

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK DOYUMU ve AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zülal ARSLAN

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer

İSTANBUL – 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK DOYUMU ve AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zülal ARSLAN

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji**

“Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zülal ARSLAN

11.08.2021



ÖNSÖZ

Öncelikle bu çalışmamamdaki desteklerinden dolayı tez danışmanım Doç.Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer hocama teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca her an beni cesaretlendiren ve destekleyen canım anneme, canım babama, kardeşlerim Yunus ve Ali Arslan'a bana olan inançları ve her durumda yanımda oldukları için teşekkürü borç bilirim.

16 senedir her anımda yanımda olan ve tez sürecim boyunca da beni asla yalnız bırakmayan sevgili dostum Fatma Bakır'a ve bu süre de kıymetli vaktini bana ayıran kız kardeşim Büşra Arslan'a çok teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte enerjim düştüğünde bana motivasyon sağlayan yeğenlerim Elif'im ve Ayşe Hafsa'm iyi ki varsınız... Ayrıca duaları ile hep manevi destek sağlayan kıymetli dostlarım Zehra Betül Alpaydın, Arzu Kolcu, Büşra Tamer ve Zeynep Çakır'a teşekkür ederim.

Üniversitenin bana kattığı en kıymetli değerlerden olan canım Gülsüm Fidan'a yolumu aydınlatıp yolculuğunu benle paylaştığı için teşekkür ederim. Gelecek hayallerimin başkahramanlarından olan sevgili kuzenim Yaren Gökmen'e sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum. Son olarak çalışmamamdaki anketleri özveriyle dolduran ve bana destek olan herkese teşekkür ederim.

Bu tezi, hayattaki en büyük şansım olan annem Zahide Arslan ve babam Mustafa Arslan'a ithaf ediyorum.

Zülal ARSLAN

11.08.2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI	7
1.1. Bağımlılık	7
1.2. Bağımlılık Türleri	8
1.2.1. Madde Bağımlılığı	8
1.2.2. Davranışsal Bağımlılık	9
1.2.3. Teknoloji Bağımlılığı	11
1.2.4. İnternet Bağımlılığı	12
1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı	15
1.3.1. Akıllı Telefon	15
1.3.2. Akıllı Telefonların Sağladığı Yenilikler	16
1.3.3. Akıllı Telefonların Yol Açtığı Sorunlar	16
1.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı	16
1.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri	20
1.3.5.1. Fiziksel etkileri	21
1.3.5.2. Psikolojik Etkileri	21
1.4. Evlilik Kavramı	22
1.5. Evlilik Doyumu	23
1.6. Evlilik Doyumunu Açıklayan Modeller ve Yaklaşımlar	25
1.7. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	27
1.8. Akıllı Telefon Bağımlılığının Depresyon ile İlişkisi	28
BÖLÜM 2: YÖNTEM	31
2.1. Araştırma Modeli	31
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	31
2.3. Veri Toplama Araçları	31
2.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu	32

2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	32
2.3.3. Evlilik Yaşam Ölçeği	32
2.3.4. Beck Depresyon Ölçeği	33
2.4. İşlem	34
2.5. İstatistiksel Analiz	34
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	35
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR	61
EKLER.....	84
ÖZGEÇMİŞ.....	94

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
ATBÖ	: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği
BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
BT	: Bilişim Teknolojileri
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
EYÖ	: Evlilik Yaşam Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	35
Tablo 2 Katılımcıların Evlilikleri İle İlgili Bazı Özelliklerinin Dağılımı	37
Tablo 3 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (N=534)	38
Tablo 4 Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534).....	38
Tablo 5 Katılımcıların Evlilikleri İle İlgili Bazı Özelliklerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534).....	39
Tablo 6 Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (N=534).....	40
Tablo 7 Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534)	41
Tablo 8 Katılımcıların Evlilikleri İle İlgili Bazı Özelliklerine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534).....	42
Tablo 9 Katılımcıların Yaşı İle Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Evlilik Yaşam Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=534).....	42
Tablo 10 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Evlilik Yaşam Ölçekleri Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon (N=534).....	43
Tablo 11 Evlilik Yaşamı Ölçek Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 12 Cronbach alfa katsayıları	44
Tablo 13 Tests of Normality.....	45

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Evli bireylerde evlilik doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki	
Tezin Yazarı: Zülal ARSLAN	Danışman: Doç. Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer
Kabul Tarihi: 11.08.2021	Sayfa Sayısı: iv (ön kısım) + 83 (tez) +10 ek
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Giriş: Akıllı telefon bağımlılığı günümüzde gelişen teknolojilerle birlikte en önemli sorunlardan biri haline gelmiştir. Bunun evlilik ilişkisi içerisinde de olumsuz sonuçlara sebep olabileceği düşünülmektedir. Amaç: Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı, evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişki incelenerek bu değişkenlerin sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Gereç ve Yöntem: Bu araştırma, 534 evli kadın ve erkek birey üzerinde internet ortamında doldurulan anketler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ), Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılarak elde edilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS (versiyon 21.0 IBM, USA) paket programı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ değeri kabul edilmiştir. Bulgular: Katılımcıların “Akıllı Telefon Bağımlılığı”, “Evlilik Yaşamı” ve “Beck Depresyon” ölçekleri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile evlilik doyumu toplam puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken; depresyon toplam puanı ile pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların evlilik özellikleriyle ilgili bilgiler ve akıllı telefon bağımlılığı puanlarının kıyaslanması sonucunda akıllı telefon bağımlılığı yüksek bireylerde cinsel yaşamın kötü etkilendiği bulunmuştur. Akıllı Telefon Bağımlılığı puanları ile çalışmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde ise; eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum ve psikiyatrik hastalık tanısına ait karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Evlilik Yaşam Ölçeği puanları ile sosyo-demografik özellikler kıyaslandığında cinsiyet dışında bütün faktörlerle arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Beck Depresyon Ölçeği puanları ile katılımcıların sosyo-demografik özellikleri kıyaslandığında; cinsiyet, çalışma durumu ve psikiyatrik hastalık tanısı alma durumu ile depresyon puanlarında anlamlı istatistiksel fark bulunmuştur. Sonuç: Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının evlilik doyumu üzerinde olumsuz etki gösterdiği görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Evlilik doyumuyla ilgili araştırmalar yapılırken akıllı telefon bağımlılığı faktörünün de dikkate alınmasının faydalı olacağı, ayrıca akıllı telefon bağımlılığı önleme ve müdahale çalışmalarında sosyo-demografik özelliklerin de dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir.	
Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Doyumu, Depresyon.	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's

Title of the Thesis: The Relationship Between Marital Satisfaction and Smartphone Addiction in Married Individuals	
Author: Zülal ARSLAN	Supervisor: Assoc. Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer
Date: 11.08.2021	Nu. of pages: iv (pre text) + 83 (main body)+10 ek
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
Introduction: Smartphone addiction has become one of the most important problems with the developing technologies, nowadays. Therefore, smartphone addiction is thought to cause negative consequences in the marital relationship as it affects people badly in many ways Objective: In this study, it was aimed to examine the relationship between smartphone addiction, marital satisfaction and depression in terms of socio-demographic characteristics. Materials and Methods: This research was carried out on 534 married women and men using questionnaires filled in internet. The data of the study were obtained using the Socio-demographic Information Form, Smartphone Addiction Scale (SAS), Marriage Life Scale (MLS), Beck Depression Inventory (BDI). Statistical analysis was carried out with SPSS (version 21.0 IBM, USA) package program. A value of $p < 0.05$ was accepted for statistical significance. Results: A statistically significant relationship was found among participants' total scores of Smartphone Addiction Scales, Marital Life Scale and Beck Depression Inventory. It is found while there is a negative relationship between smartphone addiction and marital satisfaction total scores there was a positive relationship between smartphone addiction and the total score of depression. In addition, as a result of the comparison of the participants' marital characteristics and their smartphone addiction scores, it was found that sexual life was affected negatively in individuals with high smartphone addiction. When the socio-demographic characteristics of the individuals participating in the study are examined with their smartphone addiction scores; a statistically significant difference was found in the comparisons of educational status, socio-economic status and diagnosis of psychiatric illness. When Marriage Life Scale scores were compared with socio-demographic characteristics, a significant relationship was found between all factors except gender. When the Beck Depression Scale scores are compared with the socio-demographic characteristics of the participants; it is found that there is a significant difference among depression and gender, employment status, and status of being diagnosed with psychiatric illness. Conclusion: In this study, it is seen that smartphone addiction has a negative effect on marital satisfaction. It was concluded that individuals with high smartphone addiction have low marital satisfaction. While conducting research on marital satisfaction, it would be beneficial to consider the factor: the smartphone addiction. Also, in smartphone addiction prevention and intervention studies, it is thought that socio-demographic characteristics should also be taken into consideration.	
Keywords: Smartphone Addiction, Marital Satisfaction, Depression.	

GİRİŞ

Günümüzde gelişen ve değişen dünya düzeniyle birlikte teknolojiye olan ihtiyaç artmış hatta zorunluluk haline gelmiştir. Gelişen teknolojiyle birlikte bilgisayar ve mobil cihazlar, internet kullanıcı kitlesini artırmıştır (Kızıltoprak, 2018). 1989 yılında günümüzde kullanılan internet geliştirilmiş ve hızlı şekilde geliştirilmeye devam etmektedir. Dünyadaki internetle ilgili gelişmeler hızla ilerlerken 12 Nisan 1993 tarihinde Türkiye'ye ilk internetin gelişi gerçekleşmiştir. 1996 yılında ise internet bağlantısı vatandaşlara açılmıştır (Saka, 2019). İlk yıllarda radyo ve televizyon haberleşme ağları, mobil bankacılık sistemleri ve alışveriş siteleri üzerinde kullanılmıştır. Geliştirilen uygulamalar kullanıcıların internette kalma süresini artırmakla birlikte, internetin akademik çalışmalar dışında farklı alanlarda da kullanımını sağlamıştır (Kızıltoprak,2018). We Are Social ve Hootsuite'ın birlikte yayımladığı rapora göre dünya nüfusunun %59'u internet kullanıcısıdır (Bayrak, 2021). Ayrıca Türkiye de internet kullanımının TÜİK'in 2019 verilerine göre %75,3 oranında arttığı görülmüştür.

Akıllı telefonlar internetteki gelişmelerin birçoğunu bünyesinde barındırması ve kolay taşınması dolayısıyla en çok kullanılan teknoloji aletlerindendir (Körmendi, 2015; Miller, 2012). Akıllı telefonların bu kadar yaygın kullanımının en önemli etmenlerinden biri, içerisinde internetin kullanılmasıdır (Meral, 2017). 1990'lı yıllarda kısıtlı özelliklere sahip telefonlar günümüzde hızlı gelişimleri ve özellikleri ile hemen her yaşın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Mitchell ve Hussain, 2018). Öyle ki bir bilgisayarın yapabildiği her şeyi yapabilir hale gelmiştir (Meral, 2017). Akıllı telefonlar, video kaydı, görüntülü görüşmeler, navigasyon, müzik uygulamaları, mail yazma, alışveriş yapma ve haber takibi gibi her alanda kolaylık sağlamaktadır. Ayrıca akıllı telefonlar sosyallik, eğlence, bilgi bulma, zaman yönetimi, başa çıkma stratejileri ve sosyal kimliğin sürdürülmesi gibi kişilere sayısız doyum sağlamaktadır (Bian ve Leung, 2015 ; Kuss ve arkadaşları, 2018 ; Kwon ve arkadaşları, 2013; Lin ve arkadaşları, 2014). Dolayısıyla Akıllı telefonun popülaritesi ve kullanıcıların onunla kurduğu derin bağlar bağımlılık potansiyeli hakkındaki endişeleri artırmaktadır (Panova ve Carbonell, 2018).

Akıllı telefonların çok yaygın kullanımı, fayda yanında birçok problemi de birlikte getirmektedir (Horvath ve arkadaşları, 2020; Samaha ve Hawi, 2016). Amacı dışında aşırı

ve bilinçsizce kullanımı hem psikolojik hem fizyolojik birçok sorunun sebebi olmaktadır (Bayrak, 2020). Akıllı telefon kullanımı kişinin hayatının bir parçası haline geldiği için sürekli telefonu kontrol etme isteği, yanından ayırdığında bir huzursuzluk hissi ve kullanım sürelerinin gitgide artmasıyla birlikte kişilerde akıllı telefon bağımlılığı görülmeye başlamıştır (Kwon ve arkadaşları, 2013). Aljomaa ve arkadaşları, 2016 yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin % 48'inin akıllı telefon bağımlısı olduğunu bulurken diğer tarama çalışmalarında ise akıllı telefon bağımlılığının %0 ile %35 arasında herhangi bir yerde olduğu tahmin edilmektedir (Billieux, Maurage ve arkadaşları, 2015; Carbonell ve arkadaşları, 2012). Davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirilen akıllı telefon bağımlılığı aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklarla aynı grupta yer almaktadır (De-Sola Guti  rrez, De Fonseca ve Rubio, 2016 ; Widyanto ve Griffiths, 2006; Uza, 2019) .

Akıllı telefon bağımlılığı henüz DSM-5'te bir bozukluk olarak sınıflandırılmamaktadır. DSM-5'te ilk defa internet bağımlılığına yer verilmiş olup ilerleyen DSM formlarında teknolojiyle ilgili bağımlılıklara geniş yer ayrılacağı öngörülmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Dünya sağlık   rg  t   ise ağrı akıllı telefon kullanımını daha fazla araştırma gerektiren bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirmiştir (WHO, 2015). Literatürde davranış bağımlılığı altında değerlendirilen akıllı telefon bağımlılığı; normal dış düzeyde kullanım süresi ve sürekli kontrol davranışları, kişinin i  lerinin ve işlevlerinin olumsuz yönde etkilenmesi, ortama uyum sağlamada yaşanan problemler ve yoksunluk belirtileri şeklinde tanımlanabilir (Kwon ve diğerleri, 2013 , Lanaj ve diğerleri, 2014 , Lin ve diğerleri, 2015). Ayrıca Akıllı telefon bağımlılığı bir teknoloji bağımlılığı olarak da tanımlanabilmektedir (Lin ve arkadaşları, 2016).

Evlilik, genel olarak iki kişi arasında bulunan ilişkinin yasalarla belirlenmesidir (Jabobson ve ark., 1995; Aktaran:   en, 2015). Evlilik kurumu, toplumun şekillenmesinde rol oynayan aile yapılarının olmazsa olmazlarındandır. Ayrıca kadın ve erkeğin birlikteliğine onay veren kurumdur (  zt  rk, 2020). Evlilikler genellikle çiftlerin birleşiminden ölümlerine kadar birlikte ve huzurlu yaşamaları niyetiyle yapılır; ancak 2020 yılı T    K verilerine göre boşanma oranlarının artması, durumun beklenildiği gibi olmadığını ortaya koymaktadır. (Türkiye   statistik Kurumu, 2020). Evliliklerin

boşanmayla sonuçlanmasının birçok nedeni olabilir. Bu kapsamda yapılan araştırmalarda en çok araştırılan faktörlerden biri de evlilik doyumu kavramıdır (Eysenck, 1980; Fan ve Lui, 2004; Delongis ve Ziwecker, 2017; Borhani ve arkadaşları, 2021).

Evlilik doyumu kişilerin evliliklerine dair mutluluk ve memnuniyetlerini ifade eder (Yılmaz, 2019). Evlilik doyumu aynı zamanda bireylerin iyimser tutumlarını ifade eder, evlilik doyumu yüksek çiftler evliliklerinden ve bağılıklarından kendilerini mutlu ve memnun hissederler (Mardani ve arkadaşları, 2021). Yapılan araştırmalara göre evlilik doyumu evlilik içerisinde yaşanan birçok faktörden etkilenmektedir: cinsiyet rolü, demografik değişkenler, iletişim, cinsel doyum, eşlerin tavır ve tutumları, iş doyumları, iş kaybı, psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlıklı olmak, beraber geçirilen zaman, dine bağılılık, problem çözme becerisi, mükemmeliyetçilik, ego durumları, çalışma statüsü, ekonomik bağımsızlık, sosyo-ekonomik düzey, sözel ve fiziksel şiddet, sorun çözme, benzerlik, boşanma düşünceleri, çocuk, ev işleri, evlilik dışı ilişki, boş zaman, iletişim, cinsellik vb. (Bradbury ve arkadaşları, 2000; Hünler ve Gençöz, 2003; Schmitt ve arkadaşları, 2007; Kartavykh, 2021). Evlilik ve evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasına teknolojinin gelişimiyle birlikte internet kullanımı, dolayısıyla akıllı telefonlar da girmiştir (Borrelli, 2015; Rumondor, 2019). Eşlerden birinde akıllı telefon bağımlılığının varlığı evlilik yaşantılarında birlikte geçirilen boş zamanı, iletişim şekillerini ve cinsellik gibi evlilik doyumunu etkileyen birçok faktöre etki etmektedir.

İletişim ve sosyalleşme, gelişen teknolojilerle birlikte zor ve hatta imkansız hale gelmiştir (Mert ve Özdemir, 2018). Akıllı telefonların kullanımıyla birlikte farklı sosyal medya araçları aracılığıyla kişiler sanal olarak iletişim ihtiyaçlarını gidermeye başlamış ve bu durum davranışsal ve duygusal sorunlara yol açmıştır (Casey, 2012). Akıllı telefon bağımlılığı, kişilerin gündelik yaşamlarında olduğu gibi evliliklerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Jomy ve arkadaşları, 2019). Literatürde yapılan uluslararası çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı yüksek bireylerin evliliklerinde, çiftlerin evlilik uyumunun düşük ve boşanma oranlarının yüksek olduğu görülmüştür (Valenzuela, Halpern ve Katz, 2014; Jomy ve arkadaşları, 2019). Mojaz ve arkadaşlarının (2015) yaptığı bir araştırmada da, internet bağımlılığı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı, ayrıca duygusal boşanma arttıkça internet bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığıyla birlikte internet kullanımının evlilikler üzerinde ciddi düzeyde negatif etkilere sahip olduğu

belirtilmektedir (Kaiser, 2018; Savitri ve Ulfah, 2019; Jomy ve arkadaşları, 2019). Bu etkiler; yaşam tarzının değişmesi, geçirilen vaktin artması ve aile üyelerine olan ilginin azalması gibi unsurlardır (Block, 2008). Tüm bu etkenlerin kapsamında, bu çalışmada evlilik doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenecektir. Böylece evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında akıllı telefon varlığının rolünün olup olmadığının tespit edilmesine akıllı telefon kullanımının günlük hayatımızı etkilediği noktalardan birinin daha bulunup bulunmadığı, literatürde bu alanda yapılacak çalışmalara öncülük etmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığının varlığı ve düzeylerini tespit edip bunun evlilik doyumu üzerindeki etkisini göstermektir.

Araştırmanın Önemi

Akıllı telefon bağımlılığı teknolojinin gelişimiyle birlikte son zamanlarda araştırmalara sıkça konu olmaktadır. Araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile farklı değişkenlerin ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Aktan ve Kutlay, 2020; Aktaş ve Yılmaz, 2017; Arpacı ve Unver, 2020; Atıcı, 2017; Boumosleh ve Jaalouk, 2018; Buctot ve arkadaşları, 202 ; Çakır ve Ebru, 2017; Görür, 2019; Darcin ve arkadaşları, 2016; Kim ve arkadaşları, 2015; Samaha ve Hawi, 2016). Ayrıca evlilik ve evlilik doyumu üzerinde de araştırmalar literatürde mevcuttur (Feeney, 1999; Marchand ve Hock, 2000; Rosen ve arkadaşları, 2004; Üncü, 2007; Eskin, 2012; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kansız ve Arkar, 2011; Sığırcı, 2010). Ancak Türkiye’deki literatüre bakıldığında evlilik doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamaktadır. Bu araştırmanın en önemli özelliklerinden birisi; literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı genellikle ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde çalışılmıştır ve bunların ailelerindeki evlilik yaşamları ve aile ilişkileri incelenmiştir. Ancak bu çalışmada ise; direk akıllı telefon bağımlısı olan kişilerin evlilik doyumları incelenmiştir. Bu durumun ise akıllı telefon bağımlılığının evlilik yaşamına olan etkileri görmemize yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bir diğer özelliği; Türkiye’deki evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik ilişkileri üzerinde yapılacak ilk çalışma olup diğer çalışmalara öncülük etmesidir. Bu bağlamda, bu araştırma alandaki bilgi birikimine katkı

sağlarken, evlilik doyumunu etkileyen sorunların belirlenmesi ve çözüm yolları ile evliliklerde yaşanabilecek sorunlara karşı önleme ve müdahale çalışmalarının tasarlanıp uygulanabilmesi için önem teşkil etmektedir. Ayrıca bu araştırmanın, çift terapilerinde de akıllı telefon bağımlılığının ele alınıp yeni tedavi yönetimlerinin geliştirilebilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi; “Araştırmaya katılan evli bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik doyumu arasında ilişki vardır.” şeklinde kurulmuştur.

Alt hipotezleri ise şu şekildedir;

1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir getiren bir işte çalışma durumu, gelir durumu) ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Katılımcıların evlilik özellikleri (eşi ile aralarındaki yaş farkı, evlenme şekli, evlilik süresi, evlilikte yaşanan kötü anı durumu, eşi ile yaşadığı cinsel yaşam) ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında fark var mıdır?
3. Katılımcıların tanı konulmuş psikiyatrik hastalığı olma durumuna ve başka bir madde kullanım durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında fark var mıdır?
4. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir getiren bir işte çalışma durumu, gelir durumu) ile evlilik doyumu puanları arasında fark var mıdır?
5. Katılımcıların evlilik özellikleri (eşi ile aralarındaki yaş farkı, evlenme şekli, evlilik süresi, evlilikte yaşanan kötü anı durumu, eşi ile yaşadığı cinsel yaşam) ile evlilik doyumu puanları arasında fark var mıdır?
6. Katılımcıların tanı konulmuş psikiyatrik hastalığı olma durumuna ve başka bir madde kullanım durumuna göre evlilik doyumu puanları arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir:

- 1- Araştırmaya katılan bireylerin sorulan soruları dürüstçe cevapladıkları varsayılmaktadır.
- 2- Çalışma evreni evli kadın ve erkek bireylerden oluşmaktadır.
- 3- Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, evlilik Yaşam Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Elde edilen veriler Sosyo-demografik Özellikler Formu, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Evlilik Yaşam Ölçeği ile sınırlıdır.
- 2- Bu çalışma Türkiye’de yaşayan 534 evli erkek ve kadınla sınırlıdır.
- 3- Araştırma 2020- 2021 yılları ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

1.1. Bağımlılık

Türk Dil Kurumu'na göre “Bağlı olma durumu; başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan, özgürlüğü olmayan” anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle bağımlılık, kötü sonuçlar doğuracağı bilinmesine rağmen bağımlı olunan nesneden, maddeden veya durumdan kopamama halidir (Kızıltoprak, 2018). Birçok kez bırakılma girişiminde bulunulmasına rağmen başarısız olunması artan ve tekrarlayan dozlarla devam edilmesi, kullanılmadığı durumlarda yoksunluk yaşanması, zararlarına rağmen isteğin azalmaması hali de bağımlılık hali olarak ifade edilebilir (Meral, 2017). Bağımlılığın net bir tanımının olmaması tam olarak tanımlanamamasındaki güçlükten kaynaklanmaktadır. Bu güçlüğü farkında olan Vaillant (1992), “Kullanıma hazır, sıkı bir tanım bulmaya çalışmak yerine, onu bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşandığı zaman görülen bir şeymiş gibi” şeklinde ifade etmiştir (Akt. Kurtaran, 2008). Bu güçlüklerle beraber tedavi ve teşhis için belli bir çerçeveye ihtiyaç duymaktayız. Bunun için Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), bağımlılığı belli ölçütlerle ele almış ve DSM- 5'te bağımlılığın ölçütleri şu şekilde sıralanmıştır:

- 1- Çoğu kez, istendiğinden daha büyük ölçüde veya uzun süreli kullanım,
- 2- Maddeyi bırakmak veya kontrol altında tutmak için sürekli bir isteğin olması veya sonuç vermeyen çabalar,
- 3- Maddeyi elde etmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayırma,
- 4- Madde kullanımı için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme,
- 5- Yineleyen kullanım sonucu ev, iş yeri ya da okuldaki sorumluluklarını yerine getirememe,
- 6- Toplumsal ya da kişilerarası problemler olmasına rağmen kullanıma devam etme,
- 7- Kullanıma bağlı olarak işe ya da eğlenceye dayalı günlük aktivitelerin sona erdirilmesi ya da azaltılması,

- 8- Tehlikeli olabilecek durumlarda bile kullanımın yinelemesi,
- 9- Bedensel veya ruhsal olumsuz etkilerinin farkında olunmasına rağmen kullanımın devam ettirilmesi,
- 10- Madde kullanımına karşı tolerans gelişmiş olması;
 - a. İstenen etkinin ortaya çıkması için artan madde gereksinimi
 - b. Maddenin aynı ölçüde sürekli kullanımı sonucu etkisinin azalması
- 11- Yoksunluk belirtilerinin olması (Bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.)

Bu belirtilerden en az 2 veya daha fazlasının 12 aylık bir süreçte kişide var olması, kişinin bağımlılık tanısı alması için yeterlidir.

1.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık birçok tanımda maddeye bağlı açıklansa da günümüzde farklı davranışların da bağımlılık yaratabileceğine dair görüşler artmıştır. Bağımlılık artık iki farklı şekilde değerlendirilmektedir: Madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

1.2.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı; maddeden kaynaklı vücudun birden fazla bölümünün zarar görmesine rağmen kullanımın sonlandırılmaması, madde kullanılmadığında yoksunluk belirtilerinin yaşanması ve durdurulamayan maddeye ulaşma istek ve arzudur (Gökler ve Koçak, 2008). Madde bağımlılığı bir ruh hastalığı olarak değerlendirilse de Uzbay tarafından yapılan bir araştırmada (2009) bunun bir beyin hastalığı olduğu ve beynin işlev bozukluğu çerçevesinde ele alınması ve değerlendirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Madde bağımlılığında; eroin, esrar ve kokain gibi illegal maddelerin yanı sıra alkol, sigara ve reçeteli ilaçlar gibi legal maddeler de kötüye kullanım içerir. Aslında bağımlılık yapan maddeler; duygu-durum, algılama, biliş ve beyin işlevlerinde bir değişiklik yapan bütün kimyasalları kapsar (Tosun, 2020).

Madde bağımlılığı genellikle ergenlik döneminde başlamakta ve bu başlangıcı psikolojik, sosyal ve kültürel etmenler etkilemektedir (Albayrak ve Balcı, 2014). Madde bağımlılıkları dünya çapında hızla ilerleyen bir sorun olmakla birlikte ülkemizde de TUBİM (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi) ve Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre artmaktadır (Mutlu ve Sarıkaya, 2019). Ülkemizde şu an madde bağımlılığı tahmini %2,7 oranındadır (Türkiye Uyuşturucu Raporu, 2017).

Ülkemizde yapılan araştırmalarda madde bağımlılığı kadın bireylerde daha düşük oranda görülmektedir. Ülkemizin doğusundan batısına doğru gelindiğinde de madde kullanım oranların yükselmesiyle, bağımlı bireylerin sayısı artmaktadır. Bu sonuçlar; madde bağımlılığının sosyo-kültürel yapıdan ne kadar çok etkilendiğini göstermektedir (Asan, Tıgır, Okay ve Göka, 2015).

Madde bağımlılığı tedavi yöntemleri tıbbi tedavi, psiko-sosyal tedavi ve sosyal rehabilitasyon programları olarak farklı açılardan yürütülmektedir (Akbaş ve Mutlu, 2016). Kronik bir hastalık olduğu için tekrarlayabilir ve devamlı bir tedavi gerekebilmektedir (Özkan, 2017). Bağımlılığın tedavisi uzun soluklu olduğu için motivasyon çok önemli bir unsur olup bu kapsamda motivasyonel çalışmalar ve psikoterapiler önem arz etmektedir.

1.2.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık; kişinin hem kendisine hem çevresine zarar veren davranışlar sergilemesine sebep olan dürtü ve güdülere karşı koyamama halidir (Özkorumak ve Tiryaki, 2011).

Davranışsal bağımlılıkta madde bağımlılığındaki gibi dışarıdan alınan herhangi bir psikoaktif madde yoktur; fakat davranışsal bağımlılık beynin ödül sistemini aktive ettiği için aynı madde bağımlılığında olduğu gibi biyokimyasal sürecin başlamasına sebep olur (Derici, 2018). Dolayısıyla davranışsal bağımlılıklar zevk veren duyguların yaşandığı bir süreçtir ve bu süreçte dopamin ve endorfin hormonları salgınmaktadır (Yin, 2008). Ödülün hemen gelmemesi bekleme süresini uzatabilirken, bu süreçte dopamin salgınmaya devam eder; bu da kumar, sosyal medya veya akıllı telefon gibi bağımlılıkların ileri düzeyde bağımlılık yapmasına neden olabilir (Akbal, 2018).

DSM-5'e göre madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklar başlığında davranışsal bağımlılık olarak sadece kumar oynama bozukluğu ele alınmıştır (Christensen, Jackson ve Dowling, 2015). Ancak literatüre baktığımızda birçok davranışsal bağımlılık türü bulunmaktadır; oyun bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, seks bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı. (Vardar, 2012; Irmak ve Erdoğan, 2016; Akkaş, 2019; Soydan, 2015). Davranışsal bağımlılıkların ortak belirtilerinin belirlenmesi; hem bağımlılığın tespiti, hem de düzeyi hakkında bizlere yardımcı olacaktır (Bektaş, 2005). Goodman ve Griffiths davranışsal bağımlılık kriterlerini farklı olarak ele alsa da, bu kriterler benzerlikler içermektedir.

Goodman'a göre aşağıdaki 9 kriterden 5'ini karşılayan bireylerde davranışsal bağımlılıktan söz edilebilmektedir (Goodman, 1990). Bu kriterler şunlardır:

- 1- Davranışla veya davranışı ortaya çıkaran eylemle sürekli meşgul olma
- 2- Davranışla amaçlanandan daha uzun süre meşgul olma
- 3- Davranışı azaltmayı, durdurmayı ve kontrol etmeyi sık sık deneme
- 4- Davranış için gerekli olan eylemleri yaparken çok fazla vakit harcama
- 5- Sorumlulukları yerine getirirken sık sık ilgisiz davranışlarla uğraşma
- 6- Yapılan davranış için sosyal, mesleki ve rekreasyon faaliyetlerine önemin az olması
- 7- Davranışla meşgul olunmadığında huzursuzluk veya asabilik durumu ortaya çıkması
- 8- Davranıştan dolayı şiddetlenen veya davranışın neden olduğu sosyal, finansal, psikolojik, fiziksel bir problemin var olmasına rağmen sürekli ya da tekrarlı olarak davranışın devam etmesi
- 9- Tolerans

Griffiths'e göre ise davranışsal bağımlılık ölçütlerini karşılamak için kriterler 6 tanedir. Bu kriterler;

- 1- Bilişsel meşguliyet: Bir eylemin insanın yaşamındaki en önemli etkinlik haline gelmesi ve bu eylemin kişinin düşüncelerine, davranışlarına ve duygularına hâkim olmasıdır.
- 2- Duygu durum değişikliği: Gerçekleştirilen eylem sonucunda kişide görülen değişimlerdir.
- 3- Tolerans: Eylemine bağlı olarak aldığı hazzı artırmak için kişinin davranışın sıklığını sürekli artırmasıdır.
- 4- Yoksunluk: Davranışın engellenmesi veya durdurulmasıyla birlikte kişide görülen sinirlilik hali, titreme ve karamsarlık gibi negatif durumların ortaya çıkmasıdır.
- 5- Çatışma: Bireyin yoksunlukla birlikte yaşadığı negatif durumlar çerçevesinde çevresiyle veya içsel süreçleriyle yaşadığı çatışmalardır.
- 6- Nüksetme: Bağımlılık durumu bitse veya kontrol altına alınsa bile tekrarlanma durumudur (Griffiths,2000).

Bu kriterler de göz önüne alındığında madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık arasında benzerlikler görülmektedir ancak henüz tam anlamıyla hangi davranışların davranışsal bağımlılık olarak adlandırılacağı belli değildir (Karaköse, 2019). Günümüzde teknolojinin gelişimiyle birlikte davranışsal bağımlılıklara bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon bağımlılıkları da eklenmiştir (Kızıltoprak, 2018).

1.2.3. Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin gelişimi günlük hayatta sağladığı kolaylıklar ve yeniliklerin yanında son zamanlarda birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir; teknoloji bağımlılığı bunlardan biridir (Yam ve İlhan, 2019). Teknoloji bağımlılığı, bünyesinde birçok alanı kapsamaktadır. Bunlar; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığıdır (Ertemel ve Pektaş, 2018).

Teknoloji bağımlılığı aslında teknolojinin sunduğu teknolojilerden ve onun sağladığı sanal gerçeklikten uzak duramama haliyle açıklanabilir (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018). Bunun en bariz örneklerinden biri akıllı telefon bağımlılığıdır. Günümüzde kişiler telefonları olmadan, telefonlarındaki bildirimleri kontrol etmeden ve içerisinde bulunan uygulamalara erişmeden yaşayamaz hale gelmiştir.

Teknoloji bağımlılığı aslında diğer bağımlılıklardan ayrılmaktadır; kişiler direkt maddeye değil, madde içerisindekilere bağımlıdır. Yani akıllı telefon, tablet veya bilgisayara değil içerisinde kullandıkları uygulamalara bağımlıdırlar. Bu da bize internet bağımlılığı kavramının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Teknolojiyle birlikte kullanılan çevrimiçi uygulamalar sonucu gelişen bağımlılık bireylerde depresif belirtileri artırmış ve bireyler tedaviye ihtiyaç duymaya başlamıştır. Bunun sonucunda artık birçok ülkede teknoloji bağımlıları psikolojik ve tıbbi tedavi görmektedirler (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu durum DSM’de ilerleyen zamanlarda teknoloji bağımlılığı ve bu bağımlılığın alt sekmelerine de yer verileceğine işarettir. Nitekim bu bağımlılıklar DSM-5’te şimdilik “internet oyun oynama bozukluğu” olarak yerini almaktadır (APA, 2013).

1.2.4. İnternet Bağımlılığı

Ağların ağı olarak da tanımlanan internet, ilk zamanlarda bütün teknolojiler gibi sınırlı özelliklere sahipken Web 1.0’den başlayıp Web 4.0’a kadar olan gelişim süreciyle birlikte sanal gerçeklikten yapay zekaya ve online oyun oynamaya kadar birçok uygulamayı kullanıcılara sunmaktadır (Ayhan ve Köselören, 2019).

Bu gelişmelerle birlikte internet kullanımı, hemen her yaşın ilgi odağı olmaktadır. Gelişen dünya düzeninde birçok faydasından yararlanılsa da bu kadar kolay ve sınırsız erişimle birlikte internet, bazı problemleri de beraberinde getirmiştir (Ekinci, 2002). Kullanımı sınırlayamama, sosyal çevreden kopma ve ilişkilerde problemler yaşama, ulaşamadığında aşırı stres ve anksiyete duymayla birlikte bu problemler kişilerin, aynı madde bağımlılığı gibi, sıkıntılı süreçlere girme gibi pek çok durum yaşamasına sebep olmaktadır. Sebepleri, kaynakları ve sürecinin takibi açısından sürekli araştırmalar

yapılmış; araştırmalar sonucunda literatürde internet bağımlılığı kavramı kullanılmaya başlanmıştır.

İnternet bağımlılığı; internetin aşırı kullanılması ve bu isteğin önüne geçilememesi, internetsiz kalındığında kişinin aşırı stres ve sinirlilik hali yaşaması ve internet harici geçirilen zamanın önemini yitirmesiyle birlikte aile ve arkadaş çevresindeki ilişkilerinin bozulması şeklinde tanımlanabilir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı terimi ilk kez psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg tarafından sorunlu internet kullanımını tanımlamak için teklif edilmiştir (Balcı ve Gülnar, 2009). Goldberg (1996) DSM-IV'te bulunan madde bağımlılığı tanı ölçütleriyle internet bağımlılığını açıklamaya çalışırken, aynı yıllarda Young (1996), DSM-IV'te bulunan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini tanımlamaya çalışmıştır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Griffiths (1999) ise internet bağımlılığı kavramını teknoloji bağımlılığı olarak değerlendirmiştir ve bunları 6 maddede sınıflandırarak bağımlı davranış belirtileri olarak açıklamıştır.

İnternet bağımlılığını değerlendirmede resmi olarak tanımlanmış kriterler olmadığı için araştırmacılar genellikle patolojik kumar oynama için geliştirilen tanı kriterlerini kullanmaktadır (Baltacı, 2021). Son yıllarda, bazı araştırmacıların internet bağımlılığını tespit etmek için kendi tanı ölçütlerini geliştirdiğini görmekteyiz. (Arısoy, 2009; Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000; Doğan, 2013).İnternet bağımlılığına dair ortak tanı ölçütlerine ihtiyaç arttıkça bu konuda gelişmeler de yaşanmaya başlamıştır.

Bu kapsamda internetle ilgili problemler DSM-5'e ilk defa internette oyun oynama bozukluğu olarak girmiştir. Şimdilik sadece internette oyun oynama bozukluğu yer alsa da ileri de internetle ilgili daha fazla probleme yer verileceği ön görülmektedir.

DSM-5'e göre; internette oyun oynama bozukluğu tanısı koymak için son 12 ay içinde bireyin video oyunlarına katılımı sebepli işlevselliğinde bozulma olması ve ek olarak aşağıdaki 9 tanı kriterinden 5 ya da daha fazlasının görülmesi şartı aranmaktadır:

1. İnternet oyunlarıyla aşırı zihinsel uğraş olması,
2. Oyun oynanmadığında anksiyete, huzursuzluk ya da üzüntü gibi çekilme belirtilerinin ortaya çıkması,
3. Tolerans, istenilen heyecanı duymak için oyunlara ayrılan sürenin giderek artırılması,
4. Oyun oynama etkinliğini azaltmak, kontrol altına almak veya bırakmak için başarısızlıkla sonuçlanmış girişimlerde bulunulması,
5. İnternet oyunları nedeniyle geçmiş hobilere ve eğlencelere ilgi kaybının olması,
6. Sebep olduğu psiko-sosyal sorunların farkındalığına karşın oyun oynamaya devam edilmesi,
7. İnternette oyun oynama miktarıyla ilgili aile üyelerini, terapistini veya başkalarını aldatma veya yalan söyleme davranışlarının olması,
8. Sıkıntılı ruh halinden kurtulmak veya sorunlardan kaçmak için oyunlara daha fazla zaman ayrılması,
9. İnternet oyunlarına katılım sebepli önemli bir ilişkinin, eğitim, iş veya kariyer fırsatının tehlikeye sokulması veya kaybedilmesidir (APA, 2013).

İnternet bağımlılığının iki türü olduğunu belirten Davis (2001) bunları özgül ve yaygın bağımlılık olarak adlandırmıştır. Özgül tipte internet bir amaca yönelik kullanılır ve araçtır; kumar oynama, online seks veya alışveriş siteleri gibi. Ancak yaygın tipte kişiler internete amaçsızca bile girebilir ve saatler geçirebilir. Genellikle bu tipte her an ulaşılabilir veya ulaşılabilir olma isteği mevcuttur (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010).

Dünyada ve Türkiye’de hızla artmakta olan internet kullanımı, yapılan araştırma sonuçlarına göre şu şekildedir;

We Are Social (2020) tarafından hazırlanan raporda dünya çapında internet kullanan insan sayısının 4,57 milyara ulaştığı görülmüştür. Bu oran toplam dünya nüfusunun %60’ına denk gelmektedir ve yıllık %8 oranında artışa tekabül etmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) kullanım araştırmasına göre; internet kullanan bireylerin oranı 2020 yılında 16-74 yaş arası bireylerde %79 olmuştur. Bireylerin evlerinden internete erişim imkânı %90,7 olarak bulunmuştur. İnternet kullanım oranı cinsiyet üzerinden değerlendirildiğinde, erkeklerin %84,7'si internet kullanırken, kadınların %73,3'ünün internet kullandığı görülmüştür. Geniş bant ile internete erişim sağlayan hanelerin oranının 2020 yılında %89,9 oranında olduğu görülmüştür. Buna göre hanelerin %50,8'i sabit geniş bant bağlantı (ADSL, kablolu İnternet, fiber vb.) ile internete erişim sağlarken; %86,9'u mobil geniş bant bağlantı ile internete erişim sağlamaktadır (TUIK, 2020). Yapılan bu son çalışmadan aktarılan verilere göre internet kullanımındaki artışla birlikte internet bağımlılığı riskinin ne kadar arttığı görülmektedir.

1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

1.3.1. Akıllı Telefon

Bilimin hızla ilerlemesiyle birlikte teknolojik gelişmeler de hız kazanmıştır. Bu gelişmeler beraberinde akıllı telefon, bilgisayar, tablet ve akıllı kol saatleri gibi teknolojik aletleri hayatımızın vazgeçilmezi haline getirmiştir.

1876 yılında Graham Bell'in telefonu icat etmesiyle başlayan haberleşmedeki devrim, her geçen gün geliştirilerek günümüzde kullanılan bilgisayarın yapabildiği her işlemi yapabilen akıllı telefonlara kadar gelmiştir. 1983 yılında Martin Coop'ın icadı olan ilk cep telefonu Motorola markasıyla kullanıma sunulmuştur. İlk ismi cep telefonu olan bu telefonlar şu an akıllı telefon olarak adlandırılmaktadır (Karakös, 2019). İlk akıllı telefon ise 1994 yılında kullanıcıların alımına sunulan Motorola markasının Simon modelidir (Teknokoliker, 2013).

Akıllı telefon; insanların sesli, görüntülü ve yazılı olarak haberleşmelerini sağlayan bunun yanında mobil ağlara bağlanmasıyla istenilen uygulamaların yüklenip kullanıcıların erişimine açan ileri derecede teknolojik unsurlar barındıran bir cihazdır. Bünyesinde telefon görüşmesi ve kısa mesaj, GPS, WiFi, 3G, 4G, bluetooth gibi gelişmiş bağlantı seçenekleri, mobil internet bağlantısı, mobil uygulamaların yüklenebileceği uygulama marketi, üzerinde uygulama geliştirilebilen bir mobil işletim sistemi,

dokunmatik ara yüz, birden fazla uygulamayı aynı anda çalıştırabilme, dahili ya da eklenebilir hafıza, görüntü ve ses kaydı gibi özellikler barındırmaktadır (Ada ve Tatlı, 2012). İçerisinde bulunan özellikler ve kolay taşınabilir olması ile birlikte hemen her yaştan insanın kullanım sağladığı bu teknolojik cihazların, 2020 yılında Türkiye’de yapılan dijital cihaz kullanım istatistiklerine göre %92,2 oranında kullanıldığı görülmektedir (We Are Social, 2020).

1.3.2. Akıllı Telefonların Sağladığı Yenilikler

Kişilerin akıllı telefon kullanımları her ne kadar popülarite veya gelişen teknolojiye duyulan hayranlık ve ulaşma isteği olsa da akıllı telefonlar, içerisinde bulunan uygulamalarla hayatın her alanında kolaylıklar sağlamasıyla da vazgeçilmez bir cihaz olmaktadır (Aggöl, 2019). Kullanıcıları için mobil bankacılıktan, e-mail yazışmalarına, online alışverişten, anlık görüntü paylaşımlarına kadar bünyesinde barındırdığı birçok kolaylıkla cihazların kullanımı cazip hale gelmektedir.

1.3.3. Akıllı Telefonların Yol Açtığı Sorunlar

Akıllı telefonların sağladıkları kolaylıklarla birlikte fazla kullanımı birtakım problemleri beraberinde getirmektedir (Dirik, 2016). Bu problemler, akıllı telefonların fiziksel ve psikolojik sıkıntılara yol açmasıdır.

Ellerde uyuşukluk, uzun süre kullanımda baş ve boyun ağrıları, uzun süre ekrana bakmadan kaynaklı göz bozuklukları ve baş ağrısı, uyku bozuklukları, işitme sorunları ve fiziksel aktivitenin azalması, kötü beslenme ve obezite gibi fiziksel sorunlar; sosyal yaşam ve ilişkilerde bozulmalar, kaygı seviyelerinde artış, duygu durum bozuklukları, davranış değişiklikleri, sosyal kaygı ve bağımlılık gibi psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır (Daysal ve Yılmazel, 2020).

1.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüzde akıllı telefonlar hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Aile, iş ve sosyal çevreyle olan sözlü, yazılı ve görüntülü iletişim, online alışveriş imkanları, banka ve döviz işlemleri, akademik çalışmalar ve boş vakitlerin geçirilebileceği sayısız uygulamayı içerisinde barındırmaktadır. Doğru kullanıldığında günlük hayatı

kolaylaştırması, kolay taşınır olması ve gelişmiş teknolojileri barındırmasıyla birçok fayda sağlamaktadır. Ancak faydalarının yanında aşırı ve kontrolsüz kullanımla birlikte kişilere birçok zararı da bulunmaktadır (Karahancı, 2018). Fiziksel ve psikolojik zararları aşağıdaki maddelerde ifade edilmiştir:

- 1- Sürekli ekrana bakmak nedeniyle baş ağrısı, göz sulanması, göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olması
- 2- Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının yaygınlaşması ile gerçek hayatta görüşmek yerine, akıllı telefon üzerinden görüşmeye bağlı olarak asosyalliğe neden olması
- 3- Sürekli cep telefonunu kontrol etmek nedeniyle konsantrasyon kaybına neden olması
- 4- Herkesle kolayca iletişim kurulabilmesi nedeniyle sağlıklı ve yasal olmayan ortamlara çekilebilme riski taşıması
- 5- Casus yazılımlar ile insanların özel hayatına müdahale edilebilmesidir (Ünal, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefondan uzak kalamama, sık sık telefonu kontrol etme isteği ve aşırı akıllı telefon kullanımı ile kişinin işlevselliğinin bozulması olarak tanımlanabilir (Kuyucu, 2017). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı; kimyasal bir maddeye bağlı olmadan kullanıcılarda sıkıntılara yol açması, sosyal ilişkilerinin bozulması, aşırı derecede akıllı telefon kullanım isteği ve kontrol kaybı, tolerans gibi günlük hayatta işlevselliği bozmasıyla tanımlanabilen bir davranışsal bağımlılık türüdür (Yaran, 2020). Kullanımının haz vermesi, kişiyi baskı ve kaygıdan kurtardığından akıllı telefon bağımlılığı pekişmekte ve bu durum akıllı telefon bağımlısı olmayı kolaylaştırmaktadır (Daysal ve Yılmazel, 2020). Literatürde aynı zamanda “Mobil Telefonunun Aşırı Kullanımı”, “Sorunlu Mobil Telefon Kullanımı” olarak da yer almaktadır.

Lin ve arkadaşları DSM-5’te bulunan internette oyun oynama bozukluğu tanı kriterleri ve üniversite öğrencileri için olan internet bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak (2016) akıllı telefon bağımlılığı tanı kriterlerini geliştirip güncellemişlerdir (Lin, Lin, Chang, Ko ve Lee, 2016).

Bu kriterler;

A Kriteri

Bu grup kriterleri 3 ay içerisinde klinik olarak herhangi bir bozulamaya yol açan problemli akıllı telefon kullanımı içerir. Belirtilerden 3 veya daha fazlasının aynı anda kişide var olması gerekmektedir.

- 1- Akıllı telefon kullanımını durdurmada başarısızlık yaşanması
- 2- Akıllı telefon yokluğunda kişide anksiyete, difori veya irritabilite gibi belirtilerin ortaya çıkması
- 3- Akıllı telefonun planlanandan daha fazla kullanılması
- 4- Akıllı telefon kullanımını durdurma isteğinin varlığı; ancak birden fazla başarısız girişimin olması
- 5- Akıllı telefon kullanımı ve kullanımı sonlandırmak için aşırı vakit harcama
- 6- Fazlaca akıllı telefon kullanımından kaynaklı psikolojik ve fizyolojik sıkıntılar olmasına rağmen kullanımı durduramama

B kriteri

Bu grup kriterleri işlevselliğin bozulmasını içerir. Bu grup belirtilerinden 2 ya da daha fazla belirtinin karşılaması beklenmektedir.

- 1- Akıllı telefonun aşırı kullanımı sonucu, tekrarlayan ve sürekli fiziksel ve psikolojik bir rahatsızlığın görülmesi
- 2- Tehlike oluşturabilecek veya günlük yaşamda olumsuz etkilere neden olacak bir durumda akıllı telefon kullanımı
- 3- Akıllı telefon kullanımının iş, okul ve sosyal çevredeki ilişkilerde bozulmalara sebep olması
- 4- Akıllı telefon kullanımının aşırı olmasıyla gelen kişisel sıkıntı halidir.

C Kriteri

Bu grup, dışlama kriterini içerir.

- 1- Akıllı telefon bağımlılığının Obsesif Kompulsif Bozukluk veya Bipolar Bozukluğuyla açıklanamaması durumudur.

Reid ve Reid (2007)'e göre akıllı telefon bağımlılığı internet ve internet tabanlı uygulamalardan etkilenmektedir. Bianchi ve Phillips (2005) tarafından yapılan çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığının teknoloji bağımlılığı altında değerlendirilmesi gerektiği ve özellikle genç yaştaki katılımcıların akıllı telefon bağımlılığına eğimlerinin fazla olduğu belirtilmiştir. Kwon ve arkadaşları, yaptıkları başka bir çalışma (2013) sonucunda akıllı telefon bağımlılığını 6 maddede açıklayabileceklerini ifade etmişlerdir. Bunlar;

- Tolerans
- Uzaklaşma
- Gündelik yaşamda bozukluklar
- Sanal ilişkiler
- Aşırı kullanım
- Olumlu beklentidir.

Akıllı telefon bağımlılığına götürebilecek beş sebebi Ko ve arkadaşları (2012) şu şekilde ifade etmişlerdir:

- 1- Sosyal ilişkilerin bozuk olması ve kişinin uyumsuz olduğuna dair kanaati
- 2- Psikolojik güçlükler (aşırı bağlanma ve bağımlılık, ayrılma kaygısı, tutukluluk, azalmış sabır)
- 3- Günlük hayatın düzensiz olması, işlevselliğin bozulma riski, sağlık sıkıntıları ve okul başarısında azalma

- 4- Akıllı telefon kullanımının aşırı olması ve bu durumun durdurulamayıp kontrol kaybı yaşanması
- 5- Umutsuzluk, güvensizlik içinde olma ve dolayısıyla başkalarıyla bağlantı kurmaya çalışmadır.

Akıllı telefon bağımlılığı, özelliklerinin benzer olması sebebiyle internet bağımlılıklarıyla yakından ilişkilidir. İnternet bağımlılıkları genellikle kontrol etme davranışıyla başlar ve gerçek hayattan kopma, duyulan acıyı azaltma amacıyla bu davranışlar gelişir (Akbal, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı internet ve televizyon bağımlılığıyla benzer özellikler gösterse de akıllı telefona kolayca ulaşabilme durumundan kaynaklı olarak bağımlılık yapma açısından daha fazla risk taşımaktadır (Yıldırım, Ergüzel ve Sayar, 2019). Ayrıca; telefondan algılanan zevk, duygu durum düzenlemesi ve eğlencenin akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde etkilediği, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı, yaşam doyumu ve genel duygusal stres ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Traş ve Öztemel, 2019).

Davranışsal bağımlılıklar altında değerlendirilen akıllı telefon bağımlılığı obsesif kompulsif bozukluklara benzetilmiştir. Bu benzerlikler; tekrarlama davranışları, kötü zaman yönetimi, duygu durumda değişiklikler, yoksunluk, dürtü bozukluğu ve rahatsız eden düşüncelerden kurtulmak için zorlayıcı davranış gerçekleştirme belirtileridir (Yumuşak, 2019).

1.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının fiziksel ve psikolojik yönden olumsuz birçok etkisi vardır.

1.3.5.1. Fiziksel etkileri

Günümüzde hayatımızı kolaylaştıran birçok özelliğe sahip olan bu teknolojik nimetin, aşırı kullanımda sağlığımızda ciddi etkileri bulunmaktadır. Fiziksel bazı etkilerine;

- Sürekli ekrana bakmadan kaynaklı evde, işte ve trafikte yaşanan kazalar
- Sürekli telefonu kontrol etme isteğinden kaynaklı oluşan dikkat dağınıklığı
- Sürekli ekrana bakmaktan kaynaklı göz rahatsızlıkları
- Baş ağrısı
- El ve boyun kaslarında yaşanan ağrılar örnek olarak verilebilir (Minaz ve Bozkurt, 2017).

1.3.5.2. Psikolojik Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının gözle görülür fiziksel etkilerinin yanında, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi psikolojik olarak kişiyi etkileyen bir yönü de vardır. Bunlara bakacak olursak;

- Akıllı telefon yoksunluğunda depresif belirtiler
- Düşük yaşam doyumu
- Kaygı
- Nomofobi
- Sosyal ilişkilerde bozulma
- Akademik başarıda düşme
- Duygu durum bozukluğu
- Bağımlılık olarak ifade edilebilir (Gezgin,2019; Daysal ve Yılmazel, 2020).

1.4. Evlilik Kavramı

Dünya üzerinde toplumları oluşturan yapı aile kavramından geçmektedir ve aile kavramının sağlıklı olması toplumun refahı için gereklidir. Evlilik ise; yasalar ve toplumsal kurallarla aile kurumuna resmiyet kazandıran ve yeni bir aile kurmanın kanun önünde de geçerliliği olan tek yol olarak kabul edilmektedir (Kayhan ve Seçkin, 1999). Ayrıca başka bir deyişle; evlilik genel olarak iki kişi arasında bulunan ilişkinin yasalarla belirlenmesidir (Jabobson ve ark., 1995; Aktaran: Şen, 2015). Türk Medeni Kanunu'na göre evlilik, tam ve sürekli bir hayat ortaklığı yaratmak üzere ayrı cinsiyetteki iki kişinin hukuken makbul ve geçerli birleşmesi olup sosyal, ahlaki ve aynı zamanda hukuki bir kurumdur (Keklik ve Yıldırım, 2012; Aktaran, Bayoğlu ve Atlı, 2014). Evlilik bir ilişki biçimidir; karşılıklı olarak duygusal ve cinsel doyumların paylaşıldığı aynı zamanda duygusal, davranışsal ve biyolojik boyutlara sahip bir ilişki biçimidir (Çakır, 2008).

Eski çağlarda eş seçimi daha çok maddi kaygılar, toplumsal statüler ve üreme amaçlıyken (Schmid, 2017) gelişen ve değişen dünya düzeniyle birlikte evliliğin başlamasında ve eş seçiminde yeni motivasyon kaynakları oluşmaya başlamıştır. Eastwick ve Finkel (2008) hem kadın hem erkek eş adaylarının her ikisinin de fiziksel çekicilik ve kazanç bakımından daha üst seviyede olanları tercih etme eğilimleri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kadınlar eş seçerken nezaket, güvenilirlik, doğruluk, şefkat ve gelir durumuna dikkat ederken erkekler iyi görünüm, güzel yemek yapabilme ve ev ekonomisi açısından tutumluluk özelliklerini tercih etmektedirler (Eastwick ve Finkel, 2008). Literatürde eş seçiminde sıklıkla benzerlik ve bütünlenme ilkesi karşımıza çıkmaktadır. Benzerlik ilkesine göre kişiler yaş, ırk, din, etnik köken, toplumsal sınıf, eğitim ve kişilik özelliklerinin benzer olmasıyla seçim yaparken; bütünlük ilkesiyle eşlerin birbirlerini tamamlayıcı ve farklı özellikleriyle seçim yaptığı öne sürülmektedir (Tüzemen ve Özdağoğlu, 2007).

Evlilik tüm dünyada ortak bir toplumsal değer olsa da kültürden kültüre, toplumdan topluma değişiklikler göstermektedir. Eş seçerken, evlilik-düğün sürecinde ve sonrasında bu değişiklikler yansımaktadır. Gordon (1972) din, etnik köken veya ırk olarak birbirinden farklı olan bireylerin yaptıkları evlilikleri farklı kültürlerarası evlilik olarak adlandırmaktadır (Aktaran: Mercan, 2009). Bu evliliklerde anlaşmazlıklar ve çatışmaların olması olasıdır çünkü kişiler kendi kültürlerindeki değerlere göre davranışlar sergilerken,

eşinden de aynısını beklemektedir; beklentileri karşılanmayınca evlilik içindeki önemli temel gereksinimlerden biri olan paylaşım gerçekleşmemektedir (Pekşen, 2020). Bu tarz evliliklerde evliliğin devamı ve eşlerin anlaşması için kararlılıkların, iletişim becerilerinin, birbirlerine karşı toleransların yüksek olması ve evliliklerin motivasyonu olan sevgi, aşk vb. duyguların korunması gibi yollar izlenebilmektedir.

Yakın ilişki olarak tanımlanan evliliğin insan yaşamına kattığı olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Çocuk sahibi olmak, psikolojik ve fiziksel sağlamlığın artması, ekonomik problemlerle birlikte başa çıkmak gibi unsurlar bu kapsamda öne çıkmaktadır (Waite ve Lehrer 2003). Evli bireylerin birçoğu, zor şartlar barındırmasına rağmen evliliği, devam ettirilmesi gereken bir ilişki olarak görmektedir. Evliliğin huzurlu ve başarılı ilerlemesi aynı zamanda eşlerin bu evliliği mutlu olarak tanımlamalarıyla; eşlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının gelişmesiyle ve aile yaşantısının huzurlu olmasıyla ilişkilidir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Evlilikte eşler tarafından kurulan bir denge bulunmaktadır. Bu dengede evlilik içerisinde ilişkiyi etkileyen olumlu ve olumsuz yönler barınmaktadır. Bu olumlu ve olumsuz yönler evliliğin gidişatını etkilemektedir (Yazar ve Tolan, 2021).

1.5. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu, eşlerin ilişkilerinde yaşadıkları mutlulukların ve memnuniyetlerinin bir belirleyicisidir ve eşler arasında uyumun olumlu ya da olumsuz olarak ifade edilmektedir (Uslu-Taş, 2016). Eşlerin ilişkide kendilerini ait hissetmeleri ve mutlu olmaları Hendrick'e (2004) göre doyumun tanımıdır. Literatürde evlilik doyumuyla ilgili bir kavram karmaşası olduğu gözlenmektedir; evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi terimler aynı anlamda kullanılmıştır (Karney ve Bradbury, 1995). Bundan dolayı birçok farklı tanım yapıldığı görülmektedir. Tezer (1986) kişilerin evlilikten aldığı doyumu; evlilik ilişkisindeki gereksinimlerin karşılanma derecesine ilişkin algıyla ilgili olduğunu ifade ederken, Heyman ve arkadaşları (1994) ise eşler arasındaki ilişki uyumu, ilişki kalitesi, ilişkiden aldıkları mutluluk ve tüm bunların bir ahenk içeresinde devam etmesi olarak tanımlar. Birçok konuda eşlerin anlaşmaya varmaları, ilişkilerini stres ve kaygıdan uzak bir ilişki haline getirmeleri durumu evlilik doyumdur (Özgüven, 2014).

Rosen ve Grandon'un yaptığı bir araştırmada (1999) evlilik doyumunun göstergesi olarak 3 ana faktör belirlenmiştir. Bunlar;

- 1- Eşlerin birbirlerine yeterince bağlılıkları
- 2- Eşlerin yeterli miktarda karşılıklı sevgileri
- 3- Ebeveyn olmak ve inançları konusunda karşılıklı olarak tatminkar bir ilişki göstermeleridir.

Evlilik doyumu evliliğin devamı için en önemli etmendir. Evlilik ilişkisindeki doyumun artması ve azalması ile kişilerdeki mutluluk da doğru orantılı olarak artmakta veya azalmaktadır. Bu sebeple kişinin evliliğinden aldığı doyum, hem aile yaşantısına hem de çevresiyle olan ilişkilerine yansımaktadır (Aras, 2020). Tezer (1996) evlilikten sağlanan doyumun yaşam doyumunu etkilediğini ifade etmiştir. İnsanın yaşam doyumu ise bütün hayatını etkilemekle birlikte, evlilik doyumuna etkisi yadsınamaz derecededir (Güngör, 2007).

Halford ve Markman (1997), evlilik doyumunu artıran dört temel özelliği şu şekilde açıklamıştır:

- 1- Olumlu etkileşim (birlikte zaman geçirme, birlikte etkinliklerde bulunmak vb.)
- 2- İyi ve etkili iletişim ve çatışmaların başarılı yönetimi
- 3- Eşe karşı olan olumlu ilgi
- 4- Olumlu ilişki şeması (ilişki hakkında ortak olumlu algı).

Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004) ise evlilik doyumunu belirleyen özellikleri şu şekilde sıralamıştır:

- 1- Evlilik istikrarı
- 2- Eşine saygılı ve bağlı olmak
- 3- Cinsel alanda sadakat

- 4- İyi eş olabilmek için istekli olmak
- 5- Eşini desteklemek ve memnun etmek için istekli olmak
- 6- Bağışlamak ve bağışlanmak için gönüllü olabilmek

Ayrıca bireylerde evlilik doyumunu etkileyen kişisel özellikler de mevcuttur. Bunlar; sorumluluk alabilme, iletişim kurarken destekleyici olabilme, empati kurabilme ve dinleme becerisine sahip olabilmektir (Fatalizade, 2019).

1.6. Evlilik Doyumunu Açıklayan Modeller ve Yaklaşımlar

Farklı model ve yaklaşımlar evlilik doyumuna açıklamalar getirmiştir. Bazıları şu şekildedir:

- 1- **Problem çözme modeline** göre; evlilik içerisinde yaşanan problemlerde karşı tarafı suçlayarak problemin çözilemeyeceğini, aksine problemin daha da artıp evlilik sürecini kötü etkileyecek davranışlara dönüşeceğini ve bunun olmaması için aile yaşamının sağlıklı olması adına sorunun çözüme kavuşması gerektiğini savunan modeldir (Uçar, 2018).
- 2- **Öğrenme kuramı**; bireylerin yaşantıları ve deneyimleri sonucu elde ettiği öğrenmelerin, bundan sonraki yaşamı içerisinde sergileyeceği davranışları belirleyeceğini açıklar. Kişinin davranışı sonucunda elde ettiği ödül ve cezaya göre davranışı nerede ve nasıl kullanacağını belirler. Öğrenme kuramının temel taşları; davranışsal ve bilişsel yaklaşımlardır. Bu yaklaşıma göre; davranışlar gözlemlenebilir ve bu davranışların etkileri, nasıl işlendiği, nasıl yorumlandığı da bilimsel çerçevede açıklanır (Yeşilyaprak, 1990). Bireyin geçmiş yaşamındaki öğrenmeleri evlilik ilişkisindeki tutum ve tavırlarını etkiler (Koyuncu, 2019). Yani bu kuram, evlilik doyumunu öğrenme kuramıyla açıklamaya çalışmaktadır.
- 3- **Yükleme kuramına** göre, kişiler karşılaştıkları durumları ve davranışları içsel ve dışsal olmak üzere iki sebebe bağlama eğilimindedirler. İçsel nedenlerin temelinde; bireysel özellikler, yetenekler ve tutumlar gibi bireyin kendisinden kaynaklanan ve bireyin kontrolü altında olan özellikler vardır. Dışsal nedenlerin temelinde ise bireyin

kontrolünün dışında gelişen faktörler (gelenek görenek, şans vb.) yer almaktadır (Curun, 2006; Aktaran: Gülgün,2019).

- 4- **Sosyal öğrenme kuramı** ise kişilerin evliliğinde sergilediği davranışların kendi anne babasının evliliğindeki davranışları gözlemleyerek sergilediğini öne sürmektedir. Yani aslında bir eşin diğer eşe karşı sergilediği davranışlar taklittir (Bandura, 1977).
- 5- **Bowlby bağlanma kuramında** gelişim döneminden kalan bağlanma durumunun, kişinin evliliğinde de bir rehber rol üstleneceği düşünülmektedir. Bu kapsamda kişinin evlilikte kurduğu bağlanma ilişkilerini anlamak için bebeklik dönemindeki bağlanma stillerini incelemek faydalı olacaktır. Bebeklik döneminde güvenli bağlanan kişilerin daha az aldatma eğiliminde oldukları ve evlilik doyumlarının da daha yüksek olduğu bulunmuştur (Koyuncu, 2019).

Burada bahsedilen yaklaşım ve kuramlar haricinde evlilik doyumunu açıklamaya çalışan birçok kuram bulunmaktadır. Örneğin:

- Sevginin Evrimi Kuramı (Erdoğan, 2018).
- Kriz Kuramı (Uçar, 2018).
- İncinme, Stres ve Uyum Sağlama Modeli (Koyuncu, 2019).
- Üçgen Sevgi Kuramı (Koyuncu, 2019).
- Dinamik Hedef Teorisi (Koyuncu, 2019).
- Psikodinamik Model (Koyuncu, 2019).
- Davranışçı Model (Bayer, 2017).
- Psikanalitik Kuram gibi (Bayer, 2017).

1.7. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik, evlilik doyumu ve evlilik çatışmaları birçok faktörden etkilenmektedir (Deniz ve Gülgün, 2019). Literatüre bakıldığında evlilik doyumunu yordayan değişkenler çok çeşitlidir. Bunlar; evlilik istikrarı, eşe bağlılık, güçlü manevi değerler, eşe saygı duymak, cinsel yaşamda sadakat, iyi bir eş olmaya istekli olmak, tanrıya inanma ve dine bağlılık, eşi desteklemeye ve memnun etmeye istekli olmak, eş için iyi bir arkadaş olmak ve affetme ve affedilmeye gönüllü olmak gibi unsurlardır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bunların yanında kişilerin sosyo-demografik özellikleri de evlilik doyumunu etkilemektedir; yaş, cinsiyet, evliliğin süresi, çocuk sahibi olma, ekonomik durum ve kültürel düşünceler bu kapsamdadır (Hüsrevoğlu, 2019). Larson (2002) ise evlilik doyumuyla ilişkili faktörleri şu şekilde özetlemiştir:

- Bireyin tutumlarını, değerlerini ve duygusal olarak sağlıklı olmasını kapsayan kişilik özellikleri
- Evliliklerinin aile ve arkadaş çevresi tarafından onaylanıp onaylanmaması, ikinci evliliklerinin olup olmaması, evlilik yaşları gibi faktörleri içeren çevresel etkenler
- Eşlerin birbirlerini tanıma süreleri, sahip oldukları değer ve inançların ortak olup olmaması, iletişim ve sorun çözme becerilerini içeren çift olma özellikleridir.

İletişim becerilerinin iyi olması evlilik doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. İletişim becerilerinin iyi olması; iyi dinleyici ve anlayışlı olmayı ve de sorunları iyi ifade etmeyi sağladığı için bunun, evlilikteki doyumu da artırması beklenen bir sonuçtur. Archuleta ve arkadaşları (2011) yaptıkları çalışmada maddi doyumu yüksek olan çiftlerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğunu ve dolayısıyla bu çiftlerin evliliklerini devam ettirmeye eğilimli olduklarını bulmuştur. Evlilik doyumu ve yaşla ilgili yapılan birçok çalışmada, geç yaşta yapılan evliliklerde doyumun hem erkeklerde hem kadınlarda yüksek olduğu belirtilmiştir (Karney ve Bradbury, 1995; Tucker ve O'Grady, 1991; Tezer, 1994).

Yapılan çalışmalarda eğitim durumu yükseldikçe evlilik doyumunun arttığı gözlenirse de Çağ ve Yıldırım'ın (2013) yaptıkları çalışmada eğitim durumu yükseldikçe evlilik doyumunun azaldığı bulunmuştur. Bu durum, kişilerin eğitim düzeyleri arttıkça daha bireysel ve bağımsız hissetmelerinin evliliklerini sorgulattığı şeklinde açıklanmaktadır.

Ayrıca bir başka çalışmada problem çözme becerisi yüksek bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu bulunurken, ilişkiyle ilgili bilişsel çarpıtmaların, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin, evlilik doyumunu olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Bu durumu, Güven ve Sevim (2007) gerçekçi olmayan beklentilerin kişilerde hayal kırıklığına sebep olmasıyla açıklamaktadır.

Eşler arasındaki aşk, sevgi gibi olumlu duyguların evlilik doyumunu artırdığı araştırmalarda bulunan bir başka faktördür (Turkewitz ve O'Leary, 1981). Ancak sadakatin var olmadığı aşk evliliklerinde evlilik doyumu için sadece aşkın yeterli olmadığı da yapılan araştırmalarda görülmektedir (Demir ve Durmuş, 2015).

1.8. Akıllı Telefon Bağımlılığının Depresyon ile İlişkisi

Akıllı telefon kullanımına olan bağımlılık, dünya çapında yetişkinler arasında yaygın bir sorundur. Ders çalışmak, araba kullanmak, sosyal toplantılar ve hatta uyku gibi diğer faaliyetlerle uğraşırken telefonlarının aşırı kullanımıyla kendini gösterir (Harwood, Dooley Scott ve Joiner, 2014). Bununla birlikte, birçok kişi akıllı telefon kullanımına olan bağımlılığın, kişinin düşünceleri, davranışları, eğilimleri, duyguları ve iyilik hali üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilecek ciddi bir sorun olduğunun farkında değildir (Edition, 2013). Özellikle bu durum, depresyon, yalnızlık, anksiyete ve uyku bozuklukları için bir risk faktörü olabilmektedir (Gao, Li, Zhu, Liu ve Liu, 2016). Birleşik Krallık'taki Ruh Sağlığı Vakfı'na göre, depresyonu olan kişiler mutsuz bir ruh hali, ilgi veya zevk kaybı, suçluluk duyguları veya düşük öz-değer, rahatsız uyku veya iştah, düşük enerji ve yetersiz konsantrasyon yaşamaktadırlar (World Health Organization, 2017). Depresif ve anksiyete bozuklukları, dünya nüfusunun %4,4'üne denk gelen 300 milyondan fazla insanın depresyondan muzdarip olduğu tahmin edildiğinden, dünya çapında oldukça yaygın olan iki ana hastalıktır (WHO, 2017). Yalnızca akıllı telefon kullanımına bağımlılığın kişinin zihinsel ve davranışsal durumunu etkilemeyeceği, aynı zamanda duygudurum bozukluğu olanların akıllı telefonlarına bağımlı olma olasılığının daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir (Zhang, Chen ve Lee, 2014).

Bu ilişkiyi çeşitli yaş grupları arasında test eden bir dizi çalışmada belirtildiği gibi, akıllı telefon bağımlılığının çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin bir çalışma, depresyon, sosyal kaygı ve yalnızlık yaşayan kişilerin akıllı

telefonlarını kontrol grubuna kıyasla, farklı kullanım oranlarına sahip olduğunu göstermiştir. Sosyal kaygısı olan kişilerin sosyal kaygısı olmayanlara göre daha az giden aramada bulunduğu ve daha az metin mesajı gönderdiği tespit edilmiştir (Wei ve Lo, 2006). Yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığının düşük benlik saygısı, yalnızlık, depresyon ve utangaçlıkla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Bian ve Leung, 2015).

Depresyon, akıllı telefon kullanımına bağımlılıkla yüksek oranda ilişkili olduğu düşünülen psikolojik iyilik halinin genel bir yansımasıdır. Bu konudaki çalışmaların çoğu, bu iki değişken arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Seçil ve Topçu, 2017; Karaköse, 2019; Balcı ve Baloğlu, 2018). Ancak tüm bu çalışmalar belirli örneklem grupları ile yapılmıştır. Türkiye'de kadınların erkeklere kıyasla akıllı telefon kullanımında daha fazla bağımlılık geliştirme riskinin olduğu görülmüştür (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015). Avusturya'da kronik stres, düşük duygusal istikrar, kadın cinsiyeti, genç yaş ve depresyon sorunlu mobil kullanımla ilişkilendirilmiştir (Augner ve Hacker, 2012).

Son zamanlarda, çeşitli sosyal ağların ortaya çıkmasıyla sosyal ilişkilerin ciddi şekilde etkilendiği görülmüştür. Ne yazık ki, akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki olası ilişki konusunda literatürde boşluk bulunmaktadır (Aker, Sahin, Sezgin ve Oguz, 2017). Akıllı telefonların aşırı kullanımı dikkat ve odaklanma ile ilgili sorunlara neden olmaktadır. Çünkü akıllı telefonu aşırı kullanan kişilerin okul, iş ve aile yaşamını engelleyen işlevsel bozukluklar gösterme olasılıkları daha yüksektir (Collier, 2016). Yüksek stres seviyesi yaşayan genç yetişkinler, akıllı telefon bağımlılığına oldukça duyarlı kılan, pozitif stresle baş etme mekanizmalarından yoksun olabilirler (Park ve Lee, 2014).

Depresyon ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye zıt bir açıdan bakmak da mümkündür. Akıllı telefon bağımlılığı, dolaylı olarak da depresyona yatkınlık yaratan bir faktör olabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile değişen yaşam tarzı alışkanlıkları arasında, akıllı telefon bağımlılarının, daha az akıllı telefon kullanan gruba kıyasla öğün atlama, sağlıksız beslenme, kilo alma ve uyku bozuklukları yaşama eğiliminin daha yüksek olduğu bir ilişki bulunmuştur. Bunlar depresyona yatkınlık yaratan faktörler olarak açıklanabilmektedir (Kim, Lee ve Lim, 2017). Gece geç saatlerde akıllı telefon

kullanan kişilerin gerçekten yorgun hissettikleri (%35.9) ve daha düşük uyku kalitesinden (% 35.8) şikayet ettikleri bildirilmiştir (Park ve Lee,2014).

Yapılan başka bir çalışmada, kendini duygusal veya fiziksel sağlık koşullarından daha düşük seviyelerde algılayan kişilerin aşırı akıllı telefon kullanma olasılığının daha yüksek olduğu bildirilmektedir. (Kim, Min, Kim ve Min, 2019). Bu sonuç, bu insanların bir kısır döngü içinde sıkışıp kaldıklarını göstermektedir. Belli bir duygusal durumdan veya sağlık eksikliğinden dolayı stres düzeyleri artıktan sonra akıllı telefonların aşırı kullanımıyla bu stresi telafi etmeye veya üstesinden gelmeye çalışarak, bu bağımlılığın sosyal, duygusal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz bir etki bıraktığını fark etmemektedirler. Öte yandan başka bir araştırmada, iki gün boyunca akıllı telefon kullanmamanın psikolojik etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, duygusal düzensizlik (bastırma ve bilişsel değerlendirme kullanımının azalması) ile sosyal medya kaybından kaynaklanan psikopatoloji (depresyon, stres ve anksiyete) arasında bir ilişki olduğu görülmektedir (Elhai, Hall ve Erwin, 2018). Bir diğer araştırmada ise, akıllı telefon bağımlılığının ve depresyonun hem nevrotikliği hem de yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediğini görülmektedir. (Gao, Xiang, Zhang, Zhang ve Mei, 2017).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma sırasında kullanılan veri toplama araçları, örneklemin özellikleri, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bazı bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada evli bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını ve bunun ne tür bir ilişki olduğunu açıklayıp değişkenlerle ilgili tahmin yürütebilmek için tasarlanan deneysel olmayan araştırmalardır (Christensen, Johnson ve Turner, 2010).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni 2020 yılı içerisinde halen evli Türkiye’de yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise yapılan araştırmaya katkı sağlamak için gönüllü katılım sağlayan 2020 yılı özellikle Covid-19 salgınının Dünya çapında pandemiye dönüştüğü bir dönemde online ölçek gönderilerek tesadüfi olarak seçilmiş evli bireylerden oluşmaktadır. Veri toplama araçları toplamda 534 evli kadın ve erkek bireye uygulanmıştır. 273 kadın ve 261 erkek olmak üzere toplam 534 evli bireyin verileri istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini incelemek için Sosyo-demografik Bilgi Formu, telefon bağımlılıklarını ölçmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu, evlilik doyumlarını saptamak için Evlilik Yaşam Ölçeği ve depresyon düzeylerini saptamak için Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplamak amacıyla kullanılacak ölçekler öncelikle Google Formlar aracılığıyla online formata dönüştürülmüştür. Bunun yanında araştırmacı tarafından sosyo demografik veri formu ve gönüllü katılımcı onay formu oluşturulmuştur. Daha sonra ulaşılabilen evli bireylerle ölçeklerin linki paylaşılmıştır. Yanı sıra sosyal medya (Facebook, Whatsap gibi) ortamlarında ölçek linki paylaşarak evli bireylerin ölçeği doldurmaları sağlanmıştır.

2.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik veri formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu form; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumları, toplam öğrenim yılı, algılanan gelir düzeyleri, gelir getiren iş durumu, ne şekilde evlendikleri, evlilik süreleri, çocuk sayıları ve eşlerin eğitim durumları ve gelir getiren iş durumlarının sorgulandığı bir formdur. Ayrıca bu formda katılımcılara çocuk sayısı, eşleri ile aralarındaki yaş farkı, cinsel yaşamları, tanı aldıkları herhangi bir psikolojik hastalığın varlığı ve alkol madde kullanımı varlığı gibi sorular yöneltilmiştir. Bu form 18 sorudan oluşmaktadır.

2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış olup araştırmada bu uyarlama kullanılmıştır. Ölçek 6'lı likert tipinde 10 maddeden oluşmaktadır. Sorulara cevaplar; "1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum" şeklinde oluşturulmuştur. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riski artmaktadır. Yapılan araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). Ayrıca ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Evlilik Yaşam Ölçeği

Evlilik Yaşam Ölçeği, Tezer tarafından 1996 yılında eşlerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları genel doyumunu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte katılımcılardan "Kesinlikle katılmıyorum (1)" ile "Kesinlikle katılıyorum (5)" arasında değişen 5'li likert tipi ölçek üzerinde kendilerini değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar en düşük puan olan 10 ve en yüksek puan olan 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireyin evlilik doyumunu düzeyinin yüksek olduğunu, ölçekten alınan puanın düşüklüğü ise evlilik doyum düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha

güvenirlilik kat sayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır (Tezer, 1996). Ayrıca ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach Apha güvenirlilik kat sayısı 0.89 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek duygusal, bilişsel, somatik ve motivasyona dayalı belirteçleri ölçmeyi hedeflemektedir. Bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını 1980 yılında Buket Tegin Erkal, Beck Depresyon Ölçeği adıyla yapmıştır. Ayrıca Hisli (1988) bu ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ismiyle Türkçe'ye uyarlamıştır ancak bu çalışmada Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Temel amaçlarından birisi, depresyon tanısı koymak ve depresyon belirtilerinin düzeyini belirlemektir. 21 sorudan oluşan ölçek; 0, 1, 2, 3 şeklinde numaralandırılarak 4'lü likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Ölçekte kendini değerlendirme cümleleri bulunmaktadır. Ölçeğin uygulandığı katılımcılardan o gün ve son bir haftada yaşadıkları deneyimlere göre cevap vermeleri istenmektedir. Katılımcılar her maddeden 0-3 arasında puan almaktadır ve toplam puan bu puanların toplamıyla elde edilmektedir. Toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artması, depresyon belirtilerinin yoğunluğuyla ilişkilendirilmektedir. Beck Depresyon Ölçeğinde; mutsuzluk, kendini suçlama, başarısızlık hissi, irritabilite, ağlama, sosyal çekilme, beden imajı değişiklikleri, kararsızlık, yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, kilo kaybı, somatik uğraşlar ve libidoyu değerlendiren maddeler bulunmaktadır. Ölçek, tanı konma sürecinde klinisyenlere yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlilik kat sayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır (Tezel, Arslan, Topal, Aydoğan ve Şenlik, 2009). Ayrıca yapılan bu çalışmada da Cronbach Alpha güvenirlilik kat sayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Toplam puanlara göre değerlendirme şu şekildedir:

- 1-10 puan: Normal
- 11-16 puan: Hafif duygudurum değişiklikleri
- 17-20 puan: Sınırdaki klinik depresyon
- 21-30 puan: Orta düzey depresyon
- 31-40 puan: Ağır depresyon
- >40 puan: Çok ağır depresyon

2.4. İşlem

Bu araştırmadaki veriler internet (online) üzerinden anket yoluyla toplanmıştır. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için öncelikle İstanbul Kent Üniversitesi Bilimsel Araştırma Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır. İzin süreci tamamlandıktan sonra, katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilerek araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi, anketlerden elde edilen bilgilerin anonim kalacağı ve gizliliği hakkında bilgi verilmiş ve daha sonra katılımcılardan ölçekleri doldurmaları talep edilmiştir. Onam veren katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir.

2.5. İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans, yüzde olarak verilmiştir. Sürekli değişkenlere ait ölçümlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Sürekli değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalar Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile yapılmıştır. Kruskal Wallis testi ile yapılan karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunduğunda farkın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirlemek için posthoc Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Evlilik Yaşamı ölçeği puanını istatistiksel olarak anlamlı yordayan bağımsız değişkenleri belirlemek için öncelikle basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizinde hesaplanan p değeri $<0,10$ bulunan değişkenler çoklu modele alınmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde forward= ileriye doğru yöntemi kullanılmıştır. İstatistiksel önemlilik için $p<0,05$ değeri kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Katılımcıların yaş ortalaması $37,0 \pm 9,9$ yıldır (ortanca=34, en küçük=20, en büyük=65). Çalışma grubunun %51,1'i kadınlardan oluşmaktadır. Eğitim durumuna göre %50,9 ile önlisans/lisans mezunları, eş eğitim durumuna göre %47,2 ile önlisans/lisans mezunları, çalışma durumuna göre %60,3 ile çalışanlar, eşin çalışma durumuna göre ise %64,4 ile çalışanlar en büyük paya sahiptir. Katılımcıların %69,3'ü sosyoekonomik durumunu iyi olarak bildirmiştir. Çalışma grubundakilerin %78,5'i çocuk sahibidir ve bu grup içinde de iki çocuğu olanlar %31,1 ile en kalabalık gruptur. Katılımcıların %2,2'sinde psikiyatrik hastalık, %6,7'sinde ise alkol/madde kullanma öyküsü vardır. Katılımcıların %22,5'inin Beck depresyon puanı 17 ve üzerindedir. Ayrıntılar Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1
Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	273	51,1
	Erkek	261	48,9
	Toplam	534	100,0
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	42	7,9
	Ortaokul	49	9,1
	Lise	97	18,2
	Önlisans/Lisans	272	50,9
	Lisansüstü	74	13,9
	Toplam	534	100,0
Eş Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	68	12,7
	Ortaokul	42	7,9
	Lise	112	21,0
	Önlisans/Lisans	252	47,2
	Lisansüstü	60	11,2
	Toplam	534	100,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	322	60,3
	Çalışmıyor	188	35,2
	Emekli	24	4,5
	Toplam	534	100,0
Eşin Çalışma Durumu	Çalışıyor	344	64,4
	Çalışmıyor	173	32,4
	Emekli	17	3,2
	Toplam	534	100,0
Özellik		Frekans	%

Sosyoekonomik Durumu	Çok İyi	37	6,9
	İyi	370	69,3
	Yetersiz	127	23,8
	Toplam	534	100,0
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Var	419	78,5
	Yok	115	21,5
	Toplam	534	100,0
Çocuk Sayısı*	Bir	137	25,7
	İki	166	31,1
	Üç	82	15,4
	Dört ve üzeri	34	6,4
	Toplam	419	100,0
Psikiyatrik Hastalık Tanısı	Var	12	2,2
	Yok	522	97,8
	Toplam	534	100,0
Alkol/Madde Kullanımı	Var	36	6,7
	Yok	498	93,3
	Toplam	534	100,0
Beck Depresyon Puanı	16 ve altı	414	77,5
	17 ve üzeri	120	22,5
	Toplam	534	100,0

*Yüzde hesaplamaları çocuğu olan 419 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların %69,1'i tanışarak evlenmiştir ve ilk evliliği olanlar grubun %95,9'unu oluşturmaktadır. Evlilik süresine göre %40,8 ile 11 yıl ve üzeri olanlar, eşi ile yaş farkına göre ise %67,2 ile 1-5 yaş fark olanlar en kalabalık gruplardır. Evlilikte kötü anısı olanlar %23,4, cinsel yaşamlarını iyi olarak tanımlayanlar %68,5'lik paya sahiptir. Katılımcıların %84,1'i eşi ile sorumluk paylaşımları olduğunu bildirmiştir. Evliliklerinden memnun olmadığını bildirenler ise %8,4'lük bir gruptur. Ayrıntılar Tablo-2'de sunulmuştur.

Tablo 2
Katılımcıların Evlilikleri İle İlgili Bazı Özelliklerinin Dağılımı

Özellik		Frekans	%
Evlilik Şekli	Tanışarak	369	69,1
	Görücü Usulü	141	26,4
	Kaçarak	10	1,9
	Diğer	14	2,6
	Toplam	534	100,0
Evlilik Sayısı	Bir	512	95,9
	İki	13	2,4
	Üç ve üzeri	9	1,7
	Toplam	534	100,0
Evlilik Süresi	5 yıl ve altı	197	36,9
	6-10 yıl	119	22,3
	11 yıl ve üzeri	218	40,8
	Toplam	534	100,0
Eş İle Yaş Farkı	Yaş farkı yok	58	10,9
	1-5 yaş	359	67,2
	6-10 yaş	105	19,7
	11 yaş ve üzeri	12	2,2
	Toplam	534	100,0
Evlilikte Kötü Anı	Var	125	23,4
	Yok	409	76,6
	Toplam	534	100,0
Cinsel Yaşamları	İyi	366	68,5
	Orta	117	21,9
	Kötü	17	3,2
	Kararsızım	34	6,4
	Toplam	534	100,0
Eş İle Sorumluluk Paylaşımı	Var	449	84,1
	Yok	46	8,6
	Kararsızım	39	7,3
	Toplam	534	100,0
Evliliğin Değerlendirilmesi	Çok memnunum	124	23,2
	Oldukça memnunum	188	35,2
	Memnunum	177	33,2
	Pek memnun değilim	37	6,9
	Hiç memnun değilim	8	1,5
	Toplam	534	100,0

Katılımcıların “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-3’te verilmiştir.

Tablo 3
Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait
Tanımlayıcı İstatistikleri (N=534)

Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Akıllı Telefon Bağımlılığı	25,6± 10,6	24	10-60

SS= Standart Sapma

Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik durumu, psikiyatrik hastalık tanısı, alkol/madde kullanma durumu ve Beck depresyon puanına göre “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; eğitim durumu, sosyoekonomik durum, psikiyatrik hastalık tanısı ve Beck depresyon puanına ait karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Önlisans/lisans mezunları lise mezunlarından, sosyoekonomik durumunu yetersiz olarak tanımlayanlar iyi olarak tanımlayanlardan, psikiyatrik hastalık tanısı olanlar tanısı olmayanlardan, Beck depresyon puanı 17 ve üzerinde olanlar 16 puan ve altında olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-4’te sunulmuştur.

Tablo 4
Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı
Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534)

		N	Ortalama± SS	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	273	25,0±8,9	34473	0,517*
	Erkek	261	26,3±12,1		
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	42	23,0±9,8	13,010	0,011**
	Ortaokul	49	25,9±11,7		
	Lise	97	23,6±11,6 ^a		
	Önlisans/Lisans	272	26,9±9,9 ^b		
	Lisansüstü	74	24,9±10,9		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	322	25,7±10,9	0,433	0,805**
	Çalışmıyor	188	25,4±10,2		
	Emekli	24	26,6±10,1		

		N	Ortalama± SS	U/Kikare	p
Sosyoekonomik Durum	Çok İyi	37	28,5±12,1	13,254	0,001**
	İyi	370	24,5±10,0 ^a		
	Yetersiz	127	28,3±11,3 ^b		
Psikiyatrik Hastalık Tanısı	Var	12	37,3±14,4	1563,5	0,003*
	Yok	522	25,4±10,4		
Alkol/Madde Kullanımı	Var	36	28,5±13,2	7820	0,200*
	Yok	498	25,4±10,4		
Beck Depresyon Puanı	16 ve altı	414	24,8±10,4	20000	0,001*
	17 ve üzeri	120	28,5±10,7		

SS= Standart Sapma, *Mann Whitney U testi, ** Kruskal Wallis testi, ^aPosthoc Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi (a<b, p<0,05)

Katılımcıların evlilik şekli, evlilik süresi, eş ile yaş farkı, evlilikte kötü anı durumu ve cinsel yaşamlarına göre “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; sadece cinsel yaşamlarına ait karşılaştırmada gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Cinsel yaşamlarını iyi olarak tanımlayanlar orta olarak tanımlayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşük puanlara sahiptir (p<0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-5’te sunulmuştur.

Tablo 5
Katılımcıların Evlilikleri İle İlgili Bazı Özelliklerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534)

		N	Ortalama± SS	U/Kikare	p
Evlilik Şekli	Tanışarak	369	25,2±10,2	2,071	0,558**
	Görücü Usulü	141	26,2±10,8		
	Kaçarak	10	29,8±14,5		
	Diğer	14	28,9±14,3		
Evlilik Süresi	5 yıl ve altı	197	26,3±10,5	1,779	0,411**
	6-10 yıl	119	25,7±10,2		
	11 yıl ve üzeri	218	25,0±10,9		
Eş İle Yaş Farkı	Yaş farkı yok	58	24,5±10,0	1,254	0,740**
	1-5 yaş	359	25,9±10,9		
	6-10 yaş	105	25,5±10,1		
	11 yaş ve üzeri	12	26,8±8,4		

		N	Ortalama± SS	U/Kikare	p
Evlilikte Kötü Anı	Var	125	26,3±9,2	23746	0,229*
	Yok	409	25,4±11,0		
Cinsel Yaşamları	İyi	366	24,6±10,4 ^a	15,199	0,002**
	Orta	117	28,4±9,9 ^b		
	Kötü	17	29,2±12,0		
	Kararsızım	34	25,6±12,6		

SS= Standart Sapma, *Mann Whitney U testi, ** Kruskal Wallis testi, ^aPosthoc Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (a<b, p<0,05)

Katılımcıların “Evlilik Yaşamı Ölçeği” toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-6’da verilmiştir.

Tablo 6
Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait
Tanımlayıcı İstatistikleri (N=534)

Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Evlilik Yaşamı	38,8± 8,4	40	14-50

SS= Standart Sapma

Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik durumu, psikiyatrik hastalık tanısı, alkol/madde kullanma durumu ve Beck depresyon puanına göre “Evlilik Yaşamı Ölçeği toplam puanları karşılaştırıldığında; cinsiyet dışında tüm karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Önlisans/lisans mezunları ortaokul mezunlarından, çalışanlar çalışmayan ve emeklilerden, psikiyatrik hastalık tanısı olmayanlar tanısı olanlardan ve alkol/madde kullanmayanlar kullananlardan, Beck depresyon puanı 16 puan ve altında olanlar puanı 17 ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir (p<0,05). Sosyoekonomik duruma göre yapılan karşılaştırmalarda ise tüm ikili grup karşılaştırmalarında istatistiksel anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Ayrıntılar Tablo-7’de sunulmuştur.

Tablo 7
Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği
Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534)

		N	Ortalama± SS	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	273	38,2±8,4	32641	0,094*
	Erkek	261	39,4±8,4		
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	42	36,8±10,4	13,320	0,010**
	Ortaokul	49	35,8±8,6 ^a		
	Lise	97	37,8±9,1		
	Önlisans/Lisans	272	39,3±7,8 ^b		
	Lisansüstü	74	41,0±7,6		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	322	39,6±8,1 ^b	10,685	0,005**
	Çalışmıyor	188	37,7±8,7 ^a		
	Emekli	24	35,5±8,7 ^a		
Sosyoekonomik Durum	Çok İyi	37	42,8±8,7 ^c	34,476	<0,001**
	İyi	370	39,6±7,7 ^b		
	Yetersiz	127	35,2±9,3 ^a		
Psikiyatrik Hastalık Tanısı	Var	12	32,2±10,2	1872,5	0,017*
	Yok	522	38,9±8,3		
Alkol/Madde Kullanımı	Var	36	36,0±7,9	6853,5	0,018*
	Yok	498	39,0±8,5		
Beck Depresyon Puanı	16 ve altı	414	39,8±8,1	17128	<0,001*
	17 ve üzeri	120	35,2±8,8		

SS= Standart Sapma, *Mann Whitney U testi, ** Kruskal Wallis testi, ^aPosthoc Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (a<b<c, p<0,05)

Katılımcıların evlilik şekli, evlilik süresi, eş ile yaş farkı, evlilikte kötü anı durumu ve cinsel yaşamlarına göre “Evlilik Yaşamı Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; evlilik süresi, evlilikte kötü anı ve cinsel yaşamlarına ait karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Evlilik süresi 5 yıl ve altı olanlar diğer iki gruptan, evlilikte kötü anısı olmayanlar ise kötü anısı olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir (p<0,05). Cinsel yaşamlarına göre yapılan karşılaştırmada ise orta ve kararsızım olarak tanımlayan gruplar arası karşılaştırma dışında diğer tüm ikili grup karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-8’de sunulmuştur.

Tablo 8
Katılımcıların Evlilikleri İle İlgili Bazı Özelliklerine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeği
Toplam Puanı Karşılaştırmaları (N=534)

		N	Ortalama± SS	U/Kikare	p
Evlilik Şekli	Tanışarak	369	39,6±8,0	7,705	0,053**
	Görücü Usulü	141	37,0±9,1		
	Kaçarak	10	36,9±9,9		
	Diğer	14	38,1±9,9		
Evlilik Süresi	5 yıl ve altı	197	41,3±7,5 ^b	29,785	<0,001**
	6-10 yıl	119	38,1±8,6 ^a		
	11 yıl ve üzeri	218	36,8±8,7 ^a		
Eş İle Yaş Farkı	Yaş farkı yok	58	40,1±8,5	1,984	0,576**
	1-5 yaş	359	38,5±8,6		
	6-10 yaş	105	39,0±8,0		
	11 yaş ve üzeri	12	38,5±7,1		
Evlilikte Kötü Anı	Var	125	33,7±8,8	14417,5	<0,001*
	Yok	409	40,3±7,7		
Cinsel Yaşamları	İyi	366	41,0±7,5 ^c	93,649	<0,001**
	Orta	117	35,3±7,4 ^b		
	Kötü	17	23,5±7,0 ^a		
	Kararsızım	34	34,5±8,7 ^b		

SS= Standart Sapma, *Mann Whitney U testi, ** Kruskal Wallis testi, [#]Posthoc Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (a<b<c, p<0,05)

Katılımcıların yaşı ile “Akıllı Telefon Bağımlılığı” ve “Evlilik Yaşamı” ölçekleri toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; yaş ile sadece “Evlilik Yaşamı Ölçeği” toplam puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır (p<0,05). Buna karşılık yaş ile “Akıllı Telefon Bağımlılığı” ölçek puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde bulunan korelasyon istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-9’da sunulmuştur.

Tablo 9
Katılımcıların Yaşı İle Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Evlilik Yaşam Ölçeği Toplam
Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=534)

Ölçek Puanı	Yaş	
	r _s	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	-0,043	0,328
Evlilik Yaşamı	-0,205	<0,001

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

Katılımcıların “Akıllı Telefon Bağımlılığı” ve “Evlilik Yaşamı” ölçekleri toplam puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde; ölçek puanları arasında negatif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Ayrıntılar Tablo-10’da verilmiştir.

Tablo 10
Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Evlilik Yaşam Ölçekleri Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon (N=534)

Ölçek Toplam Puanı		Evlilik Yaşamı
Akıllı Telefon Bağımlılığı	r_s	-0,218
	p	<0,001

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

“Evlilik Yaşamı” ölçek puanına etki edebileceği düşünülen eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik durum, alkol/madde kullanımı, psikiyatrik hastalık tanısı, cinsel yaşam, evlilik süresi, evlilikte kötü anı olması, Beck depresyon puanının 17 puan ve üzerinde olması ve “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” puanı ile “Evlilik Yaşamı” ölçek puanı arasındaki etkileşime ait ilişki büyüklüklerini belirlemek için öncelikle basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. “Evlilik Yaşamı” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı” ölçek puanlarına ait ölçümler normal dağılıma uymadığı için logaritmik dönüştürme yapılmış ve dönüştürülmüş değerlerle doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrusal regresyon analizine eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik durum, alkol/madde kullanımı, psikiyatrik hastalık tanısı, cinsel yaşam, evlilik süresi, evlilikte kötü anı olması, Beck depresyon puanının 17 puan ve üzerinde olması kukla (dummy) değişken şeklinde alınmıştır. Basit doğrusal regresyon analizinde tüm değişkenler için bulunan p değerleri <0,10 bulunduğundan değişkenlerin tamamı çoklu analize alınmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde “Evlilik Yaşamı” ölçek puanını eğitim durumu ve çalışma durumu dışında yer alan diğer 8 değişken istatistiksel olarak anlamlı yordayan değişkenler olarak bulunmuştur ($p<0,05$). “Evlilik Yaşamı” ölçek puanı ile “Akıllı Telefon Bağımlılığı” ölçek puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon mevcuttur ($p<0,05$). Cinsel yaşamı iyi olanlarda, evlilik süresi 5 yıl ve altında olanlarda, sosyoekonomik durumu iyi olanlarda “Evlilik Yaşamı” ölçek puanı artma yönünde değişim göstermektedir. Buna karşılık evlilikte kötü anısı olanlarda,

psikiyatrik hastalık tanısı olanlarda, alkol/madde kullanımı olanlarda ve Beck depresyon puanı 17 puan ve üzerinde olanlarda “Evlilik Yaşamı” ölçek puanı azalma yönünde değişim göstermektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde modelde yer alan 8 değişken “Evlilik Yaşamı” ölçek puanındaki değişimin %30,0’ını ($R^2=0,300$) açıklamaktadır. Ayrıntılar Tablo-11’de sunulmuştur.

Tablo 11
Evlilik Yaşamı Ölçek Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p
	B	Standart Hata	Beta		
Sabit	38,180	1,021		37,407	<0,001
Cinsel Yaşam	5,424	0,670	0,291	7,728	<0,001
Evlilikte Kötü Anı	-5,017	0,728	-0,248	-6,655	<0,001
Evlilik Süresi	3,272	0,633	0,179	4,835	<0,001
Beck Depresyon Puanı>16	-2,819	0,738	-0,134	-3,586	<0,001
Psikiyatrik Hastalık Tanısı	-3,765	2,038	-0,085	-2,286	0,023
Alkol/Madde Kullanımı	-3,576	1,215	-0,094	-2,543	0,011
Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanı	-0,096	0,030	-0,093	-2,467	0,014
Sosyoekonomik Durum	3,651	1,202	0,084	2,283	0,023

Bağımlı Değişken: Evlilik Yaşamı ölçek puanı*

* Logaritmik dönüştürme uygulanmıştır.

Tablo 12
Cronbach alfa katsayıları

Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,882
Evlilik Yaşamı	0,895
Beck Depresyon	0,880

Sürekli değişkenlere ait ölçümlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Tüm değişkenlere ait ölçümlerin normal dağılıma uygun dağılmadığı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 13
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Yaş	,129	517	,000	,923	517	,000
ATBÖ TOPLAM	,084	517	,000	,962	517	,000
EYÖ TOPLAM	,096	517	,000	,940	517	,000
BDÖ Toplam	,124	517	,000	,898	517	,000

a. Lilliefors Significance Correction

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı; evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının araştırarak bu değişkenlerin sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesidir.

Bu çalışma evli 261 (%48.9) erkek ve 273 (%51.1) kadın katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlk olarak araştırmanın temel amacı doğrultusunda akıllı telefon bağımlılığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, değişkenler arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç literatürle uyumludur. Batool (2020) tarafından yapılan çalışmada da çiftlerin akıllı telefonu aşırı kullanması sonucu iletişimin azaldığı ve dolayısıyla evlilik ilişkisinin olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir. Aylıkçı (2018) tarafından yapılan bir çalışmada problemlili internet kullanımı arttıkça, evlilik doyumu düzeyinin azaldığı görülmüştür. Rajaei ve Heidari'nin yaptığı bir çalışmada (2017) internet bağımlılığının evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkisi olduğu bulunmuştur. Jomy ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada katılımcıların büyük bir bölümünün akıllı telefon bağımlısı olduğu ve evliliklerinin bundan olumsuz etkilendiğini bulunmuştur. Amerika da yapılan bir diğer çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı arttıkça çiftlerin ilişkilerindeki memnuniyetin azaldığı saptanmıştır (Lapierre ve Custer, 2021). Keleş (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, akıllı telefon bağımlılığı ile evlilik doyumu arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki saptanmış ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuç yazar tarafından; örneklem grubunun sosyo-kültürel olarak yüksek seviyede olduğu ve akıllı telefonun fazla kullanımının evlilik ilişkileri içerisinde tolare edilebildiği şeklinde yorumlanmaktadır. Houser (2018) ise yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve romantik ilişki memnuniyeti arasında bir ilişki saptamamıştır. Kraut ve arkadaşları (1998) ise yaptıkları çalışmada; internet bağımlısı olan evli bireylerin eşleriyle vakit geçirmek yerine internet kullanımını tercih ettiklerini ve eşlerine ayırdıkları ilgi ve zamanın azaldığını bildirmişlerdir.

Katılımcıların evlilik şekli, evlilik süresi, eş ile yaş farkı, evlilikte kötü anı durumu ve cinsel yaşamlarına göre akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları karşılaştırıldığında; sadece cinsel yaşamlarına ait karşılaştırmada gruplar arasında istatistiksel anlamlı fark

bulunmuştur. Cinsel yaşamlarını iyi olarak tanımlayan katılımcılar, orta olarak tanımlayan gruba kıyasla anlamlı düşük akıllı telefon bağımlılığı puanlarına sahiptir. Ayrıca, evlilik doyumu puanlarının katılımcıların cinsel yaşamı üzerinde etkili olduğu da görülmektedir. Evlilik doyumunu yüksek olarak tanımlayan katılımcıların cinsel yaşamlarını orta ve kötü olarak bildiren gruplara kıyasla anlamlı olarak yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla evliliklerinde mutlu yaşantılara sahip bireylerin ve cinsel yaşamlarından tatmin olan bireylerin, akıllı telefon bağımlılığına daha düşük düzeyde yatkınlık gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeğinden aldıkları puanlar ile depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evliliklerinde doyum sağlayamayan bireylerin depresyona daha yatkın olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmada, cinsel yaşamlarını orta olarak tanımlayanların iyi olarak tanımlayanlara kıyasla anlamlı olarak yüksek puan aldıkları görülmektedir. Depresif bireylerde azalmış cinsel isteğin en çok bildirilen semptomlardan biri olduğu bilinmektedir (Doğan, 2011) Ayrıca evlilik ilişkisinde kötü yaşam olayına sahip bireylerin evlilik doyum puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu görülürken, depresyon puanlarının da anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Bu bulgular sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı ile kişilerin evlilik yaşamlarının da olumsuz etkilendiği, eşler arasında ilişkilerine dair olumlu düşünce ve algıların azaldığı ve dolayısıyla evlilik doyumunun da düştüğü öngörülmektedir. Akıllı telefon bağımlısı bireyler, vakitlerinin büyük bir bölümünü telefon ve içerisindeki uygulamaları kullanarak geçirirken kalan vakitlerinde de akıllı telefonla ilgili düşüncelerle dolu oldukları için bu tutumlarının rutinlerini, iş ve akademik yaşamlarını etkilediği gibi eşlerine karşı ilgi gösterme, iletişim kurma ve ev içerisinde sorumluluk paylaşımı durumlarını da azaltabileceği düşünülmektedir. Eşlerden birinin akıllı telefon bağımlısı olmasının evlilik içerisindeki eşle iletişim, ev sorumlulukları paylaşımı, çocuk yetiştirme, aile ilişkileri ve cinsel yaşam gibi bütün dinamikleri etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada sosyo-demografik değişkenlerden ilki olan cinsiyet değişkeni örneklem üzerinde incelediğinde;

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine göre erkek ve kadın evli bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak bu bulgunun aksine yapılan birçok araştırmada erkeklerin kadınlardan ve kadınların erkeklerden daha fazla problemlili akıllı telefon kullanımına sahip olduğu bulunmuştur (Bisen ve Deshpande, 2016; Chen ve arkadaşları, 2017; Aylıkçı, 2018; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Çakır ve Oğuz, 2017; Keskin, Ergan, Başkurt ve Başkurt, 2018; Aljomaa ve arkadaşları, 2016; Kim ve Shin, 2015). Katılımcıların evlilik yaşam doyumu, cinsiyet açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Jackson ve arkadaşları'nın (2014) çalışmasında evlilik doyumu cinsiyet açısından değerlendirildiğinde önemli bir fark olmağı tespit edilmiştir. Çağ ve Yıldırım'ın (2016) yaptıkları araştırmada; bu araştırmada olduğu gibi anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kabasakal ve Soylu (2016) tarafından yapılan bir araştırmada ise; cinsiyet açısından evlilik doyumunun anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Fowers (1991) tarafından yapılan çalışmada ise evlilik doyumu ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Schumm ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyet ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumu ile ilgili literatürde yapılan bazı araştırmaların da bu araştırmada elde edilen cinsiyetle ilgili sonuçlarla uyumlu olduğu görülmüştür (Kabasakal ve Soylu, 2016; Tuğba ve Bingöl, 2019; Çağ ve Yıldırım, 2013).

Katılımcıların yaşları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif yönde, zayıf düzeyde korelasyon saptanmıştır ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, Pugh (2017) tarafından yapılan araştırma ile tutarlıdır. Alhassan ve arkadaşları (2018) ise akıllı telefon bağımlılığı ve depresyonla ilgili yaptıkları bir araştırmada genç yaşta olmanın akıllı telefon bağımlılığında risk faktörü olduğunu belirtirken, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Akıllı telefon bağımlılığı kapsamında farklı yaş gruplarıyla yapılan bir araştırmada her yaşın akıllı telefon bağımlılığı açısından risk grubunda olduğu tespit edilmiştir (Csibi, Griffiths, Demetrovics ve Szabo, 2019). Chen ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada genç yaşta bireylerin daha yaşlı bireylere kıyasla günümüz teknoloji çağından kaynaklı akıllı telefonlar ile erken tanışmaları ile ilişkili olarak bağımlılığa daha yatkın olduklarını saptanmıştır. Dolayısıyla her yaşın farklı yönden bağımlılık için risk taşıdığını düşünülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgunun aksine yapılan bazı araştırmalarda

akıllı telefon bağımlılığı ve yaş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Özdemir, Çiftçi, Dağılgan ve Ünal, 2019; Gezgin ve Parlak, 2018).

Öte yandan bu araştırmada, katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeğinden aldıkları puanlar ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur. Sorokowski ve arkadaşlarının (2017) elde ettikleri bulgulara göre yaş ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Zaheri (2016) tarafından yapılan başka bir araştırmada, bu araştırma ile benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Ancak Alder (2010) çalışmasında ise evlilik doyumu ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Avusturalya da yapılan bir araştırma da erkeklerin genç eşlerden kadınların ise yaşı eşlerden daha çok memnun olduğu ve algıladıkları evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Lee ve Mckinnish, 2018). Yapılan birçok araştırmada evlilik doyumu ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülürken (Lee, 1977; Gilford, 1984; Levenson ve arkadaşları, 1993; Çelik, 2006; Kaya ve Cin, 2019; Yıldız ve Baytemir, 2016), bu araştırmada evlilik doyumu ve yaş arasındaki ilişkiden elde edilen bulgular literatür ile uyumludur.

Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında; %65'i lisans ve lisansüstü mezunuyken; %35'i ise lise ve altı mezuniyet durumuna sahiptir. Bu araştırmada katılımcıların eğitim düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark olduğu; ön lisans/lisans mezunları olan grup katılımcılarının, lise mezunu olan grup katılımcılarına kıyasla anlamlı yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin alım gücünün yükselmesi ve dolayısıyla bu durumun daha yüksek modelli akıllı telefon kullanımıyla birlikte bağımlılık riskini artabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın yapıldığı dönemde var olan Covid-19 salgını sebebiyle yüz yüze eğitimin yapılamaması ve online eğitimlerin bunların yerini almasıyla eğitim seviyesi yüksek bireylerin akademik hayatlarına sadece online olarak devam etmeleri bu çalışmada bulunan akıllı telefon bağımlılığı ve yüksek eğitim düzey arasındaki ilişkiye bağlanabilir.

Kumcağız ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada eğitim düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin yükseldiği ifade edilmiştir. Bir başka araştırmada eğitim düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Ankara, Tekin ve Öz, 2020). Ayrıca lisans ve ön lisans mezunlarının ortaokul

mezunlarına göre evlilik doyumu puanlarının anlamlı olarak yüksek çıkması, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin farkındalıklarının artması dolayısıyla evliliklerine daha fazla özen gösterme eğiliminde olmaları ile açıklanabilir. Çağ ve Yıldırım (2016) tarafından yapılan bir araştırmada eğitim düzeyinin evlilik doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Yine başka bir araştırmada evlilik doyumu ve eğitim seviyesi arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur (Jose ve Alfons, 2007). Ancak bu araştırmadan farklı olarak Alder (2010) yaptığı çalışmada evlilik doyumu ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir.

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri incelendiğinde; bunu %7 çok iyi, %69 iyi, %24 yetersiz olarak bildirdikleri görülmektedir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı puanları incelendiğinde; sosyo-ekonomik durumunu yetersiz olarak tanımlayan grubun, iyi olarak tanımlayan gruba kıyasla anlamlı yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin maddi yetersizlik yaşamalarıyla akıllı telefona ulaşmada yaşadıkları zorluğun aslında bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör olmadığını, tam tersine kişilerin maddi yetersizlik karşısında yaşadıkları olumsuz duygularını akıllı telefon içerisindeki uygulamaları kullanarak ve o akıllı telefona sahip olduğunu sosyal medya mecralarında göstererek bastırdıkları düşünülmektedir.

Dolayısıyla bu durum maddi olarak kendini yetersiz tanımlayan bireylerin ihtiyaç öncelikleri düşünüldüğünde akıllı telefon alımının da ertelenmediğinin göstergesidir. Bunun sebebi, son yıllarda çoğu insanın maddi durumuna göre bir akıllı telefon sahibi olabilme imkanına sahip olmasıdır. Çünkü akıllı telefon üreticileri her bütçeye uygun telefon geliştirip satışa sunmaktadır (Yıldırım, Ergüzel ve Sayar, 2019). Literatüre bakıldığında Özcan (2019) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda, algılanan gelir düzeyinin düşük olduğu bireylerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Lee ve arkadaşları (2014) yaptığı çalışmada algılanan gelir düzeyi arttıkça Akıllı telefon bağımlılığı riskinin de arttığı tespit edilmiştir. Ancak, Kuyucu (2017) tarafından yapılan bir araştırmada; gelir düzeyi azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının da azaldığı bulunmuştur. Zencirci ve arkadaşları (2018) araştırmalarının sonucunda da akıllı telefon bağımlılığı ve sosyo-ekonomik düzeyin anlamlı ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir; ekonomik düzey arttıkça bağımlılık riskinin yükseldiğini saptamışlardır. Nielsen araştırma firmasının 2012 yılında yürüttüğü bir çalışma aile gelir durumunun

akıllı telefona sahip olmayı önemli olarak etkilediğini bulgulamıştır. Koivusilta ve arkadaşları (2007) ergenlerle yaptığı çalışmada, sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların, yüksek olanlara göre daha fazla akıllı telefon kullandığı ortaya çıkmıştır. Savage ve Waldam (2014) ise, bireylerin algıladıkları gelirin yüksek olması akıllı telefonun benimsenme olasılığını artırdığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmayla uyumlu olarak akıllı telefon bağımlılığı ve ekonomik durum arasında pozitif yönde ilişki bulan birden fazla araştırma bulunmaktadır (Kumcağız ve Gündüz, 2016; Ryu ve Cho, 2015; Sargül, 2019).

Evlilik doyumu ile katılımcıların sosyo-ekonomik durumları ile karşılaştırmalar incelendiğinde; tüm ikili grup karşılaştırmalarında istatistiksel anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sosyo-ekonomik durum arttıkça evlilik doyumunun arttığı görülmektedir. Zarch ve arkadaşlarının (2017) yaptığı bir çalışmada, ekonomik olarak kendini düşük seviyede tanımlayan katılımcıların, evlilik doyumlarının da düştüğü görülmektedir. Ayrıca Vural, Batık ve Kalkan (2017) tarafından yapılan bir başka çalışmada, evlilik doyumu ve ekonomik durum arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada da ekonomik düzey arttıkça evlilik doyumunun da arttığı bulunmuştur (Doğan ve Toprakkaya, 2020). Bu çalışmadaki bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Evlilik doyumu birçok faktörden etkilenmektedir (Yalçın, 2014). Bu faktörlerin en başında gelenlerden birisi, evli bireylerin sahip oldukları ekonomik düzeydir. Çünkü eşlerin ekonomik durumu yetersiz olduğunda evlilik ilişkisi içerisinde birbirlerine ayrılan zamanın azaldığı ve dolayısıyla çatışmaların arttığı düşünülmektedir. Archuleta ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları çalışmada, finansal memnuniyet ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Dakin ve Wampler (2008) yaptıkları çalışmada ekonomik düzey ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Dolayısıyla ekonomik sorunların ve düşük gelirin çiftler arasında çatışmaya, evlilik doyumunun düşmesine sebep olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür (Zanjani, 2014; Mirzaie ve arkadaşları, 2015; Askarian ve arkadaşları, 2015).

Katılımcıların %60,3'ü gelir getiren bir işte çalışırken, %39,7'si çalışmadığını veya emekli olduğunu bildirmektedir. Yapılan bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve katılımcıların çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ankara ve

arkadaşlarının (2020) yaptıkları araştırmada da benzer sonuçlar olduğu görülmektedir; çalışma durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca Keleş (2020) tarafından yapılan bir araştırmada da çalışma durumu ile akıllı telefon bağımlılığı karşılaştırmasında anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir.

Evli bireylerde çalışma durumuna göre yapılan karşılaştırmada ise çalışan bireylerin evlilik doyumlarının hem çalışmayan hem de emekli bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Bu veri doğrultusunda evlilik ilişkisi içerisindeki bireylerin maddiyat dışında farklı sosyal yaşamlara sahip olmalarının da evlilik doyumunu etkilediği düşünülmektedir. Dikmen (1995) yaptığı bir araştırmada, bireylerin çalışma hayatına çok fazla anlam yüklediklerini, iş yaşamlarının aile ve sosyal çevre yaşantılarını da doğrudan etkilediğini ifade etmiştir. Nathawat ve Mathur (1993) Hindistan’da yaptıkları bir araştırmada, çalışma yaşantısının evlilik doyumunu üzerinde olumlu bir etki gösterdiğini bulmuşlardır. Yalçın (2014) ise çalışan kadınların evlilik doyumlarının düşük olduğunu, işte yaşadıkları stresi evlilik ilişkilerine yansıttıklarını bildirmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda akıllı telefon bağımlılığına başka bir psikiyatrik hastalığın sıklıkla eşlik ettiği tespit edilmiştir (Akaltun ve Ayaydın, 2019; Kim, 2013). Bu araştırmada, katılımcıların %2,2’si tanısı alınmış bir psikiyatrik hastalıklarının olduğunu bildirmektedir. Bu doğrultuda elde edilen verilere göre; psikiyatrik hastalık tanısı olanlarda akıllı telefon bağımlılığı puanlarının anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Alageel ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada depresyon ve yetişkin DEHB ve Akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bekar (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, psikiyatrik hastalık varlığının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu; tanısı olan katılımcıların bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca Lee ve arkadaşlarının (2014) araştırmalarında psikopatolojilerin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Lim ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada ise depresyon şiddeti ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bulgular literatürle uyumaktadır. Ancak psikiyatrik hastalığa akıllı telefon bağımlılığının mı yoksa akıllı telefon bağımlılığına psikiyatrik hastalığın mı neden olduğu ileride araştırılması gereken bir konudur.

Bu araştırmaya göre psikiyatrik hastalığı olan katılımcıların evlilik doyumu puanları anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Yapılan birden fazla çalışmada evlilik doyumunun psikiyatrik hastalığın varlığı ile olumsuz etkilendiği belirtilmiştir (Fatalizade, 2019; Halford, Bouma, Kelly ve Young, 1999; Hooley, Richters, Weintraub ve Neale, 1987; Whisman, Uebelacker ve Weinstock, 2004). Dolayısıyla evlilik ilişkisi içerisinde doyumu yüksek olarak tanımlanabilmesinde bireylerin ruh sağlığının etkisinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Eşlerin evlilikten sağladıkları doyumu arttırmaları için hem kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini hem de eşlerinin ihtiyaç ve isteklerini iyi algılayıp ona göre davranması gerektiği ve bu durumun da sağlıklı bir psikoloji ile mümkün olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla psikolojik hastalığın varlığının evlilik ilişkisi içerisinde doyumu için gerekli olan enerjiyi baskıladığı düşünülebilir.

Katılımcıların %6,7'si alkol veya madde kullandıkları bildirmektedir. Ancak alkol veya madde kullanımı bu araştırmaya göre akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bulunmamaktadır. Bu sonuçlarla uyumlu olarak, Matar Boumosleh ve Jaalouk (2017) tarafından yapılan araştırmada alkol kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Choi ve arkadaşları (2015) ise yaptıkları araştırmada akıllı telefon bağımlılığında alkol kullanımının risk faktörü olabileceğini bildirmektedir. Chung ve arkadaşları (2018) ise akıllı telefon bağımlılığı için alkol kullanımının büyük risk faktörü olduğunu belirtmektedir. Literatürde bu konuda farklı sonuçlar elde eden araştırmalar bulunmaktadır (Haug ve ark., 2015; Jhon ve ark., 2017; Luk ve ark., 2018).

Bu araştırmadan elde edilen verilere göre evlilik doyumu ile alkol ve madde kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alkol veya madde kullanan katılımcıların; evlilik doyumu puanları, kullanmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düşük puanlara sahiptir. Homish ve Leonard (2007) tarafından yapılan araştırmada, alkol kullanımının evlilik doyumu üzerinde olumsuz etki gösterdiği görülmektedir. Kelly ve arkadaşlarının (2000) araştırmasında ise katılımcıların takip edildiği sürede alkol tüketiminin azalmasıyla birlikte kişilerin evlilik doyumunun arttığı tespit edilmektedir. Bir başka araştırmada da, alkol kullanan erkeklerin eşlerinde psikiyatrik hastalık bulunduğu ve katılımcıların evlilik doyumlarının düşük olduğu saptanmıştır. (Kishor, Pandit ve Raguram, 2013). Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar literatürle uyumludur. Alkolün kötüye kullanımı kişinin çevresiyle olan iletişimini azaltıp

ilişki kalitesini düşürdüğü için; bu durumun evlilik ilişkisinde de eşler arasındaki iletişimi olumsuz yönde etkileyebileceği ve dolayısıyla evlilik doyumunu düşüreceği düşünülmektedir. Ayrıca iletişimin azalmasıyla birlikte evlilik içerisindeki paylaşımların azalmasının ve problem çözme becerilerinin zayıflamasının evli bireylerde umutsuzluk düzeylerini artırabileceği öngörülmektedir. Altınbaş (2015) tarafından yapılan araştırmada da, alkol bağımlısı bireylerin sorumluluklarını aksattıkları için evliliklerinde algılanan doyumun düşük olduğu ve dolayısıyla çatışmaların çıktığı ifade edilmektedir.

Bu çalışmada da yapılan doğrusal regresyon analizi sonucunda evlilik doyumunu yordayan en güçlü değişken cinsel yaşam olduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre cinsel yaşamın evlilik doyumunu artırıcı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yapılan çalışmada cinsel yaşamın evlilik doyumunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Litzinger ve Gordon (2005) iletişim ve cinsel doyumun bağımsız olarak evlilik doyumunu yordadığını tespit etmişlerdir. Fisher ve McNulty (2008) de bu çalışmayla uyumlu sonuçlar elde etmişlerdir. Dolayısıyla tatmin edici cinsel ilişkiler, evlilik doyumunun artmasına katkıda bulunabilir ve sağlam bir ilişki edinmenin temeli olabilir. Başka bir bakışla eşler arasındaki cinsel ilişkiler tatmin edici değilse, yoksunluk, hayal kırıklığı, güvensizlik ve mutsuzluk duygularına yol açabilir (Masoumi ve arkadaşları, 2017). Evliliklerinde doyumlu olmayan, birbirleri ile uyumlu bir ilişki sürdüremeyen, birbirlerine bağlılıkları olmayan, birlikte zaman geçiremeyen, birbirlerine sevgilerini gösteremeyen ve böylece evlilik doyumları da az olan çiftlerin cinsellikten aldıkları doyumunda az olacağı öngörülmektedir.

Bu araştırmada evlilikte kötü anının evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla elde edilen bu verilere göre evlilikte kötü anının varlığı evlilik doyumunu azaltmaktadır. Alea ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada evlilikte yaşanan kötü anıların evlilik doyumunu negatif yönde etkilediğini saptamışlardır. Taşköprü (2013) çalışmasında evlilikte travmatik anı ile evlilik doyumunu arasında negatif bir ilişkili bulmuştur ve kişilerin yaşadığı travmatik anıyı paylaşamaması sonucu evlilik doyumunun düşebileceğini ifade etmiştir. Çiftler arasındaki ilişkiyi tanımlayan anılar, bir evlilikte kalıcı temaları temsil eder ve evlilik doyumuna ilişkin içgörü sağlamaktadır (Alea ve Vick, 2010). Dolayısıyla yapılan araştırmalar sonucunda keşfedilen evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu çalışmada bulunan sonuçlardan

hareketle evlilikte yaşanan kötü bir anının var olması ve bu anının kişinin ilişkisine zarar verme olasılığını artırdığı olarak öngörülmektedir.

Evlilik doyumunu pozitif yönde yordayan bağımsız değişkenlerden birisi evlilik süresidir. Evlilik süresi 5 yıl ve altı olan katılımcıların evlilik doyum puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ancak bu araştırmadan farklı olarak Oprisan ve Cristea (2012) evlilik doyumunun evlilik süresinden bağımsız olarak etkilendiğini yaptıkları araştırmanın sonucuna göre ifade etmişlerdir. Sadece kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada ise evlilik süresi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki tespit edilmiştir (Zare ve arkadaşları, 2014). Literatür de yapılan birçok araştırma da bu araştırmadan farklı olarak daha uzun süreli evliliklerin evlilik doyumunu azalttığını sonucu bulunmuştur (Bradbury ve Karney, 2004 ; Glenn, 1998 ; Kurdek, 1999 ; Vaillant ve Vaillant, 1993 ; VanLaningham, Johnson ve Amato, 2001). Evlilik süresiyle ilgili literatürde farklı sonuçların olması bu konuda daha detaylı araştırmaların yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

Ayrıca bu çalışmada sosyoekonomik durum da evlilik doyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Elde edilen bu verilere göre sosyoekonomik durumun iyi olması evlilik doyumunu artırmaktadır. Lichter ve Carmalt (2009) tarafından yapılan çalışmada düşük gelir veya maddi zorluk, evlilik doyumu ve istikrarına yönelik ciddi bir tehditle ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalarda ekonomik durumun evlilik doyumuna etkisi kültürel olarak değiştiği tespit edilmiştir (Kamo, 1993). Sorokowski ve arkadaşları (2017) ekonomik durumun evlilik doyumunu anlamlı yordadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen veriler ve literatür incelendiğinde, ekonomik olarak iyi durumda olan evli bireylerin evliliklerine daha fazla zaman ayırabilme ve maddi konularla ilgili daha az çatışma yaşama olanaklarından kaynaklı evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu öngörülmektedir. Ekonomik durum artıkça çiftlerin maddi sıkıntılardan ziyade ilişkilerine önem verdiği düşünülmektedir dolayısıyla ekonomik durum artıkça evlilik doyumu da artmaktadır.

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucunda evlilik doyumunu Beck depresyon puanı 17 ve üstü olanlar (kesim noktasının üstünde puan alanlar) negatif yönde yordamaktadır. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre depresyonun varlığı evlilik doyumunu düşürmektedir. Whisman ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada bu çalışmayla uyumlu sonuçlar elde etmişlerdir. Beach ve arkadaşları (2003) depresyonun evlilik

doyumunu negatif yordadığını tespit etmişlerdir. Gabriel ve arkadaşları ise depresyon ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre değişiklik gösterdiğini belirtmişlerdir. Çin’de yapılan başka bir araştırma da depresyonun evlilik doyumunu anlamlı olarak yordadığı ve evlilik doyumu için depresyonun risk faktörü olarak değerlendirilmesinin fayda sağlayacağını belirtmişlerdir (Miller ve arkadaşları, 2013). Depresif bireyler yoğun değersizlik ve yetersizlik duygularının yanı sıra fiziksel ve zihinsel yorgunluk da hissederler (Hisli, 1988). Bu bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun azalması ile evliliklerinin de bu durumdan etkilenip evlilik doyumlarının düşebileceği öne sürülmektedir. Depresyon da olan bireyler evliliğin getirdiği sorumlulukları yerine getiremeyebilir ve eşinden de gerekli desteği göremediği takdirde var olan yetersizlik duygusu daha da artabilir. Bu ve buna benzer sebeplerle bozulan evlilik uyumu ve doyumu kişinin ruhsal durumunu olumsuz etkileyerek depresyon gibi birçok psikiyatrik hastalığa neden olabilir veya temelde var olan bu rahatsızlıkları daha da görünür kılabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise psikiyatrik hastalık tanısı alan bireylerin evlilik doyumlarının negatif yönde anlamlı olarak etkilenmesidir. Bu çalışmadaki sonuçlardan farklı olarak Fatalizade (2019) tarafından yapılan çalışmada sağlıklı bireylerin evlilik doyum puanları ve şizofreni hastalarının evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatür ile uyumlu olarak bu çalışmada da alkol madde kullanımının evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde alkol madde kullanımı evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Homish ve Leonard, 2007; Kelly, Halford ve Young, 2000; Kishor, Pandit ve Raguram, 2013; Leonard ve Blane, 1992; Leonard ve Eiden, 2007). Steinglass (1981) alkolün alımı sırasında çiftlerin aile uyumunu destekler şekilde davranabildiklerini; ancak, bu davranışların sonraki aşırı alkol tüketimini pekiştirebildiğini savunmuştur. Bununla uyumlu olarak, Roberts ve Leonard (1998) alkol alım sıklığı ve miktarlarını ayrıntılı bir şekilde incelendikleri çalışmalarında, hafif ve ılımlı miktarda alınan alkolün çiftler arası uyum mekanizmalarını etkinleştirdiğini, eşler arasında iletişimin artmasına ve problemlerin daha etkin bir şekilde çözümlenmesine katkıda bulunduğunu ileri sürmüşlerdir. Ancak, kullanılan alkol miktarı artıp, alkol ile ilgili sorunlar yaşanmaya

başlandıkça, eşler arasında çatışmaların ve uyumsuzluğun arttığı, evlilik doyumunun ise düştüğü bulunmuştur.

Bu çalışmadan elde edilen verilere göre, akıllı telefon bağımlılığının evlilik doyumunu azalttığı tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik doyumuyla ilgili literatürde sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu sebepten akıllı telefon bağımlılığının evlilik doyumunu nasıl etkilendiğini inceleyen bu çalışma öncü niteliği taşımaktadır ve ileride yapılacak araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Akıllı telefonları en cazip kılan özelliklerinden birisi içerisinde kolayca internetin ve dolayısıyla sayısız uygulamanın kullanılmasıdır. Araştırmalarda da belirtilen Akıllı telefon bağımlılığı özellikleri ve internet bağımlılığı özelliklerinin benzer olduğu bilinmektedir dolayısıyla internet bağımlılığı evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği gibi akıllı telefon bağımlılığının da evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyeceği öngörülmektedir. İnternet kullanımının artması günümüzde hem sosyal hem de yakın ilişkilerde birçok iletişim sorunlarını beraberinde getirmiştir (Nie ve Erbing, 2000). Kontrolsüz internet kullanımı eşler arasında iletişimin azalmasına dolayısıyla çatışmaların olmasına ve ilişkinin olumsuz etkilenmesine sebep olduğu görülmüştür ve bunlar tespit edilen negatif etkilerden bazılarıdır (Valkenburg ve Peter, 2007). Chattopadhyay ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada da internet bağımlılığının evlilik doyumuna olumsuz etkisi tespit edilmiştir. Kumcağız ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada da bu çalışmayla uyumlu olarak eşler arasındaki akıllı telefon bağımlılığı konusundaki çatışmalar evlilik doyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur. Azemi ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada bu çalışmanın verileriyle benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Ancak Jomy ve arkadaşları (2019) çalışmasında akıllı telefon bağımlılığının evlilik ilişkisini etkilemediğini ancak aile hayatına olumsuz etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. McDaniel (2016) tarafından yapılan çalışmada ise akıllı telefon ve diğer teknolojik aletlerin evlilik ilişkisine yıkıcı zarar verdiğini tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmalar ve bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda, akıllı telefona ayrılan aşırı zamanın evlilik ilişkisi içerisinde çiftleri mutsuz ettiği ve dolayısıyla evliliklerinden sağladıkları doyumun da azaldığı öngörülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığının evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiş olup katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı, evlilik doyumu ve sosyo-demografik özellikler açısından nasıl farklılaştığı belirlenmiştir. Sonuçlar şu şekildedir:

- Bu araştırma, 273 evli kadın ve 261 evli erkek olmak üzere toplamda 534 katılımcıdan oluşmaktadır.
- Akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik doyumu arasında negatif yönde bir korelasyon bulunmuştur.
- Çalışmaya katılan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $25,6 \pm 10,6$ 'dır.
- Akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ile sosyo-demografik özellikler arasında yapılan karşılaştırmalara göre; eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, psikiyatrik hastalık tanısı ve Beck depresyon puanına ait karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.
- Akıllı telefon bağımlılığı ile karşılaştırılan eğitim durumuna göre; ön lisans ve lisans mezunları lise mezunlarından daha yüksek puanlara sahiptir. Ayrıca sosyo-ekonomik durumunu yetersiz tanımlayan bireylerin de akıllı telefon bağımlılığı puanları, kendini sosyo-ekonomik yönden iyi olarak tanımlayanlara kıyasla daha yüksektir. Yine akıllı telefon bağımlılığı puanları; psikiyatrik hastalık tanısı olan katılımcılarda, tanısı olmayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Beck depresyon puanı 17 ve üzerinde olanlar 16 puan ve altında olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir.
- Katılımcıların evlilik özellikleri ve akıllı telefon bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; sadece cinsel yaşamda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Cinsel yaşamlarını iyi olarak tanımlayan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının da anlamlı olarak düşük düzeyde olduğu görülmektedir.
- Çalışmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam ölçeği puan ortalamaları $38,8 \pm 8,4$ 'tür.
- Çalışmada evlilik yaşam ölçeği puanları ile sosyo-demografik özellikler arasında yapılan karşılaştırmalarda eğitim durumu, çalışma durumu, sosyo-ekonomik durum,

psikiyatrik hastalık tanısı, alkol/madde kullanımı ve Beck depresyon puanları ile istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur.

- Araştırmaya göre ön lisans ve lisans mezunları, çalışanlar, sosyo-ekonomik durumunu iyi olarak tanımlayanlar, psikiyatrik tanısı olmayanlar ve alkol/madde kullanmayanların evlilik doyumları diğerlerine göre daha yüksektir. Beck depresyon puanı 16 puan ve altında olanlar (kesim puanının altında olan) puanı 17 ve üzerinde (kesim puanının üstünde olan) olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir.
- Evlilik özellikleri ve evlilik yaşamı ölçeği toplam puanları karşılaştırıldığında; evlilik süresi, evlilikte kötü anı ve cinsel yaşamlarına ait karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.
- Evlilik süresi 5 yıl ve altı olanlar diğer iki gruptan, evlilikte kötü anısı olmayanlar ise kötü anısı olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir.
- Cinsel yaşamlarını iyi olarak tanımlayan katılımcıların evlilik doyum puanları yüksektir.
- Araştırmada katılımcıların yaşı ile evlilik yaşam ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Akıllı telefon bağımlılığı ve Evlilik Yaşam Ölçek puanları ve sosyo-demografik özelliklerle yapılan kıyaslamalarda cinsel yaşam ve psikiyatrik hastalık varlığı her bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.
- Yapılan doğrusal regresyon analizine göre, Evlilik doyumuna etki edebileceği düşünülen 10 bağımsız değişkenden 8 değişken anlamlı olarak yordamıştır. Bunlar; sosyoekonomik durum, alkol/madde kullanımı, psikiyatrik hastalık tanısı, cinsel yaşam, evlilik süresi, evlilikte kötü anı olması, Beck depresyon puanının 17 puan ve üzerinde olması ve Akıllı Telefon Bağımlılığıdır.
- Çoklu doğrusal regresyon analizinde modelde yer alan 8 değişken “Evlilik Yaşamı” ölçek puanındaki değişimin %30,0’ını ($R^2=0,300$) açıklamaktadır.
- Akıllı telefon bağımlılığı ve alkol/madde kullanımı, psikiyatrik hastalık tanısı ve Beck depresyon puanının 17 puan ve üzerinde olması (kesim noktasının üstü) ve evlilikte kötü anı olması bağımsız değişkenleri evlilik doyumunu negatif yönde yordarken; cinsel yaşam, evlilik süresi ve sosyoekonomik durum pozitif yönde etkilediği bulunmuştur.

- Evlilik doyumunu en çok yordayan bağımsız değişkenin cinsel yaşam olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde, ileride yapılacak araştırmalara ve alandaki uygulayıcılara bazı öneriler sunulabilir;

- Evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik doyumu değişkeni ile yürütülen bu çalışmaya daha fazla değişkenin dahil edilmesi ve farklı ölçeklerin kullanılmasıyla birlikte daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
- Bu araştırmada katılımcılardan anketleri online olarak doldurmaları talep edilmiştir ancak online platformda doldurulan anketler yüz yüze doldurulan anketlere göre daha dezavantajlıdır. Dolayısıyla anketlerin yüz yüze yapılması sonuçların güvenilirliğini artırabilir.
- Çalışmaya katılan bireylerin çift olarak katılma gibi bir zorunluluğu bulunmamaktadır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda her iki eşin araştırmaya birlikte dahil olması çok daha kapsamlı bulgular elde edilmesine katkı sağlayabilecektir.
- Ülkemizde akıllı telefon bağımlılığının evli bireylere etkisi ve evlilik doyumu ilişkisiyle ilgili çok sınırlı sayıda araştırmanın olduğu bilindiği için, evli bireylere yönelik betimsel ve deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
- Toplumda her kesimi etkiyebilen akıllı telefon bağımlılığının yine toplumun en önemli yapı taşlarından olan evlilik kurumu üzerine olan etkisinin kapsamlı araştırılmasının, çift terapilerinde eşlerin problemlerini çözerken akıllı telefon bağımlılığı riskinin de göz önüne alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Evli çiftlere evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik programlar hazırlanıp evlilikte yaşanan çatışmaların azaltılması sağlanabilir ve bu programlarda katılımcılara çatışmaların nasıl çözülebileceğine dair bilgiler verilebilir. Ayrıca kişilere akıllı telefonun, ilişkilerini nasıl etkilediği konusunda farkındalık kazandırılması sağlanabilir; böylece eşlerin evlilik doyumunun artırılması hedeflenebilir.
- Aile ve evlilik yaşamının daha sağlıklı olması için akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili önleyici çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- ADA, S., & TATLI, H. (2012). Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *K. Maraş Sütçü İmam Üniversitesi, İİ BF, İşletme Bölümü, Kahramanmaraş*.
- AGGÜL, M. (2019). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı, öngörücüleri, karakter-mizaç özellikleri ile olan ilişkisi ve akademik başarıya etkisi (Tıpta Uzmanlık Tezi). *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul*.
- AKALTUN, İ., & AYAYDIN, H. (2019). Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 193-196.
- AKBAL, S. (2018). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- AKBAŞ, G. E., & MUTLU, E. (2016). Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Kişilerin Bağımlılık ve Tedavi Deneyimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 27(1), 101-122.
- AKER, S., SAHİN, M. K., SEZGİN, S., & OGUZ, G. (2017). Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students. *Journal of Addictions Nursing*, 28(4), 215-219.
- AKHTAR-DANESH, N., & LANDEEN, J. (2007). Relation between depression and sociodemographic factors. *International journal of mental health systems*, 1(1), 1-9.
- AKKAŞ, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Salon Yayınları.
- AKPINAR, B. (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- AKTAN A. K., & KUTLAY, Ö. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- AKTAŞ, H., & YILMAZ, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- ALAGEEL, A. A., Alyahya, R. A., Bahatheq, Y. A., Alzunaydi, N. A., Alghamdi, R. A., Alrahili, N. M., ... & Iacobucci, M. (2021). Smartphone addiction and associated factors among postgraduate students in an Arabic sample: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-10.

- ALBAYRAK, S., & BALCI, S. (2014). Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 11(2), 30-37.
- ALDER, E. S. (2010). Age, education level, and length of courtship in relation to marital satisfaction. *Age*, 7, 27-2010.
- ALEA, N., & Vick, S. C. (2010). The first sight of love: Relationship-defining memories and marital satisfaction across adulthood. *Memory*, 18(7), 730-742.
- ALEA, N., Singer, J. A., & Labunko, B. (2015). "We-ness" in relationship-defining memories and marital satisfaction. In *Couple resilience* (pp. 163-177). Springer, Dordrecht.
- ALHASSAN, A. A., ALQADHİB, E. M., TAHA, N. W., ALAHMARİ, R. A., SALAM, M., & ALMUTAİRİ, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-8.
- ALJOMAA, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.
- ALTUN, R. (2015). Dindarlık ve depresyon ilişkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 1(1).
- American Psychiatric Association, A. P., & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.
- ANKARA, H. G., TEKİN, B. T., & ESMA, Ö. Z. (2020). Elmayı en çok kim ısıırıyor? Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen sosyoekonomik faktörlerin tespiti. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(3), 235-242.
- ARAS, E. N. (2020). *Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi Ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi* (Doctoral dissertation).
- ARCHULETA, K. L., BRİTT, S. L., TONN, T. J., & GRABLE, J. E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological reports*, 108(2), 563-576.
- ARISOY, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- ARPACI, I., & Unver, T. K. (2020). Moderating role of gender in the relationship between big five personality traits and smartphone addiction. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 577-585.
- ASAN, Ö., TIKIR, B., OKAY, İ. T., & GÖKA, E. (2015). Bir AMATEM birimine başvuran alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastaların sosyodemografik ve klinik özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 16(1), 1-8.

- ASKARIAN Omran, S., Sheikholeslami, F., Tabari, R., & Paryad, E. (2015). Role of career factors on marital satisfaction of nurses. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 25(4), 102-109.
- AUGNER, C., & HACKER, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57(2), 437-441.
- ATICI, Ö. B. (2017). *Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve kontrol hissi düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- AYHAN, B., & KÖSELİÖREN, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- AYLIKÇI, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemli internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı).
- AZEMİ, K., Gh, M., Garavand, Y., & Amini, M. (2019). The Causal Relationship between Attachment Styles and Marital Satisfaction Through Meditation of Dependence on Cell Phone in Nurses in Ahvaz City: Providing a Proposed Model. *The Horizon of Medical Sciences*, 25(1), 8-15.
- BALCI, Ş., & BALOĞLU, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki." Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *İletişim*, (29).
- BALCI, Ş., & GÜLNAR, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- BALTACI, U. B. (2021). İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi.
- BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- BATIGÜN, A. D., & KILIÇ, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- BATTOOL, S. Understanding the Effects of Smart Phones on Marital Relations of Working Couples.
- BAYER, Ö. (2017). *Evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi).
- BAYOĞLU, F., & ABDULLAH, A. T. L. İ. (2014). İnönü evlilik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 397-415.

- BAYRAK, N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve olası erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- BAYRAK, H. (2021). 2021 Dünya İnternet, Sosyal Medya ve Mobil Kullanım İstatistikleri. <https://dijilopedi.com/2021-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/>
- BEACH, S. R., Katz, J., Kim, S., & Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of social and personal relationships*, 20(3), 355-371.
- BECK, A. T., WEISSMAN, A., LESTER, D., & TREXLER, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42(6), 861.
- BEKAR, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler.
- BEKTAŞ, M. (2005). Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırılması. *Bir Kamu Politika Olarak Bağımlılıkla Mücadele*, 147-159.
- BİAN, M., & LEUNG, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.
- BİANCHİ, A., & PHILLIPS, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- BİLLIEUX, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 119-123.
- BİSEN, S., & Deshpande, Y. (2016). An analytical study of smartphone addiction among engineering students: a gender differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 70-83.
- BLOCK, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction.
- BOUMOSLEH, J., & Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1), 48-59.
- BORRELLI, J. (2015). *Exploring the influence of smartphone technology within the context of marriage: an intervention study*. George Fox University.
- BORHANİ Kakhki, M., Narimani, M., & Mousazadeh, T. (2021). The effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on the quality of life and marital satisfaction of uncompromised divorce applicants. *Women and Family Studies*, 13(50).

- BOZKURT, H., ŞAHİN, S., & ZOROĞLU, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- BRADBURY, T. N., FİNCAM, F. D., & BEACH, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- BRADBURY, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862-879.
- BUCTOT, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2021). Comparing the Mediating Effect of Adolescent Lifestyle Profiles on the Relationship between Smartphone Addiction and Health-related Quality of Life Among Male and Female Senior High School Students in the Philippines. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.
- CASEY, B. M. (2012). Linking psychological attributes to smart phone addiction, face-to-face communication, present absence and social capital. *Graduation Project, Graduate School of the Chinese University of Hong Kong*.
- CESUR ALTINTAŞ, M. Y., & TUTAREL KIŞLAK, Ş. T. D. *Eşi alkol bağımlısı olan ve olmayan kadınların evlilik uyumu: eş bağımlılık, algılanan güç, depresyon, anksiyete ve stres açısından bir inceleme* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı).
- CHATTOPADHYAY, S., Kumar, M., Singh, O. P., & Talukdar, P. (2020). Effect of Internet addiction on marital life. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(2), 268.
- CHEN, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-9.
- CHOİ, SW, KİM, DJ, CHOİ, JS, AHN, H., CHOİ, EJ, SONG, WY, & YOUN, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 308-314.
- CHRISTENSEN, D. R., JACKSON, A. C., DOWLING, N. A., VOLBERG, R. A., & THOMAS, S. A. (2015). An examination of a proposed DSM-IV pathological gambling hierarchy in a treatment seeking population: Similarities with substance dependence and evidence for three classification systems. *Journal of gambling studies*, 31(3), 787-806.
- CHUNG, JE, CHOİ, SA, KİM, KT, YEE, J., KİM, JH, SEONG, JW, ... & GWAK, HS (2018). Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. *Journal of paediatrics and child health*, 54(7), 800-806.
- COLLIER, R. (2016). Mental health in the smartphone era.

- CARBONELL, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de psicología*, 28(3), 789-796.
- CSIBI, S., GRIFFITHS, M. D., DEMETROVICS, Z., & SZABO, A. (2019). Analysis of problematic smartphone use across different age groups within the 'Components Model of Addiction'. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.
- ÇAĞ, P., & YILDIRIM, İ. (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- ÇAKIR, Ö., & EBRU, O. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- ÇAKIR, S. Y. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı)).
- ÇELİK, C. K. (2006). *Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- DAKİN, J., & Wampler, R. (2008). Money doesn't buy happiness, but it helps: Marital satisfaction, psychological distress, and demographic differences between low- and middle-income clinic couples. *The American Journal of Family Therapy*, 36(4), 300-311.
- DAVIS, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- DAYSAL, B., & YILMAZEL, G. Halk Sağlığı Gözüyle Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.
- DELONGİS, A., & Zwicker, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. *Current opinion in psychology*, 13, 158-161.
- DE-SOLA Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in psychiatry*, 7, 175.
- DEMİR, Y., & DURMUŞ, E. (2015). Uzun evlilikler: Bir yastıkta kırk yıl.
- DEMİRCAN UZA, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi İle Mizaç Karakter Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uzmanlık Tezi, Hatay Musatafa Kemal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Hatay*.

- DEMİRCİ, K., AKGÖNÜL, M., & AKPINAR, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- DENİZ, M. E., GÜLGÜN, U. Z. U. N., & KURTULUŞ, H. Y. (2019). Evlilikte suç affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi. *Elementary Education Online*, 18(2).
- DERİCİ TOPRAK, H. (2018). Evli Çiftlerde Facebook ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Digital 2020 Global Overview Report (2020). <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media> (Erişim tarihi: 19.04.2021).
- DİKMEN, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- DİRİK, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- DOĞAN, G. H., & TOPRAKKAYA N. (2020). Çalışan Kadınlarda Evlilik Doyumunun Yordayıcısı Olarak Kişiler Arası Yeterlilik ve İş-Aile Çatışmasını Yönetme Öz Yetkinliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 76-90.
- DOĞAN, S. (2011). Cinsel işlev bozuklukları, depresyon ve antidepresanlar. *Journal of Mood Disorders*, 1(2), 81-6.
- DOĞAN, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- EASTWICK, P. W., & FINKEL, E. J. (2008). Sex differences in mate preferences revisited: Do people know what they initially desire in a romantic partner. *Journal of personality and social psychology*, 94(2), 245.
- EDİTİON, F. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Am Psychiatric Assoc*, 21.
- EKİNCİ, A., & ÇIKARILMASI, A. A. U. B. (2002). Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet. *COĞİTO Dergisi Sayısı KIŞ*.
- ELHAİ, J. D., HALL, B. J., & ERWIN, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry research*, 261, 28-34.

- ENEZ Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525.
- ERDİNÇ, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasında ki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- ERTEMEL, A. V., & AYDIN, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri.
- ERTEMEL, A. V., & PEKTAŞ, G. Ö. E. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- ESKİN, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(1), 226-237.
- Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, (2020). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211> (Erişim tarihi: 19.04.2021).
- EYSENCK, H. J. (1980). Personality, marital satisfaction, and divorce. *Psychological Reports*, 47(3_suppl), 1235-1238.
- FAN, C. S., & Lui, H. K. (2004). Extramarital affairs, marital satisfaction, and divorce: Evidence from Hong Kong. *Contemporary Economic Policy*, 22(4), 442-452.
- FATALİZADE, S. (2019). *Psikiyatrik tanı alan ve almayan bireylerde evlilik doyumunun incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- FEENEY, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169-185.
- FİŞHER, T. D., & McNulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of family psychology*, 22(1), 112.
- FOWERS, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3-4), 209-221.
- GABRIEL, B., Beach, S. R., & Bodenmann, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy*, 41(3), 306-316.
- GAO, T., X, Y. T., ZHANG, H., ZHANG, Z., & MEİ, S. (2017). Neuroticism and quality of life: Multiple mediating effects of smartphone addiction and depression. *Psychiatry Research*, 258, 457-461.

- GAO, Y., Lİ, A., ZHU, T., LİU, X., & LİU, X. (2016). How smartphone usage correlates with social anxiety and loneliness. *PeerJ*, 4, e2197.
- GEZGİN, D. M. (2018). Understanding Patterns for Smartphone Addiction: Age, Sleep Duration, Social Network Use and Fear of Missing Out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 166-177.
- GEZGİN, D. M. (2019). Gelişen teknolojinin Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerindeki sosyo-psikolojik etkileri. *Cataloging-In-Publication Data*, 238.
- GEZGİN, D. M., & PARLAK, C. (2018, September). Kosova’da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı. In *International Balkan Education and Science Congress* (pp. 6-8).
- GILFORD, R. (1984). Contrasts in marital satisfaction throughout old age: An exchange theory analysis. *Journal of Gerontology*, 39(3), 325-333.
- GLENN, N. D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of Marriage and the Family*, 569-576.
- GOODMAN, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
- GÖKLER, R., & KOÇAK, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal bilimler araştırmaları dergisi*, 3(1), 89-104.
- GÖRÜR, B. (2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- GRİFFİTHS M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- GRİFFİTHS, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The psychologist*.
- GÜNGÖR, H. C. (2007). Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Yayınlanmamış DoNtora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- GÜVEN, N., & SEVİM, 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.
- HALFORD, W. K., BOUMA, R., KELLY, A., & YOUNG, R. M. (1999). Individual psychopathology and marital distress: Analyzing the association and implications for therapy. *Behavior Modification*, 23(2), 179-216.
- HALFORD, W., & MARKMAN, H. J. (1997). *Clinical handbook of marriage and couples interventions*. John Wiley & Sons Inc.

- Hanehalkı Bilişim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım Araştırması (2019).
<https://data.tuik.gov.tr/> (Erişim tarihi: 19.04.2021).
- HARWOOD, J., DOOLEY, J. J., SCOTT, A. J., & JOINER, R. (2014). Constantly connected–The effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34, 267-272.
- HAUG, S., CASTRO, R. P., KWON, M., FILLER, A., KOWATSCH, T., & SCHAUB, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.
- HOUSER, D. (2018). *Smartphone Communication in Romantic Relationships and Relationship Satisfaction* (Doctoral dissertation, Empire State College).
- HENDRICK, S. S. (2004). Close relationships research: A resource for couple and family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(1), 13-27.
- HEYMAN, R. E., SAYERS, S. L., & BELACK, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432.
- HİSLİ, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin geçerliliği üzerine bit çalışma (A study on the validity of Beck Depression Inventory.). *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-122.
- HOMİSH, G. G., & LEONARD, K. E. (2007). The drinking partnership and marital satisfaction: The longitudinal influence of discrepant drinking. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(1), 43.
- HOOLEY, J. M., RİCHTERS, J. E., WEİNTAUB, S., & NEALE, J. M. (1987). Psychopathology and marital distress: The positive side of positive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(1), 27.
- HORVATH, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., ... & Wolf, R. C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive behaviors*, 105, 106334.
- HÜNLER, O. S., & GENÇÖZ, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- HÜSREVOĞLU, M. (2019). Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki. (Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi).
- IRMAK, A. Y., & ERDOĞAN, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- IŞIK, M., & KAPTANGİL, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2).

- JACKSON, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129.
- JHON, M., LEE, J. Y., HONG, J. E., YOO, T., KİM, S. Y., KİM, J. M., ... & Kim, S. W. (2017). Addictive behavior and personality among workers with hazardous alcohol drinking. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 56(4), 175-180.
- JOMY, A., Sharma, V., & Fatima, J. (2019). Impact of Mobile Phone use on Marital Relationship and Family Life in a Selected Residential Area of Faridabad, Haryana. *International Journal of Nursing & Midwifery Research (E-ISSN: 2455-9318)*, 6(2&3), 52-57.
- JOSE, O., & ALFONS, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- KABASAKAL, Z., & SOYLU, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- KABASAKAL, Z., & SOYLU, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- KAFES, A. Y. Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları Üzerine Bir Bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.
- KAMO, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 551-568.
- KANSIZ, M., & ARKAR, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- KAİSER, E. (2018). The association between smartphone use and emotional intelligence on romantic relationship satisfaction among young adults.
- KARAHANCI, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- KARAKÖSE, H. B. (2019). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- KARAMAN, M. K., & KURTOĞLU, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.

- KARNEY, B. R., & BRADBURY, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.
- KARTAVYKH, N. P. (2021). FACTORS AFFECTING MARITAL SATISFACTION IN MEN AND WOMEN AGED 40-49. *Международный научно-исследовательский журнал*, (1 (103) Часть 3), 79-82.
- KAYA, M., GENÇ, M., KAYA, B., & PEHLİVAN, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- KAYA, N., & CİN, F. M. (2019). Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların ilişkilerde mutluluk, evlilik uyumu ve evlilik doyumu karşılaştırılması ve incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 701-714.
- KAYHAN, Ü., & SEÇKİN, N. (1999). Aile yapısı. *Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları*.
- KEKLİK, İ., & YILDIRIM, İ. (2012). Aile terapisi: tarihi-kuram ve uygulamaları. *Ankara: PDREM Yayınları*.
- KELEŞ, S. (2020). Evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişki. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- KELLY, A. B., HALFORD, W. K., & YOUNG, R. M. (2000). Maritally distressed women with alcohol problems: the impact of a short-term alcohol-focused intervention on drinking behaviour and marital satisfaction. *Addiction*, 95(10), 1537-1549.
- KESKİN, T., ERGAN, M., BAŞKURT, F., & BAŞKURT, Z. (2018). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON KULLANIMI VE BAŞ AĞRISI İLİŞKİSİ. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 864-873.
- KIZILTOPRAK, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- KİM, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of exercise rehabilitation*, 9(6), 500.
- KİM, S. E., Kim, J. W., & Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205.
- KİM, H. J., MİN, J. Y., KİM, H. J., & MİN, K. B. (2019). Association between psychological and self-assessed health status and smartphone overuse among Korean college students. *Journal of Mental Health*, 28(1), 11-16.

- KİM, Y., LEE, N., & LİM, Y. (2017). Gender differences in the association of smartphone addiction with food group consumption among Korean adolescents. *Public health*, 145, 132-135
- KİM, H. M., & Shin, S. H. (2015). Comparison of gender factors affecting middle school students' smartphone addiction. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(3), 145-155..
- KİSHOR, M., Pandit, L. V., & Raguram, R. (2013). Psychiatric morbidity and marital satisfaction among spouses of men with alcohol dependence. *Indian journal of psychiatry*, 55(4), 360.
- KO, K. S., LEE, M. J., & KİM, Y. E. (2012). A research on addictive use of smartphone by university students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501-516.
- KOYUNCU, A. B. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı).
- KOIVUSILTA, L. K., Lintonen, T. P., & Rimpelä, A. H. (2007). Orientations in adolescent use of information and communication technology: a digital divide by sociodemographic background, educational career, and health. *Scandinavian journal of public health*, 35(1), 95-103.
- KÖRMENDİ, A. (2015). Smartphone usage among adolescents. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudomanyos Folyoirata*, 30(3), 297-302.
- KRAUT, R., PATTERSON, M., LUNDMARK, V., KİESLER, S., MUKOPHYAY, T., & SCHERLİS, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- KUMCAĞIZ, H., Şahin, C., & Köksal, B. (2017). The effects of smartphone addiction marital adjustment of partners.
- KUMCAĞIZ, H., TERZİ, Ö., KOÇ, B., & TERZİ, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 9(1).
- KURDEK, L. A. (1998). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality over the first 4 years of marriage for first-married husbands and wives. *Journal of Family Psychology*, 12(4), 494.
- KURTARAN, G. T. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- KUYUCU, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.

- KÜÇÜKVARDAR, M., & TINGÖY, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 111-123.
- KWON, M., LEE, J. Y., WON, W. Y., PARK, J. W., MİN, J. A., HAHN, C., ... & KİM, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- LANAJ, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11-23.
- LAPIERRE, M. A., & Custer, B. E. (2021). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile Media & Communication*, 9(2), 155-176.
- LARSON, J. H. (2004). *The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. John Wiley & Sons.
- LEE, G. R. (1977). Age at marriage and marital satisfaction: A multivariate analysis with implications for marital stability. *Journal of Marriage and the Family*, 493-504.
- LEE, S. (2014). Analysis of smartphone addiction status and risk among elementary students. *Journal of the Korean association of Information Education*, 18(2), 203-212.
- LEE, W. S., & McKinnish, T. (2018). The marital satisfaction of differently aged couples. *Journal of population economics*, 31(2), 337-362.
- LEE, S. J., KİM, B., CHOİ, T. K., LEE, S. H., & YOOK, K. H. (2014). Associations between smartphone addiction proneness and psychopathology. *Korean Journal of Biological Psychiatry*, 21(4), 161-167.
- LEONARD, K. E., & Blane, H. T. (1992). Alcohol and marital aggression in a national sample of young men. *Journal of interpersonal violence*, 7(1), 19-30.
- LEONARD, K. E., & Roberts, L. J. (1998). The effects of alcohol on the marital interactions of aggressive and nonaggressive husbands and their wives. *Journal of abnormal psychology*, 107(4), 602.
- LEONARD, K. E., & Eiden, R. D. (2007). Marital and family processes in the context of alcohol use and alcohol disorders. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3, 285-310.
- LEVENSON, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging*, 8(2), 301.
- LİCHTER, D. T., & Carmalt, J. H. (2009). Religion and marital quality among low-income couples. *Social Science Research*, 38(1), 168-187.

- LİM, P. K., Nordin, A. S. A., Yee, A., & Tan, S. B. (2020). Prevalence of smartphone addiction in patients with depression and its association with depression severity: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- LİN, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., ... & Kuo, T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of psychiatric research*, 65, 139-145.
- LİN, Y. H., CHİANG, C. L., LİN, P. H., CHANG, L. R., KO, C. H., LEE, Y. H., & LİN, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one*, 11(11), e0163010.
- LİN, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312.
- LİTZİNGER, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424.
- LUK, TT, WANG, MP, SHEN, C., WAN, A., CHAU, PH, OLİFFE, J., ... & LAM, TH (2018). Short version of the Smartphone Addiction Scale in Chinese adults: Psychometric properties, sociodemographic, and health behavioral correlates. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1157-1165.
- MARCHAND, J. F., & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict-resolution strategies among married couples: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. *Family Relations*, 49(2), 201-206.
- MARDANİ, M., Marashi, S. A., & Abbaspour, Z. (2021). On the Causal Relationship Between Attachment Styles and Marital Satisfaction: Mediating Role of Gottman's Marital Communication Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2).
- MASOUMİ, SZ, Khani, S., Kazemi, F., Kalhori, F., Ebrahimi, R., & Roshanaei, G. (2017). Evlilik ilişkisini zenginleştirme programının infertil çiftlerin evlilik doyumu, evlilik yakınlığı ve cinsel doyumuna etkisi. *Uluslararası doğurganlık ve kısırlık dergisi*, 11 (3), 197.
- MATAR BOUMOSLEH, J. ve JAALOUK, D. (2017). Üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve akıllı telefon bağımlılığı-Kesitsel bir çalışma. *PLoS bir*, 12 (8), e0182239.

- MCDANIEL, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85.
- Medya, Y. E. N. İ. (2019). Türkiye İnternet Tarihi.
- MERAL, D. (2017). Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan*.
- MERCAN, Ç. S. (2009). Aile ve evlilik kurumuna kültürel bir bakış: Farklı kültürlerden gelen bireylerin evlilikleri. *Evlilik Okulu*.
- MERT, A., ÖZDEMİR, G.(2018), Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS*, 8(8), 89-107.
- MİLLER, G. (2012). The smartphone psychology manifesto. *Perspectives on psychological science*, 7(3), 221-237.
- MİLLER, R. B., Mason, T. M., Canlas, J. M., Wang, D., Nelson, D. A., & Hart, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 677.
- MİNAZ, A., & BOZKURT, Ö. Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi-Investigation Of University Students Smartphones Addiction Levels And Usage Purposes In Terms Of Different Variables. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- MİROWSKY, J., & ROSS, C. E. (1992). Age and depression. *Journal of health and social behavior*, 187-205.
- MİRZAİE, K. H., Taghadosi, Z., & Pakdaman, M. (2015). The factors affecting the stability of marriage in Tehran. *GUGEf*, 4(4), 1-8.
- MİTCHELL, L., & Hussain, Z. (2018). Predictors of problematic smartphone use: An examination of the integrative pathways model and the role of age, gender, impulsiveness, excessive reassurance seeking, extraversion, and depression. *Behavioral Sciences*, 8(8), 74.
- MOJAZ, Z. H., PAYDAR, M. R. Z., & EBRAHİMİ, M. E. (2015). The relationship between the internet addiction and the use of Facebook with marital satisfaction and emotional divorce among married university students. *Indian J Fund Appl Life Sci*, 5(3), 709-717.
- MUTLU, E. A., & SARIKAYA, Ö. Ö. (2019). Bir AMATEM kliniğinde tedavi gören hastaların sosyodemografik verilerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3).

- NATHAWAT, S. S., & MATHUR, A. (1993). Marital adjustment and subjective well-being in Indian-educated housewives and working women. *The Journal of psychology*, 127(3), 353-358.
- NİE, N. H., & ERBRİNG, L. (2002). Internet and society: A preliminary report. *IT & society*, 1(1), 275-283.
- NIELSENWIRE (2012). Smartphones Account for Half of all Mobile Phones, Dominate New Phone Purchases in the US.
- NOYAN, C. O., ENEZ DARÇIN, A., NURMEDOV, S., YILMAZ, O., & DİLBAZ, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
- O'LEARY, K. D., & TURKEWITZ, H. (1981). A comparative outcome study of behavioral marital therapy and communication therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(2), 159-169.
- OPRİSAN, E., & Cristea, D. (2012). A few variables of influence in the concept of marital satisfaction. *Procedia-social and behavioral sciences*, 33, 468-472.
- ÖZCAN, B. (2019). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi.
- ÖZDEMİR, A., ÇİFTÇİ, H., DAĞILGAN, S., & Eda, Ü. N. A. L. Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumu ve Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 45(3), 281-290.
- ÖZGÜVEN, İ. E. (2014). Evlilik ve aile terapisi.
- ÖZKAN, S. (2017). Gaziantep AMATEM de bağımlılık tedavisi gören hastaların ilk yatışı ile taburculuklarında tedavi motivasyonlarının ve madde kullanımına ilişkin inançlarının karşılaştırılması (Master's thesis, Gaziantep Üniversitesi).
- ÖZKORUMAK, E., & Tiryaki, A. (2011). Davranışsal Bağımlılık Olarak Kontrol Edilemeyen Satın Alma Davranışı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 5(1-3), 14-18.
- ÖZTÜRK, O. (2020). *Aile Kurumunun Z Kuşağının Siyasal Katılım Davranışına Etkisi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- PANOVA, T., & CARBONELL, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- PARK, N., & LEE, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *언론정보연구*, 51.

- PEKŞEN, 2020. Kùltùrlerarası Evliliklerde Evlilik Doyumu ve Aile Yılmazlığının İncelenmesi. (Master's thesis, İstanbul Üniversitesi).
- PINAR, Ç. A. Ė., & YILDIRIM, İ. (2013). Relational and personal predictors of marital satisfaction. *Tùrk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(39), 13-23.
- PUGH, S. (2017). Investigating the relationship between smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age & gender.
- RAJAEİ, M. S., & HEİDARİ, H. (2017). Relationship between Internet Addiction and Marital Satisfaction and Disaffection in Married Students of Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch in 2015. *Community Health Journal*, 11(1), 69-77.
- REİD, D. J., & REİD, F. J. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 424-435.
- RUMONDOR, P. C. (2019). Is There an Application for Improving Marital Satisfaction? An Overview of Smartphone Usage in Urban Young Adults' Marital Interactions. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 97-112.
- ROSEN-GRANDON, J. (1999). Improving your marital satisfaction. Retrieved March, 10.
- ROSEN-GRANDON, J. R., MYERS, J. E., & HATTİE, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- ROSS, C. E., & MİROWSKY, J. (2006). Sex differences in the effect of education on depression: resource multiplication or resource substitution?. *Social science & medicine*, 63(5), 1400-1413.
- RYU, S. I., & CHO, I. S. (2015). Factors affecting smartphone addiction among elementary school students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(9), 6180-6189.
- SAİME, P., (2020). Investigation of marriage satisfaction and family resilience in cross cultural marriages. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bilim Dalı.
- SAMAH, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
- SARIGÜL, U. (2019). Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- SAVAGE, S. J., & Waldman, D. M. (2014). *The Value of Online Privacy: Evidence from Smartphone Applications*. Technical Report.
- SAVCI, M., & AYSAN, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- SAVİTRİ, S. I., & Ulfah, J. (2019, August). The Influence of Communication Intensity via Smartphone and Intimacy Communication toward Marital Satisfaction on Working Women in Millenial Era. In *International Conference on Psychology and Communication 2018 (ICPC 2018)* (pp. 320-329). Atlantis Press.
- SCARİNCİ, I. C., BEECH, B. M., NAUMANN, W., KOYACH, K. W., PUGH, L., & FAPOHUNDA, B. (2002). Depression, socioeconomic status, age, and marital status in black women: a national study. *Ethnicity & disease*, 12(3), 421-428.
- SCHMİD W. (2017). Aşk. İstanbul: İletişim Yayınları.
- SCJMITT, M., Kliegel, M., & Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predictor of marital satisfaction?. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(4), 283-300.
- SEÇİL, Ö. Z. E. N., & TOPÇU, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- SHAPİRA, N. A., GOLDSMİTH, T. D., KECK Jr, P. E., KHOSLA, U. M., & MCELROY, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 267-272.
- SIĞIRCI, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- SOROKOWSKI, P., RANDALL, A. K., GROYECKA, A., FRACKOWIAK, T., CANTARERO, K., HİLPERT, P., ... & SOROKOWSKA, A. (2017). Marital satisfaction, sex, age, marriage duration, religion, number of children, economic status, education, and collectivistic values: Data from 33 countries. *Frontiers in psychology*, 8, 1199.
- SOYDAN, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- STEİNGLASS, P. (1981). The impact of alcoholism on the family. Relationship between degree of alcoholism and psychiatric symptomatology. *Journal of Studies on Alcohol*, 42(3), 288-303.
- ŞEN, B. (2015). *Evlilik Öncesi Çift Eğitimi* (Cilt 1). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- ŞENORMANCI, Ö., KONKAN, R., & SUNGUR, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- TAŞ, Y. (2016). Evli Bireylerde Yaşanan Çatışmalar, Bağlanma Stilleri ve Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.*
- TAŞKÖPRÜ, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- TAYCAN, O., KUTLU, L., ÇİMEN, S., & AYDIN, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 100-108.
- TEĞİN, B. (1980). Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme. *Yayınlanmamış doktora tezi, HÜ Psikoloji Bölümü, Ankara.*
- Teknokoliker İnternet Sitesi , <https://teknokoliker.com>
- TEZEL, A., ARSLAN, S., TOPAL, M., AYDOĞAN, Ö., ÇİĞDEM, K. O. Ç., & ŞENLİK, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-10.
- TEZER E. (1986). Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum (Yayınlanmamış doktora tezi). *Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- TEZER, E . (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 2 (7) , 1-7 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21427/229707>
- TEZER, E. (1994). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(5), 1-12.
- TOSUN, H. (2020). Madde bağımlılığı rehabilitasyonunda psikososyal destek ve ilaçsız tedavi: ısparta uyuşturucu, bağımlılıklarla ve alkolizmle mücadele derneği örneği (Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi).
- TRAŞ, Z., & ÖZTEMEL, K. (2019). Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113.
- TUCKER, M. W., & O'GRADY, K. E. (1991). Effects of physical attractiveness, intelligence, age at marriage, and cohabitation on the perception of marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 131(2), 253-269.
- TUĞBA, R. H. D. Ö. Ü., & BİNGÖL, Y. (2019). Algılanan Eş Desteği Ve Evlilik Süresinin Evlilik Doyumu İle İlişkinde Evlilikte Sorun Çözmenin Aracı Rolü. *Turkish Studies*, 14(2), 841-854.

- TUTGUN-ÜNAL, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.
- Türk Dil Kurumu (2021). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 19.04.2021).
- TÜRKİYE İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri (2020). <https://dijilopedi.com/istatistik/> (Erişim tarihi: 19.04.2021).
- TÜRKİYE uyuşturucu raporu (2017). <http://www.narkotik.pol.tr>. (Erişim tarihi: 19.04.2021).
- Türkiye'nin Dijital İstatistikleri (2020). <https://www.destexdigital.com/blog/turkiyenin-2020-dijital-istatistikleri/> (Erişim tarihi: 19.04.2021).
- TÜZEMEN, A., & ÖZDAĞOĞLU, A. (2007). Doktora öğrencilerinin eş seçiminde önem verdikleri kriterlerin analitik hiyerarşi süreci yöntemi ile belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(1), 215-232.
- UÇAR, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- USLU TAŞ, M. (2020). Kadınlarda cinsel mitler, evlilikte güç algısı ve evlilik doyumu. (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- UZBAY İT., Yüksel, N.: Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. Psikofarmakoloji. N. Yüksel (Ed.), Yenilenmiş 2. Baskı, s. 485-520, Çizgi Tıp Kitabevi, Ankara, 2003
- ÜNAL, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- ÜNCÜ, S. Y. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı)).
- VALENZUELA, S., HALPERN, D., & KATZ, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94-101.
- VALKENBURG, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*, 43(2), 267.
- VANLANİNGHAM, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social forces*, 79(4), 1313-1341.
- VAİLLANT, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 230-239.

- VARDAR, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- VURAL BATIK, M., & KALKAN, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- WAİTE LJ, LEHRER EL (2003) The benefits from marriage and religion in the United States: A comparative analysis. *Popul Dev Rev*, 29:255-275.
- We Are Social (2020). Digital 2020 Global Overview Report.
- WEİ, R., & LO, V. H. (2006). Staying connected while on the move: Cell phone use and social connectedness. *New Media & Society*, 8(1), 53-72.
- WHİSMAN, M. A., UEBELACKER, L. A., & WEİNSTOCK, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: the importance of evaluating both partners. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(5), 830.
- WİDYANTO, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- World Health Organization. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: Meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014*. World Health Organization.
- YALÇIN, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki.
- YAM, F. C., & İLHAN, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15.
- YARAN, K. (2020). *Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- YAŞAR, M. R. (2007). Depresyonun kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 251-281.
- YAZAR, R., & TOLAN, Ö. Evlilik Terapilerinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 1-22.
- YEŞİLYAPRAK, B. (1990). Denetim odağının belirleyicileri ve değişime ilişkin araştırmalar: Bir eleştirel değerlendirme. *Psikoloji Dergisi*, 7(25), 41-52.

- YILDIRIM, İ., ÖZŞEVİK, K., SULTAN, Ö. Z. E. R., CANYURT, E., & TORTOP, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.
- YILDIRIM, S., ERGÜZEL, T. T., & SAYAR, G. H. Akıllı Telefon Bağımlılığı.
- YILDIZ, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- YILDIZ, M. A., & BAYTEMİR, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- YILMAZ, H. K. (2019). *Eşle yaşanan sorunlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- YİN, H. H. (2008). From actions to habits: neuroadaptations leading to dependence. *Alcohol Research & Health*, 31(4), 340.
- YUMUŞAK, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve yaşam doyumu düzeyleri. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı.
- ZAHERİ, F., DOLATİAN, M., SHARİATİ, M., SİMBAR, M., EBADİ, A. ve AZGHADİ, SBH (2016). İranlı kadınlar ve erkekler açısından evlilik memnuniyetinde etkili faktörler: Sistematik bir inceleme. *Elektronik hekim*, 8 (12), 3369.
- ZANJANİ, H. A. (2014). Baghait esfahani Z. The effect of employment and family life, on female teachers' satisfaction (A Case Study of Teachers' in Karaj). *Journal of Specialized Social Science*, 10(39), 13-39.
- ZARCH, Z. N., MARASHİ, S. M., & RAJİ, H. (2014). The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10-year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian journal of psychiatry*, 9(4), 188.
- ZARE, Z., Golmakani, N., Shareh, H., & Khadem, N. (2014). Factors related to marital satisfaction in primiparous women during postpartum period. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 2(2), 120-127.
- ZENCİRCİ, S. A., AYGAR, H., GÖKTAŞ, S., ÖNSÜZ, M. F., ALAİYE, M., & METİNTAŞ, S. (2018). Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(7), 2210.
- ZHANG, K. Z., CHEN, C., & LEE, M. K. (2014, June). Understanding the Role of Motives in smartphone Addiction. In *PACIS* (p. 131)

EKLER

1. Onam Formu

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Zülal Arslan ve akademik danışmanı Doç.Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Yapılacak bu çalışmada evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğu ve nasıl bir etkileşim içinde bulunduklarının değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada sorulara size en uygun yanıtı vermeniz ve boş bırakmamanız oldukça önemlidir. Çalışmayı istediğiniz taktirde bırakabilirsiniz. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Anket sayesinde elde edilen bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup başka bir amaçla kesinlikle kullanılmayacaktır.

Çalışmamıza ayırdığınız zaman ve katkı için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili sorularınız ve önerileriniz için

2. Sosyo Demografik Veri Formu

- 1- Cinsiyet A. Erkek..... B. Kadın.....
- 2- Doğum tarihi:/...../..... Yaş:
- 3- Eğitim durumunuz nedir?
 - a. Okur yazar b. İlkokul c. Ortaokul d. Lise e. Önlisans- Lisans Mezunu
 - f. yüksek lisans- Doktora Mezunu
- 4- Eşinizin eğitim durumu nedir?
 - a. Okur yazar b. İlkokul c. Ortaokul d. Lise e. Önlisans- Lisans Mezunu
 - f. yüksek lisans- Doktora Mezunu
- 5- Sosyo-ekonomik durum: kendi gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - a. Çok yetersiz b. Yetersiz c. İyi d. Çok iyi
- 6- Gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz?
 - a. Çalışıyor b. Çalışmıyor c. Emekli
- 7- Eşiniz gelir getiren bir işte çalışıyor mu?
 - a. Çalışıyor b. Çalışmıyor c. Emekli
- 8- Ne şekilde evlendiniz?
 - a. Görücü usulü b. Tanışarak c. Kaçarak d. Diğer
- 9- Kaçını evliliğiniz?
 - a. İlk b. İkinci c. Üçüncü d. Dördüncü e. Beş ve üstü
- 10- Evlilik süreniz:
 - a. 1-11 ay B. 1-5 yıl c. 5-10 yıl d. 10-15 yıl e. 15-20 yıl f. 20 yıl ve üstü
- 11- Çocuğunuz var mı?
 - a. Evet (evet ise kaç tane olduğunu belirtiniz)
 - b. Hayır
- 12- Eşinizle aranızdaki yaş farkını belirtiniz.
.....
- 13- Tanı aldığınız psikolojik bir rahatsızlığınız var mıdır?
 - a. Evet (evet ise nedir)
 - b. Hayır
- 14- Alkol veya uyuşturucu madde kullanıyor musunuz?
 - a. Evet (Evet ise kullandığınız maddeyi belirtiniz).....
 - b. Hayır

15- Evliliğinizde eşinizle yaşayıp unutamadığınız kötü bir anınız var mı?

a. Evet (evet ise kısaca belirtiniz)

.....

b. Hayır

16- Eşinizle yaşadığınız cinsel yaşamı nasıl değerlendirirsiniz.

a. İyi b. Orta. C. kararsızım d. Kötü

17- Eşiniz ev içindeki sorumlulukları sizinle paylaşır mı?

a. Evet b. Hayır c. Kararsızım

18- Genel olarak evliliğinizi nasıl değerlendirirsiniz?

a) Çok memnunum b) Oldukça memnunum c) Memnunum d) Pek memnun değilim

e) Hiç memnun değilim

3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum

- 1- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım. 1 2 3 4 5 6
- 2- Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim. 1 2 3 4 5 6
- 3- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissederim. 1 2 3 4 5 6
- 4- Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem. 1 2 3 4 5 6 5
- 5- Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum. 1 2 3 4 5 6
- 6- Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır. 1 2 3 4 5 6
- 7- Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem. 1 2 3 4 5 6
- 8- İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim. 1 2 3 4 5 6
- 9- Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım. 1 2 3 4 5 6
- 10- Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler. 1 2 3 4 5 6

Değerlendirme: Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir.

4. Evlilik Yaşam Ölçeği

Prof. Dr. Esin Tezer

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

() Kesinlikle Katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

Puanlama:

Maddeler 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında punlanacaktır.

Madde 2, 4 ve 5 ters yönde puanlanacaktır.



5. Beck Depresyon

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12- Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

Evet Hayır

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

ÖZGEÇMİŞ

Psikolog Zülal ARSLAN; 2015 yılında Fatih Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünü tamamlamış, 2020 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tezli Klinik Psikoloji programına kabul edilmiştir. Bununla birlikte alanında farklı eğitimler almaya devam etmektedir. 2017 Ağustos'tan beri Deniz Feneri Derneğinde Yetim birimi sorumlusu olarak görev almakta ayrıca bir danışmanlık merkezinde danışan görmektedir.

