

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİNİN VE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞININ EVLİLİK DOYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Ayten KEÇELİ
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2020

T.C.

**MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİNİN VE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞININ EVLİLİK DOYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOCIAL MEDIA
ADDICTION IN TERMS OF MARITAL SATISFACTION**

**Ayten KEÇELİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışman
Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL**

İstanbul, 2020

ÖZGEÇMİŞ

- 2006-2010 Bursa Atatürk Anadolu Lisesi
- 2012-2016 İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Programı
- 2017-2020 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri
Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezli Yüksek Lisans Programı
- 2019-2020 Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim
Dalı Klinik Psikoloji Tezsiz Yüksek Lisans Programı

İletişim Bilgileri

e-posta: ayten_keceli@hotmail.com / keceliayten@gmail.com

Telefon: 0552 660 90 91

ÖNSÖZ

Evlilik, insan hayatında bir dönüm noktasını oluşturmaktadır. Evlilik ile birlikte maddi ve manevi birçok değerin bir sonraki kuşağa aktarımı sağlanmaktadır. Toplumun temelini oluşturan bu kurumda yaşanan sıkıntılar geniş kitlelere ulaşmakta ve büyük yıkımlara yol açabilmektedir. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve günümüzde sosyal medyanın bağımlılık boyutuna gelmesinden dolayı evliliğin etkilendiği izleniminden yola çıkılarak araştırmanın konuları belirlenmiştir. Son yıllarda artış gösteren boşanmaların önüne geçebilmek, evliliklerin daha sağlıklı bir şekilde yaşanılması ve daha mutlu bir toplum için bu araştırmanın yapılmasına karar verilmiştir.

Yüksek lisans sırasında tanıdığım, derslerindeki bilgi birikimi ile evlilikle ilgilenmemi sağlayan değerli tez danışmanım Doc. Dr. Azize Nilgün Canel'e tez sürecimde bana verdiği destek ve ilgisinden dolayı teşekkür ediyorum.

Lisans eğitimimde tanıdığım ve bana hayatımın her alanında her türlü destek ve sevgisini eksik etmeyen, insanı her yönüyle anlamama, kendimi keşfetmeme yardımcı olan Prof. Dr. Ayşe Esra Aslan'a sonsuz minnettarım.

Hayatımda boyunca beni hiç yalnız bırakmayan çalışmanın, özverinin, sevmeye ve sevilmenin önemini bana öğreten sevgili annem, babam ve ablama çok şey borçluyum.

Bu süreçte insanın hayattaki en önemli unsurlarından olan arkadaşlığın değerini, ehemmiyetini bir kez daha gördüğüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Ayten Keçeli

İstanbul, 2020

ÖZET

Bu çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesini amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, kazara uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 270 kadın, 128 erkek olmak üzere 398 İstanbul ilinde yaşayan 20-65 yaş arası evli ve çocuklu olan bireyler oluşturmuştur. Bu çalışmada verilerin toplanması için demografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu, bireylerin evlilik doyumu ölçek amacıyla ‘Evlilik Doyumu Ölçeği’, Psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla ‘Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu’, sosyal medya bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla da ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’ kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Normal dağılıma sahip ölçekler de niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki fark için Bağımsız Grup t Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Ortalamaları arasında fark yaratan grubu bulmak için ise Post-Hoc testlerinden Bonferroni ikili karşılaştırma kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan ölçekler de niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki fark için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup ortalamalarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek için Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırmak için basit regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre evlilik doyumu yaşa, eşin eğitim durumuna, kaçınıcı evlilik olduğuna ve evlenme biçimine göre farklılık göstermezken; cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumlarına ve algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi eğitim düzeylerine, kaçınıcı evlilik olduğuna ve evlenme biçimine göre anlamlı bir farklılık göstermezken; yaşa, cinsiyete, çalışma durumlarına ve algılanan ekonomik düzeye göre farklılık göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı cinsiyete, düzeyi eğitim düzeylerine, çalışma durumu, algılanan ekonomik gelir, eşlerin çalışma durumu, kaçınıcı evlilik olduğu ve evlenme biçimine göre anlamlı bir farklılık göstermezken; yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Korelasyon analizleri sonucunda evlilik doyumu düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönlü ilişki tespit

edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki değişimin %42.2'sinin açıkladığı, sosyal medya bağımlılığının ise evlilik doyumundaki değişiminde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, evlilik.



ABSTRACT

In this study, it is aimed to investigate the psychological well-being of individuals and social media addiction in terms of marital satisfaction. The sample of the study consisted of 398 married individuals living in Istanbul province aged between 20-65 years, including 270 women and 128 men who are selected by accidental sampling method. To collect data for this study; a personal information form containing demographic information; 'Marital Satisfaction Scale' for the purpose of measuring the marriage satisfaction of individuals; 'Turkish Form of Psychological Well-Being Scale for Married Women and Men' to measure the level of psychological well being; and 'Social Media Addiction Scale' was used to determine the level of social media addiction.

The data obtained in the study is analyzed via using the SPSS 25.0 program. In the comparison of quantitative data in scales with normal distribution; Independent Group t Test was used for the difference between the two groups, and One-Way Variance analysis was used to compare the averages of more than two groups. Bonferroni binary comparison which is one of the Post-Hoc tests was used to find the group that makes a difference between their averages. In the comparison of quantitative data, Mann Whitney U test were used for the difference between the two groups for scales that do not have normal distribution and Kruskal Wallis-H analysis was used in comparing the averages of more than two groups, Spearman correlation analysis was applied to test the relationship between the scales and sub-dimensions used in the research. Simple regression analysis was conducted to investigate the effect of social media addiction and psychological well-being on marital satisfaction.

According to the research findings, while marital satisfaction does not differ according to the age, the educational status of the spouse, the number and the type of marriage; but differ significantly according to gender, educational status, employment status and perceived economic status. While the level of psychological well-being does not differ significantly depending on the level of education, the number of and type of marriage; it differs according to age, gender, employment status and perceived economic levels. While social media addiction does not differ significantly by gender, level of education, level of employment, perceived economic income, spouse's employment status, number and type of marriage; it

shows a significant difference by age. As a result of the correlation analysis, a positive correlation was found between marital satisfaction level and psychological well-being and social media addiction level. A positive correlation was found between the level of psychological well-being and social media addiction. As a result of the regression analysis, it was concluded that 42.2% of the change on marital satisfaction explained by the psychological well-being while social media addiction did not change the marital satisfaction. However, it is seen that virtual tolerance had a positive effect on marital satisfaction.

Keywords: Marital satisfaction, psychological well-being, social media addiction, marriage.



İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiii
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	7
1.3. Araştırmanın Önemi	9
1.4. Sayıtlar	11
1.5. Sınırlılıklar	12
1.6. Araştırmada Kullanılan Terimler	12
BÖLÜM II: ALANYAZIN	14
2.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Literatür	14
2.1.1.Aile	14
2.1.2.Evlilik.....	16
2.1.3.Evlilik Doyumu	18
2.1.3.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	18
2.1.3.2. Evlilik Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	22
2.1.3.2.1. Bağlanma Kuramı	22

2.1.3.2.2. Bağlamsal Model.....	23
2.1.3.2.3. Sistem Yaklaşımı.....	23
2.1.3.2.4. Bilişsel Yaklaşım Modeli	24
2.1.3.2.5. Sosyal Mübadele Kuramı	24
2.1.3.2.6. Sosyal Öğrenme Kuramı	25
2.1.3.2.7. Yükleme Kuramı	25
2.1.3.2.8. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Kuram	25
2. 2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Literatür.....	26
2.2.1. Pozitif Psikoloji	26
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	26
2.3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Literatür	30
2.3.1. İnternet ve Kullanım Verileri	30
2.3.2. Bağımlılık.....	33
2.3.2.1. İnternet Bağımlılığı	33
2.3.3. Sosyal Medya	37
2.3.3.1. Sosyal Medya Ağları ve Nitelikleri.....	39
2.3.3.2. Sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçları	40
2.3.4. Sosyal medya bağımlılığı	42
2.4. Evlilik Doyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkin Çalışmalar.....	44
2.4.1. Evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar.....	44
2.4.2. Evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığına arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar	48
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	51

3.3. Veri Toplama Araçları	53
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2. Evlilik Doyumu Ölçeği	54
3.3.3. Evli Kadın ve Erkek Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği- Türkçe Formu	54
3.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	55
3.4. Verilerin Toplanması.....	55
3.5. Verilerin Çözümlemesi	56
BÖLÜM IV: BULGULAR	63
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	92
5.1. Sonuçlar.....	92
5.1.1. Evlilik Doyumu ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar	92
5.1.2. Psikolojik İyi Oluş ile Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar	93
5.1.3. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	95
5.1.4. Evlilik Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkilerine Yönelik Sonuçlar.....	95
5.1.5. Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Sonuçlar	96
5.2. Tartışma.....	96
5.2.1. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	96
5.2.1.1. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	96
5.2.1.2. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	97

5.2.1.3. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	99
5.2.1.4. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Eşin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	100
5.2.1.5. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Algılanan Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	101
5.2.1.6. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Çalışma Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	102
5.2.1.7. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Eşlerin Çalışma Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	103
5.2.1.8. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Kaçınıcı Evlilik Olduğuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	104
5.2.1.9. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumunun Evlenme Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	104
5.2.2.1. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	106
5.2.2.2. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	107
5.2.2.3. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	108
5.2.2.4. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Eşin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	109
5.2.2.5. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Algılanan Gelire Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	110
5.2.2.6. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	111
5.2.2.7. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Eşlerin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	113
5.2.2.8. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Kaçınıcı Evlilik Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	114

5.2.2.9. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Evlenme Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	114
5.2.3.1. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	115
5.2.3.2. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	116
5.2.3.3. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	116
5.2.3.4. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Eşin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	117
5.2.3.5. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Algılanan Gelire Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	118
5.2.3.6. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Eşlerin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	118
5.2.3.7. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Kaçınıcı Evlilik Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	119
5.2.3.8. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Evlenme Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması	119
5.2.4. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasında Yapılan Analizlere İlişkin Sonuçlar	119
5.2.5. Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasında Yapılan Analizlere İlişkin Sonuçlar	121
5.2.6. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri Arasında Yapılan Analizlere İlişkin Sonuçlar	122
5.2.7. Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Yapılan Analizlere İlişkin Sonuçlar	123
5.2.8. Evli Çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Yapılan Analizlere İlişkin Sonuçlar	124
5.3. Öneriler.....	125
5.3.1. Araştırmacılara Öneriler.....	125

5.3.2. Uygulamacılara Öneriler	126
KAYNAKÇA	127
EKLER.....	152



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Dünya İnternet Kullanım Raporu (IWS, 2020):	31
Tablo 2.2. IWS(2020) Avrupa Kıt'ası İnternet Kullanımı Verileri:	32
Tablo 2.3. Sosyal Ağların Kullanım Türü ve Hangi Niteliklere Hitap Ettiği Verilmiştir:	40
Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları	52
Tablo 3.2. Evlilik Doyumu Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları	57
Tablo 3.3. Evli Kadın ve Erkek Bireyler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Maddelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri	58
Tablo 3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları	58
Tablo 3.5. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	59
Tablo 3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları	60
Tablo 4. 1. Evlilikte Doyumu Ölçeği için Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	63
Tablo 4. 2. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	63
Tablo 4. 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	64
Tablo 4. 4. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	65
Tablo 4. 5. Evli Kadın ve Erkek Birey için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	66
Tablo 4. 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	67
Tablo 4. 7. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	68
Tablo 4. 8. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	69

Tablo 4. 9. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	70
Tablo 4. 10. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	71
Tablo 4.11. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	72
Tablo 4. 12. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	73
Tablo 4. 13. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	74
Tablo 4. 14. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	75
Tablo 4. 15. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ...	76
Tablo 4. 16. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	77
Tablo 4. 17. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Algılanan Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	78
Tablo 4. 18. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	79
Tablo 4. 19. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	80
Tablo 4. 20. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	81
Tablo 4. 21. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	81

Tablo 4. 22. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	82
Tablo 4. 23. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	83
Tablo 4. 24. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	83
Tablo 4. 25. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	84
Tablo 4. 26. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	85
Tablo 4. 27. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	85
Tablo 4. 28. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Evlenme Şekli Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	86
Tablo 4. 29. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Evlenme Şekli Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	87
Tablo 4.30. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Evlenme Şekli Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	88
Tablo 4. 31. Evlilik Doyumu, Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	88
Tablo 4. 32. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek Üzere Yapılan Basit Regresyon Analizi Sonuçları	89
Tablo 4.33. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek Üzere Yapılan Basit Regresyon Analizi Sonuçları	90
Tablo 4. 34. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek Üzere Yapılan Basit Regresyon Analizi Sonuçları	91

KISALTMALAR

EDO: Evlilik Doyumu Ölçeği

PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

SMÖ: Sosyal Medya Ölçeği



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Evlilik ve aile kavramları bazı topluluklarda farklılıklar oluştursa da kendi içerisinde bir bütündür (Karadağ, 2015). Aile ise toplumun bu anlayışla oluşturulan en az iki kişiden oluşan bir grup olarak, toplumun ana çekirdeği (Öztürk ve Akar, 2014); evlilik ise iki kişinin hayatında birlikte hareket ederek psikolojik, sosyal, ekonomik ve biyolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşturulan bir anlaşma olarak ele alınabilir. Meşru tabloda ailenin bir ferdi olarak doğan insan, yaşamı süresince uzak veya yakın bir mesafede ailenin üyesi olarak yaşamını sürdürmektedir. Aile içerisinde büyüyen bireyler, yaşamının bir dönemini ya da tümünü kendi doğup büyüdüğü aile içinde geçirmekte ve çoğunlukla bir gelişim görevi olarak kendi ailesini oluşturmaktadır.

Toplumların tümünde bireyin doğduğu andan itibaren içinde bulunduğu, başka bir alternatifi olmayan ve evlilik vasıtasıyla oluşan kurum olan ailenin önemi kültür, coğrafya, inanç gibi farklılıklar olsa da her dönemde ve coğrafyada kabul görmektedir. Kişinin içinde yetiştiği aile, toplumda var olan somut ve soyut tüm olguların bir sonraki kuşağa aktarılmasında rol oynamakta, biyolojik ilişkiler yoluyla gelişmekte (Yapıcı, 2010) ve kişinin sosyalleşmesindeki ilk ortamı oluşturmaktadır (Bayraktutan, 2005). Aile, bireyin devamlılığını sağlayan biyolojik bir oluşum olmakta ve doğal bir sosyo-kültürel çevreyi gerçekleştirirken (Farmer, 1979) kişilere “evli birey” rolünü yüklemektedir. Bireyler, evlilik kararıyla hayatındaki önemli bir dönüm noktasını yaşamaktadır.

Evliliğin, ailenin oluşumunda ilk aşama olarak (Çelik ve İnanç, 2009), toplum içerisinde sürekliliğin sağlanmasında önemli bir görevi vardır. Evlilik, kişilerin genel sağlık durumunu daha iyi hale getiren ve hayatlarından doyum almalarını sağlayan (Hayward ve Zhang, 2006), çiftlerin toplum içerisinde birbirini hem ruhen, hem de cinsel olarak tamamlamasında etkili olan sosyal bir kurumdur (Williams’dan aktaran, Ersanlı ve Kalkan, 2008). Saxton (1982)’a göre evlilik, toplum içerisinde farklı yapılardan oluşan, kişilerin kalıcı bir birliktelikle aileyi oluşturarak neslin devamını sağlamak amacıyla iki insanın birbirine söz verip sorumlulukları yerine getirdikleri sistem içinde oluşan evrensel bir kurumdur (aktaran Çelik ve İnanç, 2009).

Her toplumda varlığıyla büyük bir değer ve anlam taşımakta olan evliliğin, insanın fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini karşılayarak diğer bireyler ile bütünleşmesini sağlaması neslin devamlılığı için önemli olan bir kavramdır. Kültürel bir ayrım fark etmeksizin yapılan evlilikler, mutlu olma ve hayat boyu sürme amacı gütmekte (Aydoğan ve Özbay, 2018) ve insanlar, evlilikle karşıladığı ihtiyaçlarını diğer sosyal gruplar yoluyla giderememektedir. Evlilik içerisinde giderilemeyen ihtiyaçlar ve beklentiler, evliliklerde geri dönüşü mümkün olmayan hasara yol açmaktadır. Mutsuz evliliğe sahip bireyler, süreci değiştiremediklerinde mutsuz bireylere dönüşerek evliliklerine devam etmekte ya da evliliklerini bitirme kararı almaktadır. Her geçen yıl, insanların evliliklerine yönelik toleransının azaldığı ve boşanma sürecine daha hızlı geçiş yaptıkları TÜİK verileri incelendiğinde görülmektedir. TÜİK verilerine bakıldığında, Türkiye'de 2018 yılında evlenen çift sayısı 541 bin 424, boşanan çift sayısı ise 155 bin 47 olduğu; evlenen çiftlerin sayısında 2019 yılında 2018'e göre yüzde 2,3 düşüş görülürken, boşanan çiftlerin sayısında ise yüzde 8 artışın yaşandığı görülmüştür (TÜİK, 2020).

Evliliğin devamını ve niteliğini belirlerken, evlilikten sağlanan doyum düzeyinin önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Evlilikten sağlanan memnuniyet öznel bir nitelik taşımakta, eşler arasında DNA'nın yapı taşı gibi kendine has bir oluşum içerisinde variyetini sürdürmektedir. Evlilik içerisinde kişinin memnuniyet seviyeleri, çiftler arasında dahi farklılık göstermekte ve eşlerin hoşnutluk durumları arasında değişiklik düzeylerde var olmaktadır. Evlilik kurumundan alınan tatmin düzeyini görmek amacıyla evlilikten alınan doyuma bakılması gerekmektedir. Evlilik doyumu, evlilikte ihtiyaçlarını giderebilme derecesine yönelik algısı (Tezer, 2016), ilişkinin her açısından elde ettikleri öznel memnuniyeti (Binici'den aktaran Eberk, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkın, 2005), kişinin kendi öznel mutluluğunu deneyimlemesi, yaşadığı evlilik ilişkisindeki memnuniyeti ve hoşnutluktan etkilenmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1997). Kişilerin evliliklerinden aldıkları öznel mutlulukları ve memnuniyet duyguları, evlilik doyumunun yanında (Hawkins ve Booth, 2005), evlilik kurumu içerisindeki cinsellik ve arkadaşlık gibi özel durumları da kapsayacak şekilde tanımlanmaktadır (Spanier ve Lewis, 1980). Çağ ve Yıldırım (2013) gerçekleştirdiği çalışmada evlilik doyumunun cinsel yaşamdan sağlanan memnuniyetin, eğitim seviyesinin, eş desteğinin evlilik doyumunu yordayıcı olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Bireyin arkadaşları

ve akrabaları ile olan kişisel ilişkileri, boş zaman etkinlikleri, örf ve ananeleri, eğitim düzeyleri, hayata karşı tutumları, duygusal durumları gibi pek çok faktör evliliği devamlılığında önemli unsurlardır (Khalatbari, Ghorbanshiroudi, Azari, Bazleh ve Safaryazdi, 2013). Devamlılığın diğer bir unsuru olan evlilikten aldığı doyum düzeyinde de hem bireysel hem eşinin özellikleri etkin rol oynamaktadır (Hayli, Durmuş ve Kış, 2017). Halford ve meslektaşlarına (1997) göre ise evlilik doyumunun (1) etkili iletişim, (2) problemlerin başarılı bir şekilde yönetilmesi, (3) partnere yönelik olumlu tutum ve yapıcı bir ilişki şeması olmak üzere dört ana özelliği vardır. Evlilik doyumuna yönelik yapılan araştırmalar neticesinde, kişisel ve toplumsal olarak pek çok etmenin evlilik doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Doyumun görüldüğü evliliklerde, yaşanan sorunlar daha kısa zamanda çözüme ulaşmakta ve çiftlerin birbirlerini algılayışı daha olumlu olmaktadır (Kansız ve Arkar'dan aktaran Atçeken, 2014).

Evliliğin sürekliliğini sağlamakta çok önemli bir faktör olan evlilik doyumu, çift ilişkisinin temelini oluşturmakta ve birçok değişkenden etkilenmektedir. Bu değişkenler arasında eşlerin birbiri ile evlenme şekli, çalışma durumları, sosyo-ekonomik düzeyleri, çocuk sahibi olup olmamaları, birbirleriyle iletişim durumları, cinsel uyumları, paylaşımları, eşlerin kök aileleri iletişimleri, duygusal zekâ olarak birbirine yönelik yeterlilikleri gibi pek çok faktör evlilik doyumunu etkilemektedir.

Snyder ve Regts (1990)'e göre, evlilik doyumu evli bireylerin evliliklerindeki stresin düzeyi, birbirleriyle etkileşimleri, karşılıklı hoşnutlukları, parasal sorunları ve birlikte zaman geçirmeleri gibi faktörlerden oluşmaktadır. Kara (2013)'nın yapmış olduğu bir çalışmada 19-23 yaş arası evli çiftlerdeki evlilik doyumunun yüksek düzeyde, yaşanan sorunların ve olumsuz duyguların artması sonucunda da yaş ile birlikte doyumun daha düşük seviyelerde olduğu sonucunu elde etmiştir. Evlilik içerisinde oluşan anlaşmazlıklarda eşlerin birbirini eleştirmesi, tartışmalardan uzak durulamaması, birbirine egemenlik kurmaya çalışmaları, sözel olarak saldırganlık göstermeleri gibi durumlar evlilikten alınan doyumun azalmasına neden olmaktadır (Canel, 2012). Kişilerin evlilikten aldıkları doyum yaşamdan aldıkları genel doyuma katkıda bulunurken; mutsuz evlilikler hem bedenen hem de ruhen olumsuz yönde bireye etki etmektedir (Ödemiş'ten aktaran Yeşiltepe ve Çelik, 2014) .

Evlilikten sağlanan doyum, bireyin yaşamdan sağladığı doyumunu büyük ölçüde etkilemekte (Bieling'den aktaran Cebeci, 2019) bu da evlilik doyumunun insan hayatındaki önemini vurgulamaktadır. Yaşam tatmini, bireylerin psikolojik olarak iyi oluş düzeylerine bağlı olarak gelişen bir algı olarak evlilik doyumunun da etkilendiği algısına ulaşılmaktadır.

Evlilik doyumunu, genel anlamda psikolojik iyi oluş ile ilişkili bir kavramdır. Psikolojik iyi oluş pozitif psikolojinin temel kavramlarından biridir. İkinci Dünya Savaşı'nın öncesinde, psikolojinin temelinde; sorunları tedavi etmek, kişilerin yaşamsal tatminlerini sağlamak ve insani mükemmeliyeti tanıyıp geliştirmek hedef alınırken, savaştan sonra, savaşın da getirileri doğrultusunda yaşamı daha iyi ve daha tamamlanmış bir hale getirme amacı terkedilmiş ve psikologlar yalnızca var olan sorunlarla uğraşmaya konsantre olmuşlardır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). İnsan doğasının yalnızca olumsuz yönlerine bakarak, onları çözmeye odaklanmak, psikolojiyi bir bilim olarak eksik bırakır ve ilerletici yönünün önünü tıkar. Bu sebeple de pozitif psikoloji, psikolojinin her alanı kadar kıymetli ve öncüdür. Psikolojik iyi olma kavramı, pozitif psikoloji yaklaşımı neticesinde oluşmuş ve ana düşüncesinde kişinin mutluluğuna değer vermektedir. Pozitif psikoloji, insanın doğumundan ölümüne kadar uzanan süreçte süreçlerinde kişinin hayatını ve hayata bağlanmalarını daha iyi bir noktaya taşımalarına destek veren, hayatın olumlu yönleriyle ilgili bilgiler vererek çıkarımda bulunan (Peterson, 2006), insanların güçlü taraflarının ve sahip olduğu erdemlerinin araştırıldığı bilimsel sahadır (Sheldon ve King, 2001). Seligman ve Csikszentmihalyi'e göre (2000) pozitif psikoloji, bireyin işlevsel olmasını ve insanı bireysel, kültürel, küresel, biyolojik yönlerden çok yönlü bir biçimde araştıran bilimsel bir disiplindir.

Psikolojik iyi oluş kavramı genel olarak iyi olma durumunu hem de ev, çalışma durumu, algılanan ekonomik durum, evlilik gibi hayatın özel sahalarına vurgu yapmakta (Özmete, 2016) ve pozitif psikoloji ile literatürde yer etmektedir. Son zamanlarda öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş pozitif psikoloji alanında gerçekleşen araştırmaların ana unsurlarını oluşturmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi'den aktaran Özmete, 2016).

Psikolojik iyi oluş, kişinin kendisini daha iyi hissederken yaşamla ilgili iyi tecrübeler kazanmasını, üretmesini içermektedir (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011),

Psikolojik iyi oluş Kişi kendini olumlu olarak algılamasıdır ve bu duygu durumunu yaşarken yapabileceklerinin kısıtlı olduğu durumlarda dahi diğer bireyler ile sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesini, özgür bir şekilde davranış göstermesini, şahsi istekleri ve gereksinimleri ölçüsünde hareket edebilmesini, hayatının bir hedefinin olmasını ve kendi potansiyelini geliştirmeye çalışmasıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik olarak iyi durumda olan bireylerin, evliliklerinden sağladıkları doyumun yüksek olacağı düşünülmektedir.

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın evlilikten aldığı doyuma etki ettiği düşünüldüğü bir diğer nokta da günlük hayata kısa zamanda büyük bir etki alanı olan sosyal medya platformlarıdır. İnsanın duygu ve düşüncelerini diğer kişilerle paylaşmak istemesi en temel ihtiyaçlarından biridir (Karakoç ve Bozkurt-Avcı, 2015). Bu ihtiyacını eşinden veya arkadaşlarından birebir olarak sağlayamadığı takdirde, en rahat ve hızlı şekilde doyurulması amacıyla en sık başvurulanan alanlardan biri de sosyal medyadır. Sosyal medya; kişinin yalnızlık, kabul edilme isteği ve ait olma duygusu gibi psikolojik ihtiyaçlarına yeni oluşumlar getirmiştir (Vincent, 2016). Sosyal medya, modern insanın hayatına hızlı bir giriş yapmış ve hem özel hem de sosyal hayatında farklı amaçlarda kullanımıyla önemli yere sahip olmuştur. Geçirgen bir yapıya sahip olan evliliğin, sosyal medya ile birlikte saydamlaştığı, kişilerin özellikle birbirinden farklı amaçlar güderek paylaşımlarda bulunduğu bir saha durumuna gelmiştir. Bireyler, yeni medya alanları ve araçlarıyla özgürleşerek, izleyici konumundan kullanıcı konumuna gelmiştir (Gün, 2013).

Sosyal medya, çevrimiçi iletişim kurmayı, bilgi paylaşımı ve içerik üretmeyi destekleyen (Kirtiş ve Karahan, 2011), ortak bir hedef doğrultusunda kişilerin birbirleriyle iletişime girmelerini, düşüncelerini paylaşımlarını kolaylaştıran ve ağ üzerinden bir topluluk oluşumu olarak nitelendirilmektedir (Mahajan, 2009). Sosyal medya kullanımındaki en geniş erişim aracı ise akıllı telefonlardır. Akıllı telefonların kullanımının yaygınlığı ile sosyal medyaya ulaşımının kolaylaşması (Güleç, 2018), insan hayatında bir rutin haline gelmiş ve belli sürelerde gün içerisindeki kullanımı ile yaşamın parçası olmuştur. Sosyal medya aşırı kullanımı bireyin hem yaşamını etkileyen bir neden, hem de yaşamındaki olaylar neticesinde ortaya çıkan bir sonuç olarak olabilmektedir.

Evlilik de sosyal medyanın etkilerine açık bir saha olarak ele alınabilmektedir. Evlilik içerisinde eşiyle sağlıklı bir paylaşıma sahip olmayan kişilerin daha çok sosyal medyaya ittiğini düşündürmektedir. Bireylerin eşiyle tamamlanamayan ihtiyaçlarının diğer kişilerle gidermeye çalışması, evliliklerindeki noksanlıkları başkalarına göstermeme telaşıyla inkâr edici bir şekilde boyutları özel hayatı teşhire vuracak ölçüde paylaşımın gerçekleşmektedir. Gerçek hayattan uzaklaşma çabası, sanal bir kimlikle kendine görevler yüklemesi, haberleri pasif izleyici konumundan aktif izleyiciye çekme isteğiyle düşüncelerini paylaşabileceği platformlarda takip etmesi, pasif olmaktan çıkıp sosyal medya yoluyla sosyalleşme isteği gibi pek çok neden sayılabilmektedir. Sosyal medya kullanımı zaman içerisinde, ilk zamanlardaki kullanımdan çok daha farklı bir olguya bürünmüş ve her geçen gün farklı gereksinimlerle değişmektedir. İnsanlar, hayatlarında noksanlık hissettikleri sevilme ve ilgi ihtiyaçlarını, sosyal ağlarda yaptıkları paylaşımlar ile karşılama faaliyetleri tamamlamaya ve sosyal hesaplarda geçirilmeyen vakitlerde ise yalnızlık olduklarını düşünmeleri gibi tepkiler de gösterebilmektedir (Dossey'den aktaran Göksün, 2019).

Sosyal medyanın insan hayatını son derece etkili olması neticesinde evliliğin de etkilenmesi kaçınılmaz bir sonuç olarak karşımıza çıkma olasılığı bu araştırmanın incelediği konulardan bir diğeridir. İletişimde farklı kanalların ve ortamların oluşması, mahremiyet kavramına yönelik yeni bakış açıları kişinin hazır olup olmamasına bakmaksızın yeni bir oluşum içerisine yönlendirmiştir. Hem toplumun içerisinde hem de ailede birebir gerçekleştirilen iletişim gittikçe yerini sanal ortamlardaki çevrimiçi iletişime bırakmıştır (Kalaman ve Çelik, 2019). Çiftler bu yeni oluşan iletişimden etkilenmekte, sosyal medya kanalıyla iletişim farklı boyutlar kazanmaktadır. Birlikte geçirilen zamanın yerini sosyal medyada geçirilen zamanın alması, sosyal medyanın gerçekleri gizlemedeki kolaylığıyla birlikte çiftlerin birbirine karşı güven duygusunu sarsmasına yol açmıştır (Dizman-Şentürk, 2019). Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2017)'nin gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada da sosyal medyanın stres ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal medyanın aşırı kullanımı bireysel olarak kişide hem psikolojik, hem de fizyolojik olarak kötü etkilerken; evlilik ilişkisini ciddi anlamda sarsmakta çiftlerin doğrudan iletişimini kötü yönde etkilemektedir. Sosyal medya ağlarının aşırı kullanımı ise bağımlılık düzeyine bireyi getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığına yönelik gerekli tedbirlerin alınmaması ve tanımının netlik kazanamaması

nedeniyle bu konudaki araştırma sahasındaki araştırmalara kısıtlılık getirmektedir (Eijnden'den aktaran Aktan, 2018). Evlilik içerisinde bulunan bireylerin sosyal medya bağımlılıkları, bu süreçte desteklenmemesi de diğer bir sorunu oluşturmaktadır.

Evlilik ve aile kavramları sosyo-kültürel bağlam içinde değerlendirilmelidir. Evli kişilerin psikolojik gereksinimlerinin karşılanmadığında sosyal medyada geçirilen sürenin arttığı ve bu şekilde evlilik içerisinde yaşanan olumsuzluğun artmasında neden olduğu düşünülmektedir. Ekolojik Sistem Kuramını geliştiren kişi olan Bronfenbrenner dört farklı sistemin insanı çevrelediğini ifade eder. Bu düzeyler merkezden çepere doğru şöyle sıralanır (Santrock, 2012) Mikrosistem, mezosistem, egzosistem, Makrosistem ve Kronosistem. Mikrosistem çevrenin en iç seviyesidir aile, yakın arkadaşlar akrabalar gibi yakın yüz yüze ilişki kurulan kişileri içerir. Kronosistem ise ekolojik yapı içindeki en üst düzeydir. Bireyin iş yaşamındaki sosyal ilişkileri gibi uzak ilişkilerini içerir. Sosyal medya üzerinde kurulan ilişkiler kronosistem içindeki ilişkiler arasında sayılabilir. Bu araştırma bireyi en iç katmandaki aile ve evlilik ilişkilerinden sağlanan doyumunun en üst katmandaki sosyal medya kullanımı ile yine iç katmanda yer alan psikolojik iyi oluşun üzerindeki etkisini incelemektedir.

Evlilikte kişinin partnerinden aldığı desteğin ve sağlıklı iletişiminin kişinin psikolojik iyi oluşluluğuna etkisinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Evli kişilerin psikolojik iyi oluş durumlarının evlilik doyumuyla da ilişkisinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesinde sosyal medya bağımlılığının olumsuz yönde, psikolojik iyi oluş durumunun ise olumlu etkilediği düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında, evli bireylerin evlilik doyumlarının, psikolojik iyi oluş durumu ile sosyal medya kullanımlarının etkileyip etkilemediği incelenmektedir. Bu bağlam çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1.2. Amaç

Bu çalışmada ‘Bireylerin psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri evlilik doyumunu yordamakta mıdır?’ sorusunun cevaplandırılması amaçlanmaktadır.

1.2.1. Alt amaçlar

Bu çalışmanın amacına uygun olarak cevap aranacak alt problemler şunlardır.

1. Evli iftlerin Evlilik Doyumu leği puanları; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, algılanan ekonomik gelir, eşlerin çalışma durumu, kaçıncı evlilik olduğu, evlenme biçimi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Evli iftlerin Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş leği puanları; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, algılanan ekonomik gelir, eşlerin çalışma durumu, kaçıncı evlilik olduğu, evlenme biçimi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Evli iftlerin Sosyal Medya Bağımlılığı leği puanları; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, algılanan ekonomik gelir, eşlerin çalışma durumu, kaçıncı evlilik olduğu, evlenme biçimi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Evli çiftlerin evlilik doyumu düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Evli çiftlerin evlilik doyumu düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
6. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
7. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarına ilişkin genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme düzeyleri, evlilik doyumu düzeylerini yordamakta mıdır?
8. Evli çiftlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri alt boyutlarına sanal tolerans ve sanal iletişim düzeyleri, evlilik doyumu düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik doyumu, insan hayatında önemli bir yerinin olması ve her geçen gün boşanan çift sayısının istatistiksel olarak artışı bu konudaki çalışmaların ihtiyacını arttırmaktadır. Kişilerin mutsuz evliliklerini, görmezlikten gelip, mutlu gibi hem kendisini, hem de çevrelerini kandırmaları sorunu çözmekten ziyade daha fazla çiftin ve yakın çevresindeki kişilerin yaşamında tahribata yol açmaktadır. Evlilik doyumunun, psikolojik iyi oluşu etkilemekte olduğu ve bireyin yaşam kalitesini yüksek oranda düşürdüğü yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Buna ek olarak, bireylerin sosyal medyadaki ağırları, kullanım sıklığı da yeni bir bağımlılık çeşidini oluşturmakta, etkisi geniş bir alanda ciddi bir hasara yol açacak diğer bir sorunu doğurmaktadır. Bu bağımlılığın günümüzde kontrolsüzce yayılması da çiftlerin evlilik doyumunun düşük olması neticesinde çıkabileceği gibi sosyal medya bağımlılığının da evlilik doyumuna olumsuz yönde etki edecektir. Bu varsayımdan yola çıkılarak evlilik doyumunda, etkin olan güncel bir etken de sosyal medya bağımlılığıdır. Boşanmaların artışında bu yeni oluşumun ve değişen yaşam standartların insanların yaşamından sağladığı psikolojik iyi oluşun evlilik doyumuyla ilişkisi incelenmesi gerekliliğini ortaya koymuştur.

Evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı ile pek çok çalışma olmasına karşı bu üç değişkenin birlikte incelendiği bir araştırma bulunamamıştır. Literatür taranırken evlilik doyumu kavramı ile birçok çalışmanın yürütüldüğü, evlilik doyumuyla psikolojik iyi oluş kavramlarının ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmış, sosyal medya bağımlılığı kavramının diğer bazı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği gözlemlenmiştir. Toplumun temel yapı taşı olan aile ile ilgili çalışmaların çok eski dönemlere dayanan bir araştırma geçmişi olduğu görülmüştür. Geçirgen bir yapıya sahip olan evlilik kurumunun ve içerisindeki üyelerin sürekli bir değişim sürecinde olması da evlilik kurumunun sürekli değişim içerisinde olan yapıda olması nedeniyle her dönemde araştırılması ve güncel durumun takip edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Aile ve evlilik kurumu toplumların dününü, bugünü ve yarınını en temelden etkilediğinden sürekli araştırmaya açık bir kavramdır. Evlilik kurumunun her toplum ve dönemde birçok etken ile birlikte farklılık oluşturmakta hatta aynı toplum ve aynı zamanda bile değişik dinamiklerin etkisiyle özelliğini korumaktadır. Fakat tüm bunların yanında genel geçer bir şekilde ortak bir payda etrafında

belli değişkenlerin, her evlilikte önemli unsurlar olarak yer ettiği görölmüştür. Evlilik kurumundan sağlanan doyum düzeyleri değişen rollerle birlikte incelenmesine her zaman gereksinim duyulan bir saha olarak düşünölmektedir.

Bireylerin hayatına bir anlam kazandıran, iyi oluş ve duygusal durumuna destek veren evlilik, kişideki psikolojik problemlere karşı da daha güçlü olmasını sağlamaktadır (Kim ve McKenry, 2002). Psikolojik iyi oluş durumu ve evlilik doyumunu ilişkisi ile yapılan çalışmalarda da bu iki değişkenin birbirlerini etkiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda, araştırmaya katılan grupların demografik bilgilerinde, evreni temsil gücü tartışılmaya açık bir konu olduğu görölmüştür. Yapılan bu çalışmada özellikle eğitim durumu, eşin eğitim durumu, yaş ve sosyo-ekonomik durum gibi değişkenlerin heterojen bir şekilde yapılmasıyla evreni temsil gücünün yüksek olunmasına önem verilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmada, ölçek seçiminde daha ayrıntıya inen maddeler içeren ölçeklerin kullanılması da araştırmanın bir diğer önemine dikkat çekmektedir.

Araştırma neticesinde sosyal medyanın kullanımının bağımlılık hâline gelerek, güncel bir değişimin evlilik doyumundaki etkililiğinin incelenmesi de güncel verilerin elde edilmesi açısından önem göstermektedir. Günlük hayatın bir parçası haline gelen, kişinin hayatında herhangi bir alt yapı oluşmadan teknolojik çağa geçiş ve akıllı telefonlara kolay erişimin olduğu kesim üzerine yapılması, değişim sürecindeki kişileri evlilik hayatında etkilerinin evlilik doyumuna ne şekilde ilişkili olduğunu görölmeleri açısından önem taşımaktadır. Farklı ihtiyaçlar ve amaçlar neticesinde kullanılan sosyal medyanın sıklığı, önemi, anlamı, insan hayatındaki psikolojik yansıması vb. birçok etkenin görölmeleri de evlilik doyumunu etkilediği düşünölmektedir. Geçirgenlik özelliği olan evlilik kavramının doyumunda, sosyal medya bağımlılığının da etkin bir şekilde modern hayatta yerini aldığı görölmektedir. Günümüzde her kesimden insanın sosyal medyaya erişiminin kolay olması kişilerin dış faktörlere daha açık bir konuma getirdiği sosyo-psikolojik olan insanın evliliğini kolayca etkileyebildiği görölmekte, iletişimin çeşitli boyutlarıyla kolayca diğer kişilerin mahrem dünyaya karıştığı güncel bir sorunu oluşturmaktadır. Mahremiyet algısındaki sapmalar, sosyal medyanın teşhir gücü ve sınırsızlığıyla birlikte kimi zaman teşhirin bilinçli olduğu kimi zamansa teşhirin bilinçsizce veya eşler arasındaki farklı algılar ile olduğu görölmektedir. Gerçek yaşamla kimi zaman uzak

benzerlikleri olan sosyal medyanın evlilik doyumuna etkisinin olumsuz düzeyde olması düşünülmekte ve olumsuzluğun son derece hızlı bir şekilde kullanımı yayılması evliliklerde hasarı geniş kitlelere yayılacağı öngörülmektedir. Bu konudaki gidişatın daha bilinçli hale getirilmesi ve özellikle sosyal bilimcilerin bu konu hakkında güncel çalışmaların yapılması gerekliliğini ortaya çıkmaktadır. Literatürdeki sosyal medya bağımlılığı çalışmalarının daha çok belli yaş aralığında olduğu görülmüştür. Toplumun en temelini oluşturan aile kurumunun da bu konuda daha çok araştırmanın yapılması, doğacak kötü sonuçları önleyici bir rol alacağı öngörülmektedir. Ayrıca psikiyatrik bir hastalık kategorisine giren sosyal medya bağımlılığının kişilerce kabul edilmemesi veya durumun farkında olunmadan bilinçsizce kullanılması yanıltıcı pozitif bir etki oluşturmakta, evliliklerin temelinde ciddi hasarlar oluşturduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığının sosyal tolerans ve sanal iletişim bileşenlerinin evlilik doyumuna etkisi incelenerek yeni oluşum olan medyanın bir diğer yüzünün evliliğe yansması görülmesi hedeflenmiştir.

Yapılan araştırmada evlilik doyumunda incelenen boyutların evlilik uyumlarını, eşlerin aile ile ilgili iletişimlerini, ekonomik ve ebeveynlik anlayışlarını psikolojik iyi oluş durumlarının ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ilişkisini ne şekilde etki ettiğine bakılmıştır. Bu değişkenlerin evlilik doyumundan sağlanan tatmini İstanbul normundaki kişilere etkisi araştırılmış ve bu konudaki çalışmaların genişletilmesinde katkı sağlamak istenmiştir.

1.4. Sayıtlar

- Araştırmaya destek olan katılımcıların, çalışmaya özen gösterdiği ve anket formunda sorulan sorulara içtenlikle ve doğru cevapların verileceği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan anket formundaki ölçme araçlarının, kültürel olarak örnekleme uygun olduğu ve uygulamaların, araştırmanın amacına uygun verileri sağlayacak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında İstanbul ilinde yaşayan evli bireyler ile gerçekleştirileceğinden, sadece İstanbul iline genellenebilir.
- Elde edilecek bilgiler, anketin formunda yer alan ölçeklerin soruları ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunun içeriği ile sınırlıdır.
- Araştırma problemi için evli çocuklu kişilerden bilgi alınacak ve diğer aile üyelerinin katılımı veya değerlendirmeleri araştırma kapsamında yer almayacaktır.
- Araştırmadan elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilecek ve uygulamaya dönük sonuçların tartışılması ve öneriler ile sınırlı kalacaktır.
- Araştırma bulguları yapıldığı dönemle ve kullanılan istatistiksel metodlarla sınırlıdır.

1.6. Araştırmada Kullanılan Terimler

Evlilik Doyumu: Evli çiftlerin birbirleriyle ilişkisinden hoşnutluk (Halat ve Hovardaoğlu 2010), birbirlerine karşı sergiledikleri sevginin şekli, iletişim şekli, cinsel doyumu gibi şahsi faktörlerin ve ekonomik, evlilik içerisindeki kararlardan, ortak hüküm verme gibi çevresel faktörlerin birleşiminden doğan terimdir (Sokolsi ve Hendrick, 1999).

Evlilik Uyumu: Eşler arasındaki temasın sağlıklı ve mesut olarak devam etmesini (Kublay ve Oktan, 2015) ve çiftlerin evlilik deneyimlerini artıları ve eksileriyle ilişkideki devamlılıktaki süreçtir (Fışıloğlu, 1992).

Çatışma: Bireyler ve topluluklar arasındaki hedeflerin, inançların, bilişlerin, seçimlerinin ve ilgilerinin farklılıkları sonucunda ortaya çıkan galip mağlubiyet yaşayan kişilerin yaşadığı tedirginlik, endişe, stres, diğer kişiye karşı kötü duygular hissetmesi ve bunların fiziksel olarak dışarıya yansıtması gibi durumlara sebep olan sosyal bir kavram olarak tanımlanır (Akkirman, 1998).

İyi Olma: Bireyin kendisini iyi hissetmesidir (Akdağ, 2014).

Yakınlık: Cinsel veya fiziksel bir temas olmaksızın, iki kişinin arasındaki duygusal bağlıdır (Bayhan ve Işıtan, 2010).

Öfke: Tatmin edilemeyen, istenmeyen, tahmin edilememiş gibi neticelere karşılık verilen evrensel, insani bir sonuçtur. “Kısıtlanma, korkutma, eksiklik hissetme vb. hadiselerde duyulan ve buna sebep olana karşı hırçın olan tavır ve davranışlar ile neticelenebilecek yüksek dereceli duygu durumudur (Budak, 2000).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, kişinin kendisine yönelik olumlu algısının, sınırlarının bilincinde olmasına rağmen yaşamdan aldığı hoşnutluğunun, diğer bireyler ile güvenli ilişkiler sağlamasının, öznel gereksinimlerini ve arzularını temin edebilecek şekilde çevresini oluşturmasını, kendi yapabileceklerinin bilincinde olarak kapasitesini geliştirecek şekilde hareket etmesidir (Keyes vd., 2002).

Pozitif Psikoloji: Bireyin doğumundan hayatının sonuna kadar hayatta neyin iyi olduğuyla ilgili düşüncelerini açıklayan bilimsel bir sahadır (Peterson, 2006).

Memnuniyet: Yaşanılan bir olay ya da durumdan dolayı yaşanılan mutluluk, hoşnutluk durumudur.

Sosyal Medya Bağımlılığı: İnsanın özel ve iş hayatında, yoğunluk, uğraş, duygu durumsal düzenlemede, yinelemede ve çatışmalarında giderek artış gösteren bilişsel, davranışsal ve duyuşsal olarak giderek sorun yaşamasına neden olan psikolojik bir rahatsızlıktır (Tutgun-Ünal’dan aktaran İliş ve Gülbahçe, 2019).

Tolerans: Herhangi bir duruma ya da olaya karşı inisiyatif durumu. Hoşgörü.

BÖLÜM II: LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerini oluşturan evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı kavramları detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

2.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Literatür

2.1.1. Aile

Toplumun temel yapısını oluşturan aile, ilk insan toplumlarından günümüze kadarki süreçte önemi bilinen ve araştırılan bir kurumdur. Toplumların her coğrafyada ve tarihte önemle üstünde durduğu bu kavram, şekilsel olarak farklılık göstermesine rağmen hala çekirdek yapı durumundadır. Minuchin (1974)'e göre aile, belli gelişimsel yükümlülüklerle içerisinde alt sistemleri barındıran, roller ve kurallarla biçimlenen bir yapıdır (aktaran Tura ve Gül, 2019). Diğer bir tanıma göre aile, ortak bir geçmişe ve duygusal bağa sahip, hem bireysel hem de toplumsal ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler oluşturup bunları hayata geçiren bireylerden oluşan bir sistemdir (Sabatelli ve Bartle'den aktaran Nazlı, 2011). Gladding'e (2014) göre aile, aynı çatı altında bulunan bireyleri bir bütün olarak gören, biyolojik ve psikolojik bağları olan ve tarihsel, duygusal, ekonomik birlik içerisindeki üyelerden oluşan gruptur. Genel anlamda bakıldığında ise psikolojik, biyolojik ve duygusal bağları olan bir sosyo-ekonomik birlikteliktir. Evlilikle farklı kültüre ve değerlere sahip bireyler, yeni bir ortamda farklı bir oluşum sürecine girmekte ve bu süreç boyunca değişimler geçirmektedirler.

Aile, birçok işlevi içerisinde barındırmakta ve herhangi bir şeyle değiştirilemeyecek bir unsur olarak insan yaşamında yer almaktadır. Aile kavramı ile ilgili pek çok çalışmalar yapılmış fonksiyonelliğinden dolayı önemi birçok kez kanıtlanmıştır. Kır (2011), ailenin işlevlerini eğitim işlevi, toplumsal işlev, ekonomik işlev, psikolojik işlev, biyolojik işlev ve kültürel işlev olmak üzere 6 alt başlıkta incelemiştir. Bunlar;

- *Eğitim İşlevi:* Aile, çocuğun hayatındaki ilk bilgileri edinmesinde, gelişiminde ve daha sonraki eğitim hayatındaki değişimden sorumludur. Ayrıca, eğitim yaşantısıyla ilgili stratejilerin ve planlamaların yapılmasında da etkin bir role sahiptir.

- *Toplumsal İşlev:* Çocuğun sosyalleşmesi için ilk uygun ortamı sağlamakta, o çevrede sosyal bir yaşam sağlama, boş zaman aktivitelerini değerlendirme imkânı sunmakta, güvenlik aidiyet ihtiyacını karşılamakta ve ona güvenli ve rahat bir aile hayatı sunmaktadır. Ayrıca çocuğa sosyal bir statünün ve denetimin sağlanmasında etkin görevi olmakta, çocuğun eş seçimindeki süreçte destek vermekte, görüşlerin aktarımı yoluyla da devlet-demokrasi algısının çocuklar vasıtasıyla süregelen bir hale getirmekte ve iyi-kötü anıların paylaşılmasında görev almaktadır. Aile, toplumsal fonksiyonuyla hem şimdi zamanı hem de gelecek zamanı yönetmekte ve değerlerin kalıcılığını sağlamaktadır.
- *Ekonomik İşlev:* Ekonominin ihtiyaç duyduğu güç desteğinin ve insan varlığının (beyin gücü ve iş gücü varlığı) devamlılığını sağlama, ebeveyn olarak çocuklarına doğru meslek seçiminde destek vererek, sağlıklı ve doğru mesleğin tercih edilme (mesleki rehberlik) fonksiyonunu içermektedir.
- *Psikolojik İşlev:* Aile içerisinde çocuğa saygı kavramı hem gösterilerek hem de öğretilerek ebeveynlerine karşı sonsuz bir saygıyla bağlanmasını sağlamakta ve çocuğun aile bağına saygı duymasına zemin hazırlamaktadır. Böylelikle bir toplumun temel kurumu olan ailenin sürekliliğine yönelik saygı kavramının yerleşmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda psikolojik işlev, bireylerin sevgi ve diğer duygusal gereksinimlerinin karşılanmasını da içermektedir.
- *Biyolojik İşlev:* Bu işleviyle aile, cinsel ihtiyaçların meşru ve daha sağlıklı bir şekilde karşılanıp neslin devamlılığı sağlanmaktadır. Aile kurumu içerisinde dünyaya gelen çocukların da şahsi haklarının devletin güvencesi altında olması unsuruyla da hem neslin hem de kişinin kendi varlığının korunmaktadır.
- *Kültürel İşlev:* Bilgi, tecrübe, dil, milli olguların ve dinin aktarılması unsurlarını ve bu unsurların, gelecek nesillerde kalıcı bir hal almasındaki işlevini içermektedir.
- Tüm bu işlevler incelendiğinde ailenin, her zaman diliminde etkin bir görev aldığı, insanın ve toplumun varlık zincirinde en önemli halkayı oluşturduğu sonucuna varılmaktadır.
- Aile kavramı ile önemli araştırmalar gerçekleştiren Kağıtçıbaşı (2012) ise aile kavramını Aile Değişim Modeli adı altında 3 modelde incelemiştir. Bunlar; bağımlılık

modeli, bağımsızlık modeli ve psikolojik/duygusal bağıllık modelidir. Kağıtçıbaşı'nın Aile Değişim Modeli'ne göre ülkemizde bağımlılık modelinden psikolojik/duygusal bağıllık modeline geçiş gerçekleşmiştir (Kağıtçıbaşı, 2012). Bahsi geçen modeller;

- Bağımlılık modeli, ataerkil aile yapısının hâkim olduğu toplumlarda görülen karşılıklı bağımlılığa dayanmaktadır. Bu modelde, maddi ve duygusal bağımlılık ön planda olmaktadır. Bireyin ve ailenin birbirleriyle ilişkilerini sıkı bağlarla kurulmuş olan geleneksel topluluklarda bağımlılık modeli hâkimdir.
- Bağımsızlık modeli, bireyciliğin hâkim olduğu sanayileşmiş Batı topluluklarında görülmektedir. Hem maddi hem de duygusal yönden bağımsızlık anlayışı hâkimdir.
- Psikolojik/ Duygusal bağıllık modeli, ilişkisellik kültürüne sahip topluluklarda görülür. Modelde duygusal alanda bağıllık, maddi alanda bağımsızlık görüşü hâkimdir. Sosyo-ekonomik gelişme ile görülmeye başlanmıştır.

Bu modeller incelendiğindeyse aile kavramında anlayış farklılıkları olsa bile, hem toplumsal yaşamda hem de bireysel yaşamda ailenin etkin bir şekilde yer aldığı görülmektedir. Aile kurumunun ilk aşamasını oluşturan faktör ise evliliğdir.

2.1.2.Evlilik

Evlilik, cinsel yaşam bakımından insanları hayvanlardan ayıran (Canatan ve Yıldırım, 2011), aile kurumundaki ilk adımı oluşturmaktadır. Yavuzer (2015)'e göre evlilik, eşleri birbirine bağlayarak, gelecekteki çocuklarına bir statü veren, devletin kontrolü ve hukuksal olarak gücü olan toplumdaki ilişki mekanizmasıdır. Evlilik, yalnızca kişilerin birbirleri arasındaki bağıllığı değil, yaşadığımız toplumdaki hukuksal ve yasal bağıllığı da kapsamaktadır (Bird ve Melville, 1994).

Evlilik kurumu üç ana motivasyona dayanmaktadır:

- *Sosyal Motivasyon:* Toplumun kabul ettiği yaşam tarzına, değerlere ve kanunlara uygun hareket etmenin verdiği rahatlık, güven ve tatmindir.
- *Biyolojik Motivasyon:* Karşı cinsiyetteki bir bireyle uzun süreli, güvenli bir ilişki kurma ve seçilen eşle birlikte soyunu devam ettirme isteğidir.

- *Psikolojik Motivasyon:* Beğenilen ve istenilen kişi tarafından sevme, sevilme, arzulanma, kendi çocuklarıyla süregelen bir ilişkinin sağladığı hoşnutluk ve sadakattir (Güleç, 2012).

Evlilik, insanı hem psikolojik hem de sosyolojik yönden bir etkileyici bir güce sahiptir. Evlilikle bir araya gelen iki birey arasında olumlu veya olumsuz pek çok durum yaşanmakta ve bu duruma etki eden unsurlar birden çok değişkene bağlanmaktadır.

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın başka biriyle oluşturduğu evlilikte birçok alanda çatışmaların görülmesi normal bir doğurgudur. Bu doğurgular, kimi ilişkilerde bir uyum içinde olmakta kimi ilişkilerde ise gereken uyumu yakalayamamasından kaynaklı birçok problemi ortaya çıkmaktadır. Evlilik, insan yaşamında yeni bir döngüyü oluşturmakta ve bu döngü kişinin hayatındaki çoğu noktada değişimin yaşanmasını doğurmaktadır. Bu değişime ayak uyduramayan veya diğer bir kişiyle ortak paydalarda bir bütünlük oluşturamayan kişiler boşanmayı veya mutsuz bir yaşamı tercih etmektedirler.

Evlilikte yaşanan olumsuz durumlar pek çok nedene dayanmaktadır. Kavalcı (2001)'e göre çatışmaların nedeni olarak bireyler arası farklılıkların olduğunu belirtmekte ve bu farklılıkları şu şekilde sıralamaktadır; inanç, iletişim becerileri, düşünce, gereksinimler, sosyal konumlar, değerler ve ilgiler. Farklılıkların evlilik ilişkisinde benimsenememesi, kişilerin birbirlerine karşı tolerans seviyesinin düşmesi ve ilişkinin geleceğinin görülememesi durumlarda ortaya çıkan sonuç ise boşanmadır. Boşanma, kadın ve erkeğin yasal bir hükümle birlikte evliliklerine son vermesi ve bireylerin başkalarıyla evlenme yolunun açık olmasıdır (Yıldırım, 2004). Evliliklerin bitiş nedenleri arasında, ebeveynlikle ilgili ve iş hayatıyla yükümlülükleri yerine getirme gibi durumlarda eşlerin stres düzeylerinin artması, eğitim seviyesinin yüksek olmaması, küçük yaşta evlenmek gibi faktörler sayılabilmektedir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Boşanma nedenleri her toplum ve zamana göre değişiklik göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2019 yılı verilerine bakıldığında Türkiye'de evlenme oranlarında azalma, boşanma oranlarında ise artış olduğu görülmektedir. İstatistiksel verilere göre, 2019 yılında evlenen çiftlerin oranı 2018 yılına göre %2,3 (541424 kişi) azalmış, boşanma oranıysa %8 (155047 kişi) artmıştır (TÜİK, 2019).

Boşanmaların olmadığı ve sorunların giderilemediği mutsuz evliliklerde ise bireylerin yaşamı da olumsuz yönde etkilenmektedir. Bunun sonucunda da bu bireyler doğrudan çevresine mutsuzluğu yansıtarak bir dinamo taşı gibi çevresindeki insanların da bu durumdan olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Bu noktada süregelen ve mutlu evliliklerdeki ana faktörlerden biri olan, evlilik doyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır.

2.1.3.Evlilik doyumu

Evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak amacıyla kullanılan evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik uyumu, evlilik bütünlüğü evliliğin kalitesini oluşturan kavramlardır (Işıloğlu, 2006). Araştırmanın temelini oluşturan evlilik doyumu, yüksek korelasyona sahip diğer bir değişken olan evlilik uyumu kavramı karıştırılabilmektedir. Evlilik uyumu, evli bireylerin problem oluşturan farklılıklar, kişilerarası endişe ve gerginlik yaratan durumlar karşısında sergiledikleri tavırlar, ilişkiden sağlanan doyum ve hissedilen bağlılıklar, ilişkideki ciddi mevzularda hemfikir olmayı sağlamak gibi durumları içeren durumdur (Spanier, 1976). Evlilik doyumu ise, kişinin evlilikten sağlanan ihtiyaçlarının karşılanma durumuyla ilgili algısıdır (Tezer, 2016).

Evlilik doyumu, evlilik içerisindeki genel sorunlar, duygusal iletişim, problem çözmeye yönelik iletişim şekli, eşle geçirilen vakit, ekonomik anlaşmazlıklar, ailesel problem geçmişi, çocukların yetiştirilmesindeki anlaşmazlıklar gibi birçok etmenle açıklanabilmektedir (Snyder, 1979).

2.1.3.1. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler

Evlilikten alınan doyumunu birçok değişken ile ilişkilidir. Bireylerin psikolojik durumları, demografik özellikleri, değerleri, diğerleriyle kurdukları iletişim şekilleri, kişilikleri, sorun çözebilme becerileri, birlikte zaman geçirmeleri evlilik doyumuna etkilidir (Kublay ve Oktan, 2015). Literatür incelendiğinde evlilik doyumunu etkileyen faktörler üzerine pek çok tanımlama ve açıklama mevcuttur. Bunlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir:

Larson (2004) evlilikten alınan doyumunu, yapmış olduğu ilgili araştırmada 3 ana grupta belirtmiştir. Doyumu etkileyen faktörleri de ‘evlilik üçgeni’ olarak nitelendirmiştir. Bu

etkenler eşlerin kişisel özellikleri, çift özellikleri ve çevresel etkenlerdir. Aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

- Kişisel özellikler, negatif ve pozitif olmak üzere iki grupta toplamıştır. Negatif grupta problemler ve stres ile başa çıkamamak, işlevsel olmayan düşünceler, abartılı tepkisellik, abartılı kızgınlık ve saldırganlık, öfkeli olmak gibi durumlar yer alırken; pozitif grupta dominant bir çizgide olmak yerine daha esnetilebilir bir tavır içerisinde olma, dışa dönüklük bir tutumda hareket etme ve özgüven gibi durumlar pozitif grubu oluşturmaktadır.
- Çift özelliklerinde çatışma çözme yeteneği, iletişimleri iyi seviyede tutabilme becerisi, güçlerin paylaşımı, kontrolü ve ortak bir paydada anlaşma gibi boyutları ele almıştır.
- Çevresel etmenleri ise sağlık sorunları, bireylerin ailelerinden bağımsız bir düzen oluşturmaları, anne ve babanın evliliği ve desteği, eşlerin arkadaşlarıyla iletişimlerini onaylayıp onaylamama ve diğer stres kaynakları (eşinin akrabalarıyla iletişim, borçlu olma, sağlık problemler vb.) gibi durumlar oluşturmaktadır.

Fitzpatrick ise (1988) evlilik doyumu üzerinde etkili olan özellikleri ve mutlu çiftlerin karakteristik özellikleri aşağıdaki şekilde belirtmiştir:

- Daha çok olumlu sözsüz mesaj kullanmak.
- Sözsüz mesajlarda tutarlı bir tutumda olmak.
- Daha fazla fikir birliği içinde olmak ve karşısındakini tasvip ettiğini belli etmek.
- Anlaşmazlıklar üzerinde daha fazla tartışma.
- Hoşnutluk oranının hoşnutsuzluk durumundan daha yüksek olması
- Çatışmaktan uzak durma.
- Karşılıklı uzlaşma.
- Birbirine karşı daha az eleştirici olma.
- Birbirlerine karşı destekleyici davranışlar sergileme (aktaran Canel, 2007).

Rosen-Grandon (1999) ise evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında üç temel etmenden bahsetmiştir:

- Yeterli düzeyde karşılıklı sevgi,
- Eşlerin yeterli derecede birbirlerine karşı bağlılıkları,
- Eşlerin anne-baba olmak ve sahip oldukları inançlar hakkında tatminkâr bir ilişki içerisinde olmalarıdır (aktaran Canel, 2007).

Tarhan (2005)'e göre evlilikte giderilmesi gereken ve evlilikten sağlanan doyumum etkileyen psikolojik ihtiyaçları aşağıdaki gibi belirtmiştir;

- Sevme ve sevilme ihtiyacı
- İletişimin açık olması ihtiyacı
- Cinsel tatmin ihtiyacı
- Güvenme ve güvenilme ihtiyacı
- İlgi görme ve desteklenme ihtiyacı
- Terk edilmeyeceğine bilme ihtiyacı
- Önem ve değer verilme ihtiyacı
- Güvenlik ve korunma ihtiyacı
- Kişisel özgürlük ihtiyacı
- Ebeveyn olmaya yönelik ihtiyaç
- Finansal ve eğlenmede eşitlik ihtiyacı
- Kişisel gelişiminde süreklilik ve manevi değerler ihtiyacı

Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004), evlilik uyumuna ve doyumuna ilişkin yapılan çalışmalar neticesinde evliliğin sağlıklı bir şekilde devamlılık sağlamasını destekleyecek kriterlerin en önemlilerini aşağıdaki şekilde belirtmişlerdir:

- Partnerler arası cinsel bağlılık
- Partnerlerin bir hayat arkadaşı olması
- Partnerlerin birbirlerine karşı saygılı bir tutumda olması
- Partnerlerin başkalarıyla birbirlerini aldatmaması
- Partnerlerin birbirine dayanak olması
- Partnerlerin evliliklerinin devamlılığı konusunda birbirlerine söz vermeleri

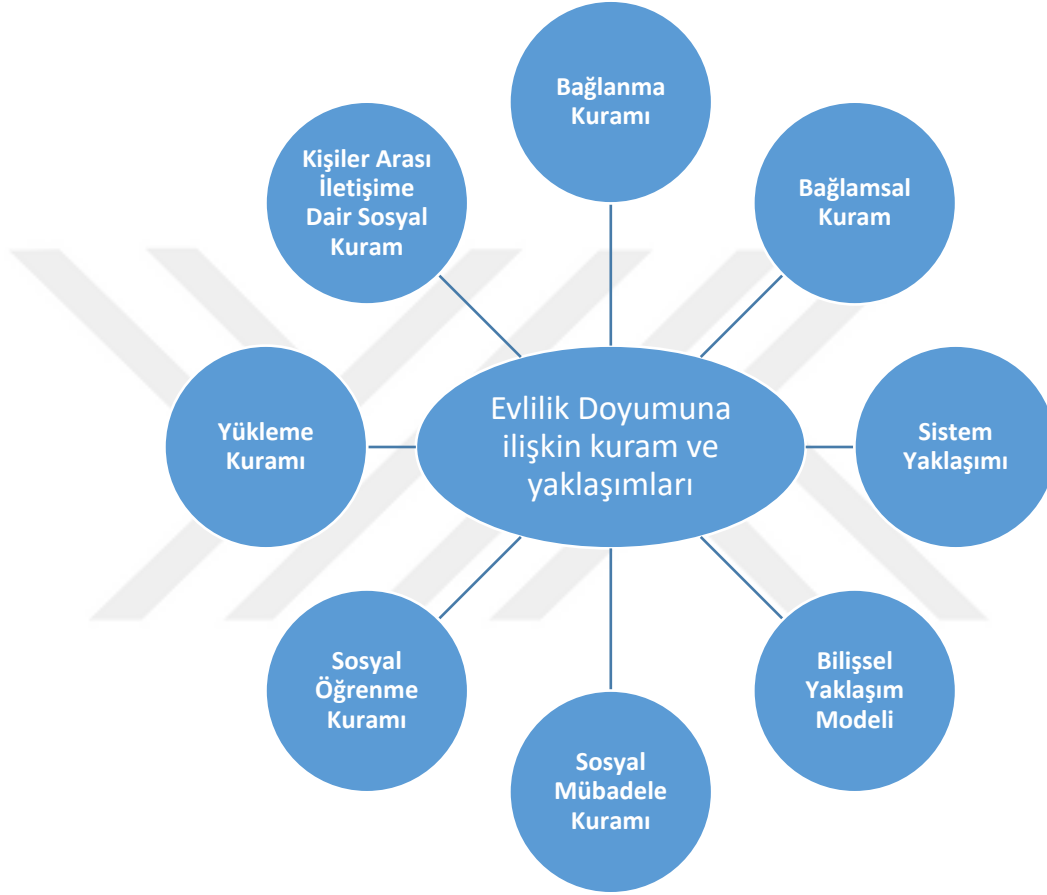
- Partnerlerin ahlaki olarak sağlam yapıda olmaları
- Ebeveynlik konusunda başarılı olmak isteği içerisinde olmaları
- Partnerlerin dini inançlar hakkında birbirleriyle mutabakat sağlamaları
- Partnerlerin bağışlayıcı bir tutumda olmaları

Tüm bu çalışmalar incelendiğinde evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin bileşenlerinin birbirleriyle örtüştüğü sonucuna varılmaktadır. Evlilik doyumunun sağlandığı evliliklerde çiftler hem bir birey olarak hem de kişisel olarak pozitif yönde etkilenmekte olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunun düşmesi durumunda birey, bu değişimden olumsuz etkilenmektedir. Evlilik doyumunun düşmesine etki eden ailedeki çatışma alanları Aktaş (2009) psiko-sosyal yönden şu şekilde açıklamıştır:

- Eşlerin bireysel iç çatışmaları
- Aile üyeleri, arkadaşlar ya da akrabalar ilgili çatışmalar
- Kültürel uyum ve değişim ile ilgili çatışmalar
- Ebeveyn olarak çocukların yetiştirilmesi ile ilgili çatışmalar
- Serbest zaman etkinlikleri ile ilgili çatışmalar
- Eşlerin karı-koca ilişkileri ile ilgili çatışmaları (giyim tercihleri, cinsel yaşamdaki tutumlar, birbirlerine ve diğerlerine yönelik tutumlar)
- Ekonomik giderler ile ilgili çatışmalar
- Yaşanılacak konut ve mekânla ilgili çatışmalar

Bireylerin evliliklerindeki anlaşmazlıklar yukarıda da belirtildiği gibi pek çok durumla ilişkilendirilmektedir. Evlilik doyumu, hem bireysel hem de toplumsal süreci etkilemekte olan bir unsurdur. Literatür incelendiğinde de bu unsurun üstünde durulduğu ve araştırmacıların konu hakkında gerçekleştirilen çalışmaları kuramsal bir temele dayandırılarak oluşturdukları görülmektedir.

2.1.3.2. Evlilik doyumuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar



2.1.3.2.1. Bağlanma kuramı

Evli bireylerin birbirleriyle etkileşimlerini ve algısını açıklamaya çalışan kuramlardan biri de Bowlby'nin biyolojik kökenli 'Bağlanma Kuramı'dır.

Bağlanma sistemi kademeli bir şekilde aşağıdaki gibi açıklanabilmektedir:

- Bebek, hem fiziksel hem de duygusal gereksinimini tatmin etmek amacıyla bakım veren kişiyle ilişki kurarak sürdürmek ister.
- Bebek, içinde olduğu çevreyi tanıırken bakım verenin olan güvenli bir dayanak oluşturmasını bekler.

- Bebek, eğer bakım veren kişiden ayrılma durumu olursa huzursuz ve endişeli reaksiyonlar göstererek tepki gösterir.
- Bebek, hem fiziksel bir tehdit içeren hem de benliğine zarar verecek bir durum ile karşılaştığı zaman, bakım verenin ona güvenli bir alan sağlayıp destek görmeyi beklemektedir (Tanış, 2014).

Kuram ilk olarak çocukların ilk yıllarında bağlanması üzerine kurgulanmış, daha sonraki süreçte ise yetişkin bireylerin ilişkilerini de içine almıştır. Bu kurama göre kişinin çocukluk çağında ilk bakım veren kişiye karşı geliştirdiği ilişkinin şekliyle ilgili bir şema geliştirdiğini göstermekte; daha sonra kuracak olduğu ilişkilerinde de zihinsel temsil model işlevinde olduğunu belirtmektedir. Bowlby bu temsillere, “İçsel Çalışma Modelleri” olarak tanımlar ve bu çerçevede yetişkinlikteki yakın ilişkiler, duygu ve davranışlar gelişir (aktaran Çınar, 2008). Bu model ile hayatın ilerleyen dönemlerinde bağlanmanın ne şekilde işlediği ile ilgili bir anlayış oluşmasını sağlamaktadır (Pietromonaco ve Barrett, 2000).

2.1.3.2.2. *Bağlamsal model*

Bu modelde eşlerin davranışlarının temelinde var olan bağlam yakın ve uzak olarak ikiye ayrılmakta, evlilik içerisindeki durumlar ile değişiklik göstermektedir. Yakın bağlam, psikolojik durum ve değişkenler ile değişim gösterirken; uzak bağlam süreklilik gösteren kişilik özellikleri, hafıza gibi kalıcılığı olan durumlarda söz konusudur. Yani anlık durumlarda yakın bağlam; uzak bağlam ise uzun zamana göre kolay değişim göstermeyen durumlarda söz konusudur. Evlilik doyumu, bağlamsal modelde uzak ve yakın bağlamlar arasındaki ilişkiyi temele almaktadır. Yakın bağlam ile uzak bağlam ve doyum arasında bir köprü meydana gelmektedir (Bradbury ve Fincham, 1988).

2.1.3.2.3. *Sistem yaklaşımı*

Sistem yaklaşımında aile akraba, arkadaş gibi dış faktörlerden etkilenen açık bir mekanizma olarak ele alınmaktadır. Bu etkileme de evlilikten sağlanan doyumun düzeyinde etkilidir. Evlilik sistemi birçok alt sistemden oluşmaktadır. Bu alt sistemler anne, baba, çocuklar, eş, anne-çocuk, baba-çocuktan oluşmaktadır. Sözü geçen sistemlerin herhangi

birinde meydana gelen bir sorun diğer alt sistemleri de etkilemektedir. Sistemin sürekliliğinin oluşması için eşlerin sevgi, şefkat, cinsellik, fiziksel ve duygusal gereksinimlerinin giderilmesi, sorumlulukların paylaşılması, doğru iletişimin kurulması gibi konularda yükümlülüklerin yerine getirilmesi gerekmektedir. Evlilik sisteminde yer alan sorunlar tatminsizliğe, agresif tutumlara, ebeveynlik konusunda uyuşmazlıklara ve duygusal problemlere sebebiyet oluşturmaktadır (Framo, 1992). Bu yaklaşıma göre, çiftlerin birbirini algılamaları evlilik doyumundaki ana etmenlerindendir. Ayrıca bu yaklaşıma göre bireyler, bilinçli veya bilinçsiz olarak kendi kişilik özelliklerine uygun olan kişilerle evlenmektedir.

2.1.3.2.4.Bilişsel yaklaşım modeli

Bilişsel yaklaşımda eşlerin akılcı olmayan düşünce biçimlerinin duygusal sorunlara yol açtığı, eşlerin tatminsizlik ve duygusal problemlerinin altında eşlerin olaylardaki algılayış şekillerinin mantıksız olan düşüncelerin etkili olduğu üzerinde durulmaktadır.

Bilişsel yaklaşımdaki ana amaç, çiftlerin akıl dışı olan düşüncelerinde farkındalık oluşturarak, bu düşüncelerle nasıl başa çıkabileceklerini öğretmek, eşin akıl dışı düşüncelerle savaşp eşlerin birbirleriyle problemsiz olarak birlikteliklerinin ne şekilde olacağı konusuna yoğunlaşmaktadırlar (Dattilio ve Bevilacqua, 2000). Gerçek dışı düşüncelerin, davranışların ve duyguların çiftler arasındaki problemlere kaynak etmekte ve bu nedenler üzerine çalışılırsa evlilik doyumunun yüksek seviyelerde görülebileceği anlayışı hâkimdir.

2.1.3.2.5.Sosyal mübadele kuramı

Thibaut ve Kelley'in 1959 yılında birkaç kuramın birleşiminden oluşan ve ikili ilişkiler ile ödül-diyet mübadelesi olarak ele alan bir kuramdır (aktaran Hovardaoğlu, 1996). Kuramın ana varsayımına göre, ödül ve bedelin mübadelesini temel alır. İlişkiden sağlanan doyum ya da haz ödül (keyifli geçen zaman dilimi, maddi çıkar vb.); bireyin verimini engelleyen faktörlerse bedel (çaba sarf etmek, ödülü alamama durumu vb.) olarak nitelendirilmektedir (aktaran Hovardaoğlu, 1996). Bu kurama göre bireylerin ödülün fazla olduğu, bedelin ise düşük olduğu ilişkileri tercih ettiklerini vurgular (Hovardaoğlu, 1996). İlişkiden elde edilen ödüllerden bedellerin çıkarılmasıyla sonuç kavramı oluşmakta ve karşılaştırma düzeyi kavramına göre

değerlendirilmektedir. İlişkiyle ilgili elde edilen netice, eşle ilgili algılardan ve çiftin arası etkileşimin kalitesine göre algılarından oluşur (Sabatelli'dan aktaran Curun, 2006). Bireyin, ilişkisinden elde ettiği sonuç temele aldığı kıyaslama düzeyinin üstünde olduğunda birey o ilişkiden mutludur; eğer ki sonuç düzeyin altına düşerse ilişkiden sağladığı doyum düşmektedir.

2.1.3.2.6. Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre kişiler, evliliklerini ve ilişkilerini kendi anne babalarının evliliklerini gözlemleyip şemalarını oluşturmakta, rol-model olarak ebeveynlerini belirlemektedirler. Bu kurama göre davranışlar, diğer kişileri taklit yoluyla sonradan öğrendiklerini kazanmaktadır. Kendi evliliklerinde gözlem ve anne-babanın modeli etkilidir bu durumdan dolayı evlilik doyumu ve boşanma da sosyal öğrenmeden etkilenmektedir (Bandura, 1971).

2.1.3.2.7. Yükleme kuramı

Yükleme kuramı, sorumluluk yüklemeleri ve nedene bağlı yüklemeler terimleriyle açıklamaktadır. Nedene bağlı yüklemelerde, yaşanan olaydaki neden üzerine; olaydaki sorumlu kişi nedensellik yüklemeleri, olaya neyin sebep olduğuylla ilgili iken; sorumluluk yüklemeleri ise bu olaydan kimin sorumlu olduğu ve hangi niyetle yapıldığı üzerine durulmaktadır (Bradbury ve Fincham'dan aktaran Anar, 2011). Yapılan araştırmalar neticesinde, olumsuz deneyimlerde olayların özel ve devamlı olmayan durum olarak gördükleri, eşleriyle kendilerine daha az yükledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Houser, 2009).

2.1.3.2.8. Kişiler arası iletişime dair sosyal kuram

Kişiler arası iletişime dair sosyal biliş kuramı Miller ve Steinberg tarafından geliştirilmiş olup insanların diğerleri ile ilgili düşünceleriyle ilgilenir. Bu kurama göre, eşini olduğu gibi kabul eden ve onu geleneksel rollere göre değerlendirmeyen kişilerin evlilik doyumları daha yüksek olmaktadır. Bu kişiler eşlerini kendine özgü yönleriyle kabul ederek ona yönelik

bağımlı ve kontrolcü davranışlar sergilemeyeceği için eşitlikçi bir yaklaşım oluşacaktır (aktaran Çınar, 2008).

2. 2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Literatür

2.2.1. Pozitif psikoloji

Pozitif psikoloji, kişinin normal hayatını daha doyumlu ve anlamlı olarak yaşayabilmesini ele alan; psikopatolojik nedenler yerine kişinin fonksiyonel ve mutluluğunu araştıran güncel ve etkisi yüksek bir psikolojik bakış açısıdır (Sahranç, 2008). Pozitif psikolojideki asıl hedef, toplumların ve bireylerin psikolojik sağlığına ve genel iyilik durumlarına yardım etmek için bireysel yönelim ve özelliklerini anlamlandırmasıdır (Aydın, Yılmaz ve Altınkurt, 2013)

Pozitif psikolojiye iki farklı bakış açısından incelenmektedir. Bunlar, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur. Öznel iyi oluş zevke ait (hedonic), psikolojik iyi oluş iyi olma (eudaimonic) bakış açısından oluşmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamıyla alakalı duygu ve düşüncülere yönelik genel görüşüdür (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Psikolojik iyi oluş ise, kendisine yönelik olumlu bir tutum içerisinde, sınırlı imkânlar da özgürce davranıp ihtiyaçları doğrultusunda hareket ederek yaşamın amacının olması, diğer kişiler ile iyi ilişkiler kurabilmesi ve öz gücünü geliştirmeye yönelik çaba sarf etmesidir (Keyes vd., 2002). Pozitif psikolojide zorluklara kilitlenip kişilerin olumlu yönlerini geliştirme düşüncesi yatmakta, olumsuzlukları tek çözüm olarak ele almamaktadırlar (Altunel, Koçak ve Çankır, 2015). Bu iki bakış açısında da iyi bir hayatın bileşenleri araştırılırken, insanın yapabilecekleri üzerine potansiyelini arttıran insani değerler kaynağı oluşturmaktadır (Keyes vd., 2002).

2.2.2. Psikolojik iyi oluş

Psikolojik iyi oluş kişinin yaşamının bir amacının olması, kendi gücünü geliştirmeye yönelik hareket etmesi, kendisine yönelik düşüncesi olumluyken, yapabilecekleri kısıtlı olan hallerde bile diğer kişiler ile sağlıklı ilişkiler geliştirip davranışlarında özgürce hareket edebilmesini, kişisel gereksinimleri ve talepleri doğrultusunda davranması ve hayatının bir amacı olmasıdır (Keyes vd., 2002). Özen (2010)'a göre ise psikolojik iyi oluş, kişinin

yapabilecekleri ile ilgili kapasitenin farkında olup onları geliştirmeye yönelik eğilimlerinin olması, hayatta amaçlarının olup kendisine yönelik olumlu bir tutuma sahip olarak sınırlılıklarının bilincinde olarak kendisinden memnun olması, özgürce hareket edebilmesi, gereksinimlerini ve isteklerini karşılayabilmesi, diğer kişilerle güvenli samimi ilişkiler kurabilmesidir. İyi oluşla uyumlu yaşama yeteneğiyle gerçekçi benlik, kişinin hem bilişsel hem de fiziksel sağlığının olumlu yönde etki eden bir uyum yeteneğine sahiptir (Ryan ve Deci'dan aktaran Günay ve Çelik, 2019).

Psikolojik iyi oluş, kişinin anlamlı hedefler arayışında olmasında, büyüüp gelişmesinde, diğer kişiler ile anlamlı ilişkiler içerisinde olması gibi birçok varoluşsal alanlarda önemli bir yere sahiptir. Roothman, Kirsten ve Wissing (2003)'e göre psikolojik iyi oluş bilişsel, ruhsal, duygusal, şahsi, fiziksel ve sosyal aşamalarla ilgili kavramsallaşmaktadır (aktaran Telef, 2013).

Psikolojik iyi oluş kavramını ilk olarak Bradburn ele almıştır. Bradburn, olumlu ve olumsuz duygulanımları bir negatif-pozitif etki dengesi olarak ele almıştır. Bireyin olumsuz duygulanımı olumlu duygulanımdan daha yoğun yaşaması durumunda psikolojik iyi oluşunun düşük düzeyde; olumlu duygulanımlarının olumsuz duygulanımdan fazla olduğunda ise bireyin psikolojik iyi oluşunun da yüksek düzeyde olacaktır (Bradburn, 1969). Bradburn, herkesin olumlu veya olumsuz duygu deneyimleri yaşadığını, olumlu duyguların olumsuz duygulara baskın gelmesi durumunun psikolojik iyi oluştaki kilit noktayı oluşturduğunu vurgulamıştır (Bradburn, 1969).

Ryff'in (1989) 'Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli 6 boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş modeli;

- Kendini kabul etme (kişinin kendisine veya geçmiş deneyimine yönelik olumlu algısı),
- Bireysel gelişim (bir birey olarak hayatının amaçlı ve anlamlı olduğuna yönelik algısı),
- Yaşam amacı (hayatı yaşama amacına yönelik anlamlı bir hedef içerisinde olduğunu düşünme),

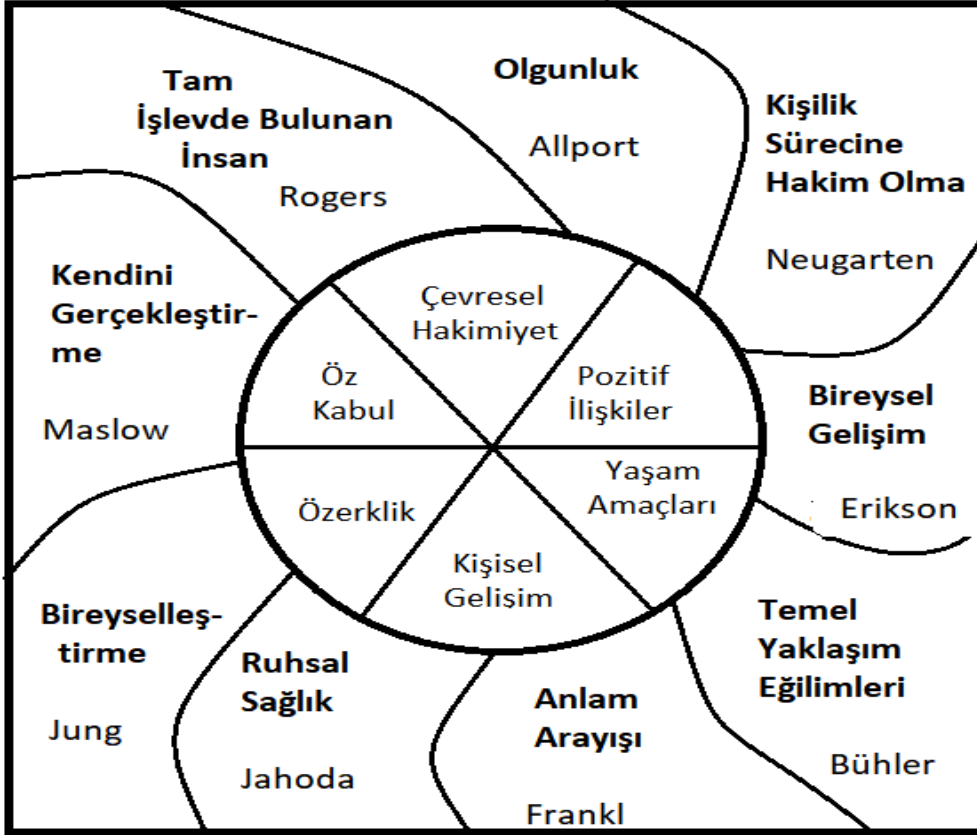
- Olumlu sosyal ilişkiler (diğer kişiler ile ilişkide güvene ve sıcaklığa bağlı ilişkiler kurma),
- Çevresel hâkimiyet (gereksinimleri doğrultusunda çevresini düzenleme),
- Özerklik (kendi iradesiyle karar verebilme) olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır.

Bu boyutlar psikolojik iyi oluşu hem teorik hem de pratik olarak açıklamakta; fiziksel ve duygusal olarak sağlığın ne şekilde ilerleyebileceğini açıklamaktadır (Birsell, 2010).

Maloney (1990) psikolojik iyi oluş kavramında negatif, normal ve pozitif olmak üzere üç model ileri sürmüştür.

- Psikopatolojinin (depresyon, anksiyete vb.) olmaması, psikolojik olarak sağlıklı olunması durumu negatif modeli,
- Kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle yaşamda uyumlu olup kendisini mutlu biri olarak değerlendirmesi normal modeli,
- Psikolojik uyumun bir adım daha ötesinde daha tatminkar ve daha iyi olarak değerlendirilmesi ise pozitif modeli tanımlamaktadır (aktaran Akın, 2009).

Psikolojik İyi Oluşun Teorik Temelleri ve Temel Boyutları (Ryff ve Singer, 2008)



Ryff'in daha önceden bahsedilen kuramıyla örtüşmekte ve bütünsel bir algıyla kuramlarla desteklenmektedir. Ryff ve Singer (2008) çalışmalarında alt boyutları şu şekilde açıklamıştır:

Çevresel Hâkimiyet: Kişinin kendi gücü ve ihtiyaçları doğrultusunda bir ortam yaratması ya da o ortamı bulmasıdır. Çevresindeki olanakları keşfedip kendisine uygun bir şekilde yorumlayıp değiştirip, çevreye aktif bir olarak katılması gibi faktörler çevresel hâkimiyeti oluşturmaktadır.

Pozitif İlişkiler: Kişinin çevresindeki kişiler oluşturduğu yakın, güvenilir ve içten ilişkileri anlamlandırmak için kullanılan boyuttur. Pozitif ilişkiler içerisinde açık, içten, sempatik, şefkatli ve sağlıklı ilişkiler kurma temeline dayanmaktadır.

Yaşam Amacı: Kişinin yaşamının her devresinde bir bütün olma hissi, yaşamının manasının ve amacının olmasıdır. Bu faktöre yönelik kullanılan terimler, genellik varoluşsal açıdan incelenmektedir. Hayata bir mana verme isteği hâkimdir.

Kişisel Gelişim: Bireyin kendini gerçekleştirmede süregelen bir hal olması kişinin, kendisini değişen bir yapıda görmesi var olan potansiyelini keşfedip bunu en üst noktaya taşımasını ve yeni tecrübelerle açık bir durumda olmasını içermektedir.

Özerklik: Kişinin etrafındaki kişilere veya toplumun dogmatik görüşlerine karşı direnç göstermesi, yönlendirmelerde daha kendine has kontrollü bir hal almasıdır. Bireysel koşullarına göre değerlendirme, yorumlama içerisinde olmasıdır.

Öz Kabul: Kişinin kendisini değerlendirmesi, bireysel olumlu olumsuz yanlarını bilip benimsemesidir. Ayrıca deneyimlerinde, hayata ve kendine karşı bakışında olumlu bir algısı olup olmaması faktörüdür.

2.3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Literatür

2.3.1. İnternet ve kullanım verileri

İnternet, kişilerin diğer kişilerle hızlı bir şekilde iletişim kurmasını ve kısa bir zamanda her çeşit bilgiye ulaşmasını destekleyerek kişinin hayatına önemli getirisi olan (Ceyhan, 2008), fiziksel sınırları olmayan, herkesin her konuda paylaşımda bulunabileceği bir iletişim platformudur.

Dünya’da internet ağı 1970-1980 yılları arasında büyük bir gelişme göstermiş, Türkiye’de ise ilk internet kullanımı 1993’te gerçekleşmiş, 1996 yılında ise internet bağlantısı halka açılmıştır (Saka, 2019). Dünya’nın farklı yerlerinden mekânsal uzaklık ve zaman fark etmeksizin birçok kullanıcının faydalandığı internet, erişim gücü olarak önemli bir iletişim ağı haline gelmiştir (Yalçın, 2003). Hem dünyada hem de Türkiye’de pek çok insan tarafından kullanım alanı bulunan internetin her geçen gün daha çok insan yaşamındaki sahasını geliştirmiştir. Yapılan çalışmalarda internetin, kullanım alanının gelişmesiyle kullanım oranlarında artışın olduğu ve giderek çeşitlenen amaçlarının olduğu görülmektedir.

İnsan ve teknoloji bir bütün olarak ele alınabilmekte, teknoloji süregelen bir şekilde insanı yönetmekte ve toplum temel parçası olan aile de teknolojiye bağlı olarak değişim geçirmektedir (Yazıcıoğlu, 2012).

İnternet Dünya İstatistikleri (Internet World Stads, 2020)'nin yayınladığı raporda bu durum açıkça anlaşılmaktadır. IWS'nin yayınladığı raporu istatistik sonuçları aşağıdaki gibidir:

Tablo 2.1. Dünya İnternet Kullanım Raporu (IWS, 2020):

Dünya'nın Bölgeleri	Dünya Popülasyonuna oranı(%)	İnternet kullanıcılarının nüfusa oranı(%)	Büyüme 2000-2020	İnternet Kullanımı(%)
Afrika	17.2 %	39.3 %	11,559 %	11.5 %
Asya	55.1 %	53.6 %	1,913 %	50.3 %
Avrupa	10.7 %	87.2 %	592 %	15.9 %
Latin Amerika	8.5 %	68.9 %	2,411 %	10.0 %
Orta Doğu	3.9 %	69.2 %	5,395 %	3.9 %
Kuzey Amerika	4.7 %	94.6 %	222 %	7.6 %
Avustralya	0.5 %	67.4 %	277 %	0.6 %
Dünya Toplam	100.0 %	58.7 %	1,167 %	100.0 %

Yapılan araştırmalar neticesinde Dünya genelinde Avrupa Bölgesi'nin internet kullanımında yüksek bir orana sahip olduğu görölmektedir. Aşağıda Avrupa Kıt'asının IWS verileri verilmiştir:

Tablo 2.2. IWS(2020) Avrupa Kıt'ası İnternet Kullanımı Verileri:

Avrupa	Dünya Nüfusuna Oranı (%)	İnternet Kullanıcıları 30-June-2019	Dünya Nüfusuna Oranı (%)	İnternet World (%)	Facebook 31-Dec-2018
Avrupa	10.7	727,559,682	87.7	16.0	340,891,620
Dünya'nın Geri Kalanı	89.3	3,808,689,126	55.3	84.0	1,858,536,950
Dünya'daki Toplam	100.0	4,536,248,808	58.8	100.0	2,199,428,570

Avrupa Kıt'ası içerisinde yer alan Türkiye'nin büyük bir internet kullanım oranına sahip olduğu raporda belirtilmiştir. Bu araştırma neticesinde Türkiye, Avrupa'daki internet kullanımı konusunda Rusya ve Almanya'dan sonra %9.5'lik dilimle 3. sırada yer almaktadır. Yine yapılan bu istatistiki çalışma sonucunda toplam nüfusunun %83.3'ü internet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (IWS, 2020).

We Are Social (2020) raporu incelendiğinde ise Türkiye'deki nüfusun %74'ü internet kullanıcısı olduğu, %64'ünün ise sosyal medya kullanıcı olduğu görölmüştür. Ayrıca, kullanıcıların gün içerisinde ortalama 7.5 saat internette zamanını geçirmekte olduğu kaydedilmiştir. İnternete kullanmak için kullanılan cihazlar arasında akıllı telefonlarda artış yaşanırken; bilgisayar, tablet ve diğeri araçlarda azalma görölmüştür. Sırasıyla Google, Youtube siteleri en çok ziyaret edilen siteler olurken sosyal medya platformlarından biri olan Facebook'un 4. sırada yer almaktadır.

Literatür incelendiğinde internet kullanımlarıyla ilgili yapılan çalışmalara ağırlık verildiğı görölmekte, her geçen gün artışı görülen kullanımların bağımlılık durumunun gündeme gelmesine neden olmaktadır.

2.3.2. Bağımlılık

Her yaştan bireyin, sosyal ağlarda geçirilen sürenin aşırıya kaçmasıyla birlikte kişinin yükümlülüklerini yerine getirmede zorluklar ve sosyal, ruhsal, fiziksel olarak problemler yaşayabilmektedir (Şahin ve Yağcı, 2017). Teknolojinin gelişmesi, sosyo-ekonomik koşulların iyileşme göstermesi, okuma-yazma oranının artışı gibi pek çok gelişme ve değişim insanın günlük hayatına pek çok olumlu ve olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz durumlar içerisinde çeşitlilik kazanan ve artan bağımlılık durumudur.

Teknolojinin gelişmesi, sosyo-ekonomik koşulların iyileşme göstermesi, okuma-yazma oranının artışı gibi pek çok gelişme ve değişim insanın günlük hayatına pek çok olumlu ve olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz durumlar içerisinde çeşitlilik kazanan ve artan bağımlılık durumudur. Bağımlılık, kişinin fiziksel, psikolojik, sosyal sağlığı konusunda olumsuz sonuçları olmasına rağmen belirli bir madde kullanımı ya da eyleme ilişkin ‘alışkanlığa bağlı dürtü’ (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012); kronik semptomlar, tekrarlayıcı nitelikte olan bir beyin rahatsızlığıdır (Tarhan ve Nurmedov, 2013).

Bağımlılık yüksek seviyelerde görüldüğünde, patolojik bir hal almakta hem sosyal yaşamdaki iletişimde hem de işlevsellikte aksaklıklar görülmesi gibi problemlere yol açabilmektedir. Bundan dolayı da kabullenici davranışlar ve aşırı bağımlılık da kişilik bozukluğu çerçevesinde ele alınabilmektedir (Sperry’den aktaran Beck, Freeman ve Davis, 2004).

2.3.2.1. İnternet bağımlılığı

İnternet kullanımı sağladığı pek çok kolaylık ve olanaklarının yanında olumsuz birçok unsuru da beraberinde getirmiştir. Bağımlılık oluşturan bir unsur olarak insanın hayatında yerini almıştır. İnternet bağımlılığı gündelik yaşamı olumsuz olarak doğrudan veya dolaylı olarak etkilemekte ve bu oluşum sürecinde oyunlar, sohbet odaları ve haber bültenleri önemli ölçüde etkilemektedir (Kayri ve Günüş, 2010). İnternetin ihtiyaç dışı olarak, uzun zamana yayılan ve rütun haline gelen kullanımının neticesinde birçok riskle birlikte insan yaşamını da zorlaştırmaktadır. Bunun sonucunda da internet bağımlılığı, yeni bağımlılık çeşidi olarak ele

alınmaya başlanmıştır (Cengizhan, 2003). İnternet bağımlılığı, bireyin internet kullanımında öz kontrolünü sağlayamamasından dolayı akademik, sosyal ve psikolojik yaşamında problemler yaşaması durumudur (Davis, 2001). Christakis ise internet bağımlılığını 21. yüzyılın salgını olarak değerlendirmiştir (Christakis, 2010).

Bu hastalıkla ilgili ilk poliklinik, İnternet Bağımlılığı adı altında 2011’de Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde açılmıştır (Aydeniz, 2012). Günümüzde daha sistemli bir şekilde MEB ve RTÜK bu konularda ortak çalışmalar yürüterek medya okuryazarlığı okullarda eğitim verse de yeterli düzeyde olduğu düşünülmemektedir. Ayrıca bu konu hakkındaki yeni önleyici eğitimlerin, genç yetişkin ve ileri yetişkin grubundaki bireylere verilmemesi de diğer bir sorunu oluşturmaktadır.

Araştırmacılar bazı internet sitelerinin -özellikle sosyalleşmek amacıyla kullanılan internet sitelerinin- bireylerin davranışlarını etki etmekte ve patolojik düşüncelere temel oluşturabilecek güçte olduğunu belirtmektedirler (Young ve Rogers’dan aktaran Morrison ve Gore, 2010). Sorunlu internet kullanımı duygusal ve sosyal açıdan kullanıcıları olumsuz yönde etkilerken (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo ve Lazoritz, 2003) kimi zamansa kullanıcılarda olumsuz fiziksel reaksiyonlar göstermektedir. Kullanıcılar, kendisini sıkıntılı ruh halleri içerisinde bulmakta ve buna bağlı olarak da günlük aktivitelerinde fonksiyonel aksaklıklar yaşanmaktadır (Shapira vd., 2003). Araştırmacılar, çökkünlük, endişe gibi durumların kişideki varlığının genellikle sorunlu internet kullanım riskini arttırdığını belirtmektedirler (Durak ve Durak, 2013).

Young (1998), sorunlu bir şekilde internet kullanan kişilerde, davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu durumu varken bozukluğun temelinde herhangi bir kimyasal bir madde olmamasından dolayı patolojik kumar oynama tanı kriterlerini, patolojik internet kullanımına uyarlamıştır. Bu uyarlama neticesinde sekiz maddeden oluşan internet bağımlılığının tanı kriterleri (Diagnostic Criteria for Internet Addiction) ölçeğini geliştirmiştir. Kişinin aşağıda belirtilen sekiz ölçütten en az beş tanesini karşılaması sonucunda kişi internet bağımlısı olarak nitelendirilmektedir (Young, 1998).

1. İnternet ile alakalı aşırı zihinsel uğraş (devamlı bir şekilde interneti düşünme, internetteki aktivitelerin hayalini kurma, İnternet’te yapılması düşünülen bir sonraki etkinliği planlama vb. durumlar).
2. Arzu edilen keyfi alabilmek amacıyla giderek artan oranlarda interneti kullanma veya internet kullanımının ihtiyacını hissetme.
3. İnternet kullanımını kontrol etmeye, azaltmaya veya tamamen kullanmamaya yönelik planlarında başarısız olması.
4. İnternet kullanımının azaltılması veya tamamen kullanmama durumunda bitmeyen bir huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık gibi çeşitli duygu durumlarının hissedilmesi.
5. Önceden planlanandan daha uzun süre internette zaman geçirme.
6. İnternette aşırı zaman geçirildiği için çevresindekiler ile problemler yaşama, eğitim ya da kariyer yaşamıyla alakalı bir fırsatı kaçırma veya tehlikeye atma.
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette geçirdiği zaman ile ilgili yalanlar söyleme.
8. İnterneti, sorunlarından uzaklaşmak ya da olumsuz duygulardan (çaresizlik, çökkün ruh hali, endişe, suçluluk) uzaklaşmak için kullanma.

Bu belirtilen ölçütlerden beş tanesine veya daha fazlasına “Evet” cevabını veren bireyler “İnternet Bağımlısı”; diğerleri ise “Normal İnternet Kullanıcıları” olarak gruplandırılmaktadır (Young, 1998).

Young (1998) internet bağımlılığı olan bireylerde tıpkı kumar bağımlılarında görülen duygusal açıdan hassaslık, güvenirlik hissi, uyanıklık, kendini açığa vuramama ve uyum sağlayamama gibi belirtiler oluşunu belirtmiştir. İnternetin yaygınlaşması ve geniş kitlelere kolayca hızlı bir şekilde yayılmasından dolayı hem belirtileri hem de çeşitleri üzerine çalışmalar yapılmıştır. İnternet bağımlılığının sosyal, ruhsal ve davranışsal etki olmak üzere üç belirtisi vardır (Sally, 2006). Soule, Shell ve Kleen’e göre, internet bağımlılığının bilgisayar bağımlılığı, sanal kumar bağımlılığı, gereksiz bilgi arama bağımlılığı, sanal arkadaşlık veya ilişki bağımlılığı ve sanal seks bağımlılığı olmak üzere beş tipi vardır (Soule vd., 2003).

Young (1999), problemli internet kullanımını belirlemek amacıyla İnternet Bağımlılık Ölçeği DSM-IV 'ün "Psikoaktif Madde Bağımlılığı" ölçütlerinden uyarlanan 20 soruluk bir ölçek geliştirmiştir. Boyut ve çalışma alanları artış gösteren internet bağımlılığı üzerine önemli araştırmalar gerçekleştiren Young (1999), internet bağımlılığının beş alt kategoride incelemiştir:

- Siber seksüel bağımlılık: Seks ve pornografi için internetin aşırı kullanımı,
- Siber ilişki bağımlılığı: İnternet yoluyla saplantılı bir şekilde romantik veya arkadaşlık ilişkilerde oluşturma ve geliştirme,
- İnternet zorlamaları: Yoğun bir şekilde kumar oynama, alışveriş yapma veya ticaret yapma durumu
- Aşırı bilgi bağımlılığı: Saplantılı olarak veri tabanı taramaları
- Bilgisayar bağımlılığı: Bilgisayar üzerinden oyun oynama ya da programlama oluşturma (Young, 1999).

İnternet bağımlılığı konusunda önemli araştırmalar gerçekleştiren Soule vd. (2003), internet bağımlılığını 5 gruba ayırmıştır:

- Yetişkinlere göre sohbet odası ve sanal porno bağımlılığı olarak ilgi çeken sanal seks ve ilişki bağımlılığı,
- İkincisi arkadaşlık siteleri, mesajlaşma, e-posta bağımlılığı.
- Üçüncüsü, internette kumar bağımlılığıdır. Kontrolsüz bir şekilde kumar oynama, açık artırma veya bahis sitelerini, internet üzerinden alışveriş yapma ve kullanma gibi davranışlarla kendini gösterir,
- Dördüncüsü, yoğun bir şekilde veri bankalarında ya da web tarama yapan gereksinimin dışında bilgi arama bağımlılığı,
- Beşincisi, yoğun bir şekilde program yazma bağımlılığı olan bilgisayar bağımlılığı ve oyun oynamadır.

2.3.3. Sosyal medya

İnternet kullanımlarının artışı ve geniş kitlelere hitap etme özellikleri sonucunda ortaya çıkan ve teknolojik aletlerin fonksiyonlarında kendisine yer açan bir diğer saha ise sosyal medyadır. Sosyal medya web tabanlı alanlarda bireylerin kişisel bilgilerini verdiği, hem paylaşım yapabildiği hem de diğerlerinin gönderilerini gördükleri (Boyd ve Ellison. 2007), kendilerini ifade etme, diğer kişi ve gruplarla iletişime geçip düşüncelerini paylaşabildikleri ağların (Köksal ve Özdemir, 2013) bütününe verilen addır.

Sosyal medyanın temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Kullanıcılar, sosyal medyada hem takip eden hem takip edilen olabilmektedirler.
- İçerikler, formal olmayıp git gide kullanıcılar arasında dedikodu sahası olabilmektedir.
- Anlık paylaşım ve yansıtma özelliği ile diğer medya ve iletişim araçlarından ayrılmaktadır.
- Kullanıcılar kendilerinin geliştirdikleri içerikleri, çevrimiçi sahalarda kolaylıkla yayımlayabilmekte ve tanıtılabilmektedir.
- Zamana ve mekâna bağımlı olmaksızın paylaşım yapmaya ve tartışmaya uygun bir alt yapısı vardır.
- Kullanıcılar, başka kullanıcıların içeriklerini takip edip, yorumlarını takip etme ve imkânına sahiptirler.
- Sosyal medyanın temelinde, sınırları önceden belirlenmemiş, içten bir iletişim kurma mantığı hâkimdir (Mavnacıoğlu, 2009).

Bu konu hakkında araştırma yapan bir diğer isim ise Michael Fruchter'dir. Michael Fruchter (2009) '5C' olarak tanımladığı sosyal medyanın niteliklerini aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

- Belirlenmiş hedefler doğrultusunda bir araya gelen topluluk (Community),
- Sosyal birlikleri oluşturan ahenk, iş birliği (Collaboration)
- Karşılıklı etkileşimi kapsayan iletişim (Conversation),

- Tüm eylemler bilgi paylaşımına yapılan katkı (Contribution)
- Siyaset, paylaşımlar, insanlar, şirketler gibi konular hususunda yapılan yorum (Commenting) (aktaran Kazancı, 2014).

Yukarıda belirtilen şekilde sosyal medya kavramı incelendiğinde, toplulukların iletişim kurarak, belirli içeriklere katkı sağladığı, iş birliği oluşturabildikleri, içeriklere katkıda bulunabildikleri ve yorum yapabildikleri bir saha olarak tanımlayabilmek de mümkündür.

Sosyal medyanın bu fonksiyonları doğrultusunda inceleme yapan diğer araştırmacılar da mevcuttur. Karşılıklı ve bağlantılı olma hali, konuşma, açıklık ve bunun gibi fonksiyonlara sahip olmasıyla kullanıcılara daha cazip gelmekte istenilen gün ve zamanda katılım imkânı sunmaktadır (Mayfield, 2008). Mayfield (2008)'e göre 5 ana karakterist fonksiyonu vardır. Bunlar;

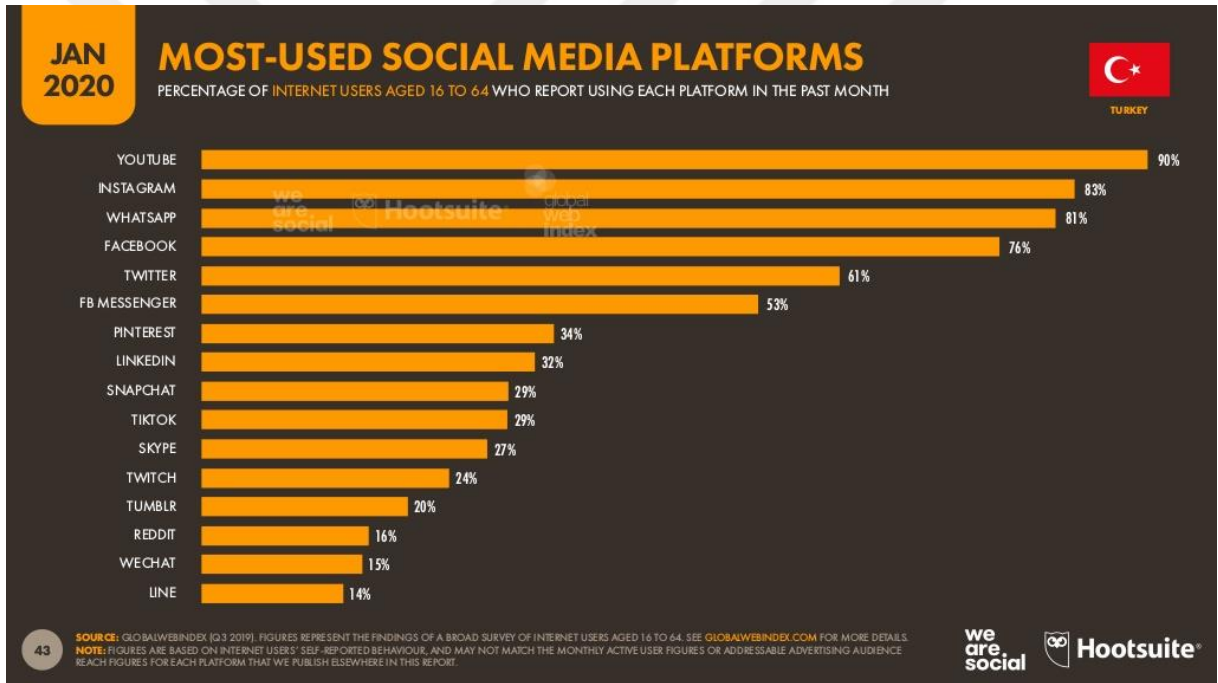
- Konuşma (Conversation): İki yönlü veya çoklu iletim söz konusudur.
- Bağlantılılık (Connectedness): İstenilen çoğu konuda link alınabilmekte site bağlantılana imkân vermektedir.
- Açıklık (Openness): Ağlar, etkileşimlere ve dönütlere açıktır.
- Katılımcılar (Participation): Sosyal medyanın ana ögesini oluşturmaktadır.
- Toplum (Community): Sosyal medyada kullanıcılar, kolaylıkla sosyal gruplarda paylaşım yapabilmekte ve bu sosyal grupları kolaylıkla etki gücü yüksek bir şekilde oluşturabilmektedir.

Sosyal medyanın tüm bu özellikleri kullanımlarını her geçen gün daha da çekici kılmakta ve değişik fonksiyonlar insan hayatında vazgeçilmez bir unsur olarak yer etmektedir. Sosyal medya hem kullanım amaçları hem de fonksiyonlarından dolayı çeşitlilik göstermektedir. Sosyal medya Facebook, Instagram, Whatsapp gibi birçok platforma ayrılmaktadır. Sosyal medya kullanımının iş ağı kurmak, bulunduğu yer için bildirimde bulunmak ve bilgi paylaşımı yapmak, sanatsal alanlarda işbirliği yapabilmek, kendisine yeni arkadaşlık ilişkileri, duygusal ilişkiler kurmak, destekçi oluşturma gibi hedefleri de mevcuttur (Mayfield, 2008). Gerçekleştirilen çalışmalarda, sosyal medya kullanımlarının kişilerdeki 'demokrasi kültürü',

‘psikolojik tatmin’, ‘alternatif bir medya’, ‘demokrasi kültürü’ başlıkları adı altındaki olumlu doğurguları çerçevesinde incelenmektedir (Özgüven ve Mucan’dan aktaran Babacan, 2016).

İnsanlar, ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda bu platformları kullanmaktadır. We Are Social (2020) verilerinde, Türkiye’de kullanılan platformların kullanım oranları aşağıda belirtildiği şekilde verilmiştir:

We Are Social (2020) verilerine göre Türkiye’de kullanılan sosyal platformlar



2.3.3.1. Sosyal medya ağları ve nitelikleri

Kullanım oranları verilen sosyal medya platformları, insanların ilgilerine ve gereksinimlerine göre çeşitlenmektedir. Üreticiler tarafından bu ağlar, kendi işlerinde sürekli olarak güncellenmekte ve yeni ağlar çıkmaktadır. Bazı sosyal ağlar kozmopolit bir üye yapısında iken bazılarıysa aynı dil ve kültürü paylaşan kişilerin kullandığı platformlardır. Bu platformlar, birbirini hiç tanımayan kişilerin ortak zevk, siyasi görüş, ilgi alan alanları gibi bileşenler etrafında yeni arkadaşlıkların oluşmasını desteklerken var olan arkadaşlıklarında da devamlılık kazanmasına etki etmektedir (Sosyal Medya Türkiye, 2010).

Tablo 2.3. Sosyal Ağların Kullanım Türü ve Nitelikleri

Sosyal Ağ İşlevi	Sosyal Ağ Adı
Alışveriş	Amazon, E-bay, Miniinthebox, Alibaba, Morhipo, Limango, Hepsiburada, Gittigidiyor, Daybuyday vs.
İletişim	WhatsApp, Instagram, Badoo, Viber, Tango, Facebook, Twitter, Swarm vs.
Beden Sunumu	Badoo, Instagram, Facebook, Swarm vs.
Tartışma	Linkedin, Twitter, Facebook, WhatsApp vs.
Düşünce Paylaşımları	WhatsApp, Twitter, Facebook, Forum, Academia, Linkedin, Bloglar vs.
Akademik	Scribd, Academia, Wikipedia vs.
Tanışma	WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Badoo, Wablog, Swarm vs.
İş Çevresi	Academia, Linkedin vs.

Kaynak: (Baş, 2015).

2.3.3.2. Sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçları

Sosyal ağ üzerindeki uzantılar, günlük yaşamdaki sosyal ilişkilerimizi sanal sahaya taşımak ilk hedefi oluştururken, sosyal ağ sitelerinin de yeni ilişkiler ve arkadaşlıklar oluşturup geliştirilmesine imkân oluşturmaktadır. Sosyal ağlar üzerinde arkadaşlar olarak belirtilen kısım bazen yanıltıcı olabilmekte, bu ağlardaki arkadaşlar kavramı farklı bir boyutu oluşturmaktadır (Boyd'dan aktaran Boyd and Ellison, 2007). Bireyler, sosyal medyada kişisel bilgilerini yazılı olarak ifadeden ziyade görsel olan fotoğraf, video ya da karikatür vasıtasıyla iletmeyi, paylaşım yapmak yerine daha çok takip ettikleri kullanıcılara bakarak daha çok zamana geçirmeyi ve bireysel kimlikten ziyade gruplar veya kendisine yakın hissettiği kimlikler yoluyla kendilerini anlatmayı yeğledikleri yapılan çalışmalarda görülmüştür (Sanlav, 2014).

Literatürde açık olmayan bir manada sosyal medyanın kitle iletişim araçlarından özgünlüğünün ön çıkarılıp kendi yapısal fonksiyonlarından dolayı belirtilen olumlu doğurguların sosyal medya kullanıcısında olumlu bir algının var olması olağan bir sonuçtur (Ross 2009'dan aktaran Babacan,2016). Gerçekleştirilen çalışmalarda, insanlar bu sosyal platformlarda git gide daha çok süre harcamakta olduğu, gerçek dünyanın gereksinimlerinin gidermeye çaba göstermelerine karşı sanal ağlarda yeni biri yaşam oluşturarak gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki çizgiler yok olabilmekte, sanal yaşamdaki arkadaşlıklarıyla konuşulan konuların yanında onlarla evlenme kararı gibi önemli kararların alınmasına yol açabilmektedir (Özdemir ve Erdem, 2016).

Teknolojik olanakların artıp genişlemesi kişisel, kültürel ve sosyal yaşamı düzenleyen kodların ve günlük yaşam tarzlarının daha çetrefilli bir hale bürünmesine yol açmış; kısaca ekonomik yönden kolaylıklar sağlayan teknolojinin sevgi, alaka, sadakat, güven, desteklenme gibi pek çok unsurda da eksiklik yaşatmaktadır (Emhan ve Çayır, 2010). Sosyal medya aile içerisindeki pek çok etkileşimi olumsuz yönde etkilemektedir. En çok etkilenen ölçütlerden biri sosyal ağlarda geçirilen zamanın artmasıyla ailedeki kişilerin birlikte geçirdikleri zamanın kısılması; diğeri ise sanal ortamın sağladığı gizlilik ve rahatlıktan dolayı partnerlerin birbirlerini aldatma için uygun ortamı temin etmesiyle birbirlerine karşı sadakatsizliğe ve güvensizliğe yol açmaktadır (Güleç, 2018). Ayrıca bireyler, eşlerinden ziyade eşlerinin önceden duygusal beraberlik yaşadıkları kişileri daha çok takip etmektedir (Güleç, 2018).

Gerçek ortamda, saygı gösterilip belli sınırlar çevresinde gerçekleştirilen diyaloglar ve günlük ilişkiler sanal ortamda başka bir boyuta indirgenmektedir. Bireylerin saygısız bir tutumla hareket edilebilmesinden dolayı sosyal medya dünyası 'kuralsız bir çalgı (karmaşa)' dır (Yayla'dan aktaran Özdemir ve Erdem, 2016).

Sosyal medya kullanımı, cazip birçok yönüyle insanları gerçek hayattan gittikçe daha da soyutlamaktadır. Sosyal medya, kullanıcıların günlük rütun halini almakta ve geçirilen zaman ve önem artmasıyla birlikte bilinçsizce bir kullanıma yol açtığı görülmektedir. Bunun neticesinde de araştırmanın konularından biri olan sosyal medya bağımlılığını doğurmaktadır.

2.3.4. Sosyal medya bağımlılığı

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla iletişim biçimlerinde değişim ve dönüşüm yaşanmış; günlük rutinin bir parçası haline gelen sosyal medyanın aşırı kullanımı sosyal medyanın daha çok gündeme gelmesine de sebep olmuştur (Tutgun-Ünal, 2015). Bazı bireyler, sosyal hesaplarına giremediklerinde kimi zaman fizyolojik kimi zamansa negatif psikolojik olarak reaksiyonlar deneyimlemekte bunun sonucunda ise sorunlu davranışlar oluşmasına yol açmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011).

İnternet ve sosyal medyanın psikolojik tatmine yönelik açık olan kimi karakteristik fonksiyonları kullanımlarını aşırı bir boyuta çıkarmaktadır. Bu unsurlar, aşağıdaki şekilde açıklanabilmektedir:

- Onaylayıcıdır. Özel alaka ve zevkleri tatmine yönelik olup diğer kullanıcılarla bunların paylaşılması sonucunda yasal bir hal kılar.
- İçerik yönünden yoğun olması ödüllendiricidir. Kullanıcıların ilgisini çekecek birçok yeniliğin süregelen bir şekilde hızının ve dikkat çekici olan birçok bilginin barındırması.
- Sürükleyicidir. Bahis oyunlarında imkânsızlık kavramının çok yer etmemesi, oyunların heyecanlandırıcı olması, cinsel eşlerin istekli ve cazibeli olmaları vb.
- Değişimler olasıdır. Bireyler, sosyal medyada kolaylıkla kendi kimliğinden uzaklaşıp istediği kişilik ve özelliklere sahip olabilmektedir. Genellikle pasif tutumda olan kişiler, aktif-sosyal biriymiş gibi davranabilmektedirler. Ayrıca bazı kadın kullanıcılar, erkek gibi davranabildikleri için interneti kullanmaktadırlar.

Sosyal medya belirtilen bu psikolojik doyum faktörlerinden dolayı bireylerin psikolojik ve sosyo-psikolojik boyutu ile bağımlılık oranını daha da yükseltmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2013; akt. Babacan, 2016). Ayrıca sosyal medyada bir ağ olan Facebook'un kullanım amaçlarından birinin eski ve yeni arkadaşlık ilişkilerini sürdürmek amacıyla bu platformda bulundukları sonucu elde edilmiştir (Anderson, Fagan, Woodnutt ve Chamorro-Premuzic, 2012)

We Are Social (2020) raporuna göre, Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları nüfusun %64'ünü oluşturmakta; ilk sırada Youtube onu da Instagram takip etmektedir. 25-34 yaş aralığındaki bireylerde sosyal medya kullanımının en yüksek aralıkta olduğu, yaş ortalamasının artmasıyla kullanım oranlarında düşme olduğu görülmüştür. Ayrıca kullanıcıların %88'inin sosyal medya paylaşımları ile etkileşim içinde oldukları, %96'sının ayda bir kez bu platformlarda mesajlaştıkları ve günde ortalama 3 saat zaman geçirdikleri; her bir kullanıcının 9 medya hesabı bulunduğu sonucuna varılmıştır.

We Are Social (2020) araştırmaları neticesinde interneti kullananların aktiviteleri incelendiğinde pek çok alanda kullanımının olduğu görülmüştür. Bunlar;

- Kullanıcıların %93'ü online video izlemekte,
- %45'i vlog yayınları ile zaman geçirmekte,
- %72'si internet servisleri üzerinden müzik dinlemekte
- %42'lik bir kesim de ise radyo dinleyicisidir.

Ayrıca bunlara ek olarak yüksek oranda sosyal medyada kişisel hesaplarda, online oyunda, alışveriş sitelerinde sitelerde yüksek oranda görülmektedir.

Sosyal medyanın farklı platformlarda ve farklı kullanım amaçlarıyla kullanılması neticesinde bazen geri dönüşü olmayan olumsuz sonuçları da doğurmaktadır. Sorunlu sosyal medya kullanımı neticesinde eşlerin birbirine ayırdıkları sürelerin azalıp bu platformda yapılan eylemlerin artmasından dolayı boşanma oranlarında artışa ayrıca evli olmayan fakat duygusal birliktelik içerisindeki çiftlerin de ayrılımlarına neden olabilmektedir (Güleç, 2018).

Sosyal bağımlılığın sonuçları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Günlük yaşamdan sıkılma, kaçma davranışı gösterme,
- Sosyal ağlarda aktif olabilmek amacıyla çevresindeki kişilere karşı dürüst olmama,
- Çökkünlük ve yalnızlık hissetme,
- Zamanının büyük çoğunu sosyal ağlarda aşırı paylaşım yaparak geçirmesi neticesinde çevresindeki kişi ve olaylar ile ilgilenememesi ayrıca gelişimiyle ilgili fırsatların kaçırılması (Sabancı-Semiramis, 2018).

Bağımlı bir şekilde sosyal medya kullanımının en çok etkilendiği alanlardan biri de evlilik kurumudur. Son zamanlarda sosyal medya kullanımının ve boşanmaların artış göstermesi bu iki unsur arasında bağın olup olmadığı sorusunu doğurmaktadır. Sosyal medyada geçirilen zamanın artmasıyla birlikte kısalan zaman dilimlerinin neler olduğu sorusunu gündeme getirmektedir. Evlilikte en önemli unsurlardan biri olan kaliteli zaman geçirmenin bu olguyla birlikte azaldığının düşünülmesinden yola çıkılarak araştırmanın bir diğer unsurunu oluşturmaktadır.

2.4. Evlilik Doyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkin Çalışmalar

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın, yaşamdan aldığı tatminin değişken bir hal alması hayatın getirileriyle baş edebilme güçleri, kendilerini benimsemeleri, olumsuz durumlara karşı duruşları gibi faktörler ile sosyal medya bağımlılığı nedeniyle kısalan zamanlar, güvensiz ilişkiler, birçok olumsuz olaya zemin oluşturacak ortamların kolay erişilebilirliğinin eşlerin evlilik doyumlarına ne şekilde etki ettiğinin araştırılmasının önemini göstermektedir. Bunun saptanması amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma, daha önce benzer değişkenler ile yapılan araştırmalar ile desteklenmiştir. Bu nedenle aşağıda evlilik doyumu kavramının hem psikolojik iyi oluş hem de sosyal medya bağımlılığı ile yapılan çalışmalar aşağıda verilmiştir.

2.4.1. Evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar

Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin hem genel olarak iyi olma halini hem de ev, ekonomik durumu, çalışma durumu, evlilik gibi yaşamın özel alanlarına vurgulamakta (Özmete, 2016), bireyin yaşamındaki amaçlarını, kendi iradesi ve gücüyle yapabilecekleriyle ilgili düşüncesini ve diğerleriyle olan ilişkilerinin kalitesini kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Evlilik doyumu hakkında gerçekleştirilmiş çalışmalarda ebeveynlik tutumu, ruhsal ve fiziksel faktörler, sosyal ve demografik bilgiler ile evliliğin kalitesi arasındaki ilişkilere yoğunlaşıldığı görülmektedir (Bardbury, Fincham ve Beach, 2000).

Aşağıda evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş kavramlarına ilişkin yapılmış olan çalışmalara değinilmiştir.

Uçar (2018), evli bireylerin psikolojik iyi oluş seviyesinin evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerisi arasındaki ilişkisinin incelendiği araştırmasında, Mardin ilinde yaşayan 139 çiftle çalışmıştır. Araştırma sonucunda evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş düzeyinin birbiriyle pozitif yönde ilişkisinin olduğu, psikolojik iyi oluş düzeyinin arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür.

Akdağ ve Çankaya (2015), evli kişilerin psikolojik iyi oluşunu yordayıcı olan faktörleri tanımlamak için İzmir’de bulunan 386 evli katılımcıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma neticesinde evlilik doyumunun ve benlik saygısının kişilerin psikolojik iyi oluşunu yordadığı görülürken, kişinin ilk ailesinin oluşturan kök ailedeki bağlantısallığın bireyin psikolojik iyi oluşunda etkili bir unsur olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırma neticesinde evlilik doyumu arttıkça, bireyin psikolojik iyi oluş durumunda da artışın yaşandığı saptanmıştır.

Koca ve Yüksel (2017), 22 evli çocuklu kadın katılımcının içinde yer aldığı, bir aile eğitim programının evlilik doyumu, psikolojik iyi oluşu ve evlilikte problem çözme becerisine etkisini görmek amacıyla çalışma yapmışlardır. 11 kişilik deney grubu ve 11 kişilik kontrol grubunun olduğu çalışmada, deney grubuna her oturumu 120 dakika süren 9 oturumluk 9 hafta süren aile eğitim programı uygulanmıştır. Program neticesinde deney grubunun evlilik doyumlarının, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin geliştiği saptanmıştır. Kirby (2005), evlilikten sağlanan doyum ile birlikte, kişinin yaşamdan aldığı tatmin ve mutluluk yükselmekte, negatif duygulanımları deneyimlemesini düşürmektedir; ayrıca karşılaştığı problemlere karşı güçlü hale getirmektedir.

Rıza (2016), evli kişilerin bilişsel duygu düzenleme metodlarının sosyo-demografik değişkenler, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumları üzerine yapmış olduğu çalışmada İstanbul’da yaşayan 200 evli kişi ile çalışmıştır. Yapılan çalışma sonucunda evlilik doyumu ve evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş alt boyutlarının tümünün arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sonuca göre, evlilik doyumu ve evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş alt boyutları ile (özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, kendini kabul, özerklik) negatif

yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, negatif bilişsel duygu düzenleme metodlarının hem psikolojik iyi oluş hem de evlilik doyumu ile negatif yönlü bir ilişkisi saptanmıştır.

Rogers ve Deboer (2001), gerçekleştirdikleri çalışmada evli kadın bireylerin aile bütçesine desteğin ve gelirlerinin artışının psikolojik iyi oluş düzeylerine ve evlilik doyumuna etkisi araştırılmıştır. Çalışma, 1047 katılımcıyla yapılmış ve neticesinde psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumunun, gelir ve destek artıştan pozitif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların aile bütçesine desteğinin artması ile erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişkide olduğu; kadın partnerlerin gelirinin yükselmesinin de eşlerinin evlilikten sağladığı doyumu etkilemediği görülmüştür.

Gove, Hughes ve Briggs-Style (1983) yapmış oldukları çalışmada, evlilik doyumunu etkileyen eş desteğinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, eşlerin birbirlerine karşı desteği ile psikolojik iyi oluş düzeyinin arasında pozitif yönde bir etkinin olduğu görülmüştür. Eşten sağlanan desteğin azalması, kaybolması veya hiç olmaması durumunun kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediği görülmüştür (aktaran Kabasakal ve Soyly, 2016).

Ekşi, Güneş ve Yaman (2018), öğretmenlik mesleğini yapan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet rollerindeki tutumlarını evlilikteki uyumlarına etkisini tayin etme üzerine araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 205 evli öğretmenlik mesleğini yürüten katılımcı katılmıştır. Çalışma neticesinde psikolojik iyi oluşun ilk boyutu olan öz kabul (kişinin olumlu ve olumsuz özelliklerini benimsemesi, kendisine yönelik tutumun olumlu olması, geçmiş ve şimdiki zamanda hakkında pozitif düşüncelere sahip olması) ile evlilik uyumu arasında yüksek düzeyde birbiriyle pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür.

Çelebi ve Polat (2019), çocukluk çağında yaşanmış travmaların evlilik doyumunu etkileme seviyesi üzerine gerçekleştirdikleri çalışma, İstanbul'da yaşayan ve en az 1 yıl evli olan 95 kadın katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda Semptom Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarıyla (depresyon, anksiyete, düşmanlık, obsesif kompulsif belirtiler, paranoid düşünceler, psikotizm, fobik endişe, somatizasyon ve kişilerarası duyarlılık) evlilik doyumu

arasında negatif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya göre, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça evlilik doyumu da artmaktadır.

Öz ve Tatar (2020), evli bireylerin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik doyumunu yordaması ile ilgili yaptıkları çalışmaya 202 kadın ve 202 erkek evli katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puan ile evlilik doyumu puanları arasında ters yönde bir etkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan düşük puanın psikolojik iyi oluş düzeyiyle ters orantılı olmasından dolayı evlilikten sağlanan doyum arttıkça bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseleceği tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun ve mutluluğu evlilik doyumunun önemli yordayıcı olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte mutsuz evlilik ilişkilerine sebep olan stres düzeyi yüksek ailenin, psikolojik iyi oluş düzeyine olumsuz yönde etki etmektedir (Dush, Taylor ve Kroeger, 2008).

Proulx ve arkadaşları (2007), evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluş ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada kullanılan 97 araştırma kendi içlerinde farklı değişkenler, desenler ve sonuçlar içermektedir. Yapılan analiz neticesinde evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluş durumları arasında pozitif bir yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Marks ve Lambert (1998), evliliğin değişimi ve medeni durumun devamlılığının psikolojik iyi oluş durumuna etkisini araştırmışlardır. Yaş aralığı genç ve orta yaş (19-65 arası) yetişkinlerinden oluşan 6978 kişi ile çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda evli kadın ve erkek bireylerde evli olma halinin devam etmesi refah düzeyine ve psikolojik iyi oluş durumuna olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte bazı durumlarda (kişisel gelişim, özerklik vb.) evli olmayan kişilerin, evlilere oranla daha yüksek oranda olduğu görülmüştür. Dul kalma veya boşanma durumlarının kadınlar üzerine etkilerinin erkeklere oranla daha olumsuz bir şekilde etkilendiği; bekâr orta yaş yetişkinlerinin, bekâr genç yetişkinlere göre daha fazla psikolojik dayanıklılık gösterdiği, psikolojik olarak daha az etkilendikleri saptanmıştır.

2.4.2. Evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar

İnternetin aşırı kullanımlarından dolayı bireylerin ev içerisindeki görevlerinde ve sorumluluklarında aksama yaşaması en çok evlilik ilişkileri etkilenmektedir (Duman, 2019). Türk Medeni Kanuna göre kumar, internet bağımlılığı, uyuşturucu, görsel geçimsizlik nedenleri (sosyal medya) ve alkol evliliğin zedelenmesine yol açan faktörler olarak ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalarda boşanmanın nedenleri arasında sosyal medya olduğu; iletişim gereksinimini sosyal medya yoluyla gideren partnerlerin kendi aralarındaki iletişimin azami seviyede olmasına yol açmıştır (Meclis Araştırmaları Raporu, 2016). Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının, evlilik doyumunda etkili rol oynayan faktörleri olumsuz yönde etkilediği, eşler arası problemlerin doğmasına zemin hazırladığını göstermektedir. Tiryaki ve Karakuş (2018)'e göre, eşlerin evliliklerinden ya da hayatlarından aldıkları doyumun düzeyine göre sosyal medyayı kullanma eğilimi değişiklik göstermektedirler. Bununla birlikte eşlerin aynı veya farklı düzey sosyal medya kullanımının olması da evlilik doyumunu etkilediği düşünülmektedir. Yapılan araştırmanın bir diğer amacı olan sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumuna etkisi daha önceden yapılmış olan çalışmalar ile desteklenmiştir.

Aşağıda evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine ilişkin yapılmış çalışmalara değinilmiştir.

Rajani ve Chandio (2004), Pakistan'ın bulunan her kesiminden katılımcının olduğu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma neticesinde internetin toplumdaki her kesimde etkin olduğu görülmüş; internet kullanımının artışıyla birlikte çökkünlük ve yalnızlık hissinde artışın olduğu saptanmıştır. Çalışmanın diğer bir neticesi de bireylerin sosyal ilişkilerinin ve aile içerisindeki bağların internet kullanımıyla ters yönlü bir ilişkide olup, internet kullanımının arttıkça ilişkilerin olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır (aktaran Aylıkçı, 2018).

Sosyal medya romantik ilişkiler için potansiyel olarak zararlı olabilecek davranışlara zemin hazırladığı ve ilişki çatışmasının ayrılmaya yol açması savıyla McDaniel, Drouin ve

Cravens (2017)'nın yaptıkları çalışmada evli veya birlikte yaşayan çiftlerin, sadakatsizlikle ilgili davranışlarda bulunmak istediklerinde sosyal medyayı kullanıp kullanmadıklarını araştırmışlardır. 338 evli veya birlikte yaşayan bireyