıyor olabilir. Aynı zamanda yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha fazla bilişsel sorgulama ve karşılaştırma yapmaları da doyum düzeyini aşağı çekebilecek bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Çocuk sahibi olmanın aile yapısına değer katmasına rağmen, bakım yükü ve ebeveynlik stresinin bireylerin psikolojik kaynaklarını tüketmesi bu sonucun oluşmasına neden olabilir. Ebeveynliğin çift ilişkisine getirdiği yapısal ve duygusal yük, partnerler arasındaki zaman paylaşımını ve iletişimi azaltarak hem kişisel hem ilişkisel doyumunu olumsuz etkileyebilir.

Evlilik süresine göre yapılan incelemede, 11–20 yıl arasında evli olan bireylerin hem psikolojik iyi oluş hem de evlilik doyumunu ve pozitif şema puanlarında anlamlı biçimde daha yüksek düzeyler gösterdiği görülmüştür. Bu bulgu, evliliğin orta döneminde çiftler arasında uyumun arttığını ve ilişkisel istikrarın sağlandığını göstermektedir. İlk yılların uyum süreci ve uzun yılların getirdiği monotonluk arasında bir denge oluşturan bu dönem, çiftlerin hem bireysel hem de ortak yaşam doyumlarını en verimli düzeyde yaşadıkları bir evre olarak değerlendirilebilir. Ancak, evlilik süresi uzadıkça bazı alanlarda farkların kaybolması, evlilik süresinin tek başına doyumun garantisi olmadığını ortaya koymaktadır.

Yapılan aracılık analizlerinde, psikolojik iyi oluşun (genel duygular boyutu) evlilik doyumunu (cinsellik boyutu) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Ancak bu ilişkiye pozitif şemaların (öz yeterlilik ve güven boyutları) aracılık ettiği yönündeki modellerde dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Her iki modelde de güven aralıklarının sıfırı içermesi, pozitif şemaların aracılık rolünü desteklememektedir. Bu sonuç, pozitif şemaların teorik olarak psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumunu ile ilişkili olduğunu gösterse de bu etkileşimin aracılık düzeyinde doğrudan kanıtlanamadığını ortaya koymaktadır. Seçilen alt boyutlar, örneklem yapısı ve ölçülen değişkenlerin sınırlılığı, aracılık etkisinin istatistiksel olarak ortaya çıkmasını engellemiş olabilir. Bu nedenle, pozitif şemaların ilişkisel doyumunu etkileme biçimlerinin daha geniş modellerle yeniden test edilmesi gerekmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluşun hem evlilik doyumunu hem de pozitif şemalar üzerinde güçlü ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu; pozitif şemaların ise bireysel iyi

oluş düzeyinde belirleyici rol oynarken evlilik doyumu üzerinde dolaylı bir etki göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, evlilik süresi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve medeni durum gibi demografik değişkenlerin hem psikolojik iyi oluş hem de evlilik doyumu üzerinde anlamlı farklar yarattığı görülmüştür. Bu bulgular hem kuramsal hem de uygulamalı alanlarda önemli ipuçları sunmakta ve gelecekte yapılacak çalışmalar ile uygulamalara ışık tutmaktadır.

Aşağıda, araştırma sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen öneriler sıralanmıştır:

- Bireylerin kendine güvenini ve ilişki içinde hissettikleri güven duygusunu geliştirecek iletişim becerileri eğitimi, çift terapisi ve güven temelli müdahalelerin psikolojik danışmanlık süreçlerine entegre edilmesi önerilmektedir. Böylece bireylerin romantik ilişkilerde yaşadığı doyum artabilir ve genel yaşam kaliteleri yükselir.
- Çift terapisi ve ilişkisel danışmanlık süreçlerinde, bireylerin genel yaşam doyumlarının ve pozitif duygularının ilişkisel ve cinsel alanlara nasıl taşındığını fark etmelerine yardımcı olacak içeriklerin geliştirilmesi önem taşır. Bu, bireylerin ilişkilerinde daha fazla tatmin yaşamalarına ve olumlu iletişim kalıpları geliştirmelerine olanak tanıyabilir.
- Mevcut çalışmada aracı değişkenlerin etkisi bulunmamış olsa da, bu bulgu örneklem sınırlılığı veya ölçüm araçlarının duyarlılığı ile ilişkili olabilir. Dolayısıyla, gelecekte farklı örneklemlemlerle yürütülecek araştırmaların, aracı değişkenlerin rolünü yeniden test etmesi önerilmektedir.
- Psikolojik müdahalelerde, genel duygusal iyi oluşun yanı sıra pozitif şemaları destekleyici yaklaşımlar da entegre edilmelidir. Öz yeterlilik, güven, iyimserlik ve değerlilik gibi olumlu şema alanlarını güçlendirmeye yönelik egzersizler, bireylerin hem psikolojik iyi oluşlarına hem de ilişki ve cinsel doyumlarına katkı sağlayabilir.
- Psikolojik iyi oluşun bireylerin hem kendi içsel durumları hem de ilişkisel memnuniyetleri üzerinde doğrudan etkili olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, evli bireylerin yaşam amacı, öz yeterlik, kişisel büyüme ve olumlu ilişki kurma becerilerini destekleyen psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Böyle programlar, sadece bireylerin içsel iyi oluşlarını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda ilişkisel doyumlarını ve evlilik memnuniyetlerini de yükseltebilir.

- Pozitif şemaların bireysel düzeyde önemli etkileri olduğu ancak evlilik doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin sınırlı olduğu göz önüne alındığında, bireylerin güçlü yönlerini, olumlu bilişsel kalıplarını ve olumlu kendilik algılarını keşfetmelerine yönelik psikolojik danışmanlık ve terapi uygulamaları geliştirilmelidir. Böylece, bireylerin genel psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumları artırılabilir.
- Kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu bildirdiği görülmüştür. Bu durum, özellikle erkeklere yönelik farkındalık artırıcı, bilinç geliştirici ve beceri kazandırıcı çalışmalar yapılması gerektiğine işaret etmektedir. Eğitim ve cinsiyet temelli müdahale programları, risk grubunda yer alabilecek bireyleri destekleyerek genel ilişkisel memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılığı artırabilir.
- Pozitif şemaların evlilik doyumu üzerindeki dolaylı etkilerinin zaman içinde nasıl şekillendiğini anlamak için boylamsal araştırmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, ileride yapılacak çalışmalarda iletişim kalıpları, cinsel doyum, sosyal destek ve kişilik özellikleri gibi aracı veya düzenleyici rol oynayabilecek ek değişkenlerin incelenmesi, alandaki bilgi birikimini derinleştirecektir.
- Aile danışmanları, evlilik terapistleri ve psikolojik danışmanlar, bu araştırmanın bulgularını dikkate alarak bireylerin ve çiftlerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmeyi, ilişkilerindeki problem çözme becerilerini artırmayı ve olumsuz bilişsel kalıpları dönüştürmeyi hedefleyen özel müdahale ve destek programları tasarlayabilir. Bu tür uygulamalar, bireylerin hem kendi yaşamlarından hem de evlilik ilişkilerinden daha fazla doyum almalarına katkı sunacaktır.

Son olarak, cinsellik eğitimi programlarında yalnızca biyolojik veya davranışsal yönlere değil, duygusal doyumun cinsel tatminle ilişkisine de vurgu yapılmalıdır. Eğitim içeriklerinde, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını tanımlarına, pozitif duyguları artırmalarına ve romantik ilişkilerde sağlıklı iletişim kurmalarına yönelik bölümlerin eklenmesi, daha bütüncül bir eğitim anlayışını destekleyecektir.

KAYNAKÇA

Coontz, S. (2005). *Marriage, a history: From obedience to intimacy or how love conquered marriage*. Viking.

Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–127.

Maaß, U., Zemp, M., Bodenmann, G., & Johnson, M. D. (2020). The role of individual and dyadic coping in relationship functioning: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8–9), 2484–2511.

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, 76(3), 438–450.

Stafford, L., & Kuiper, M. (2021). Relationship maintenance strategies and satisfaction across relationship type. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 3–28.

Thornton, A. (2001). The developmental paradigm, reading history sideways, and family change. *Demography*, 38(4), 449–465.

Ünal, B., & Akgün, E. (2022). Evlilik doyumu ve ilişki memnuniyetinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(1), 45–60.

Witte, J. (2012). *From sacrament to contract: Marriage, religion, and law in the Western tradition* (2nd ed.). Westminster John Knox Press.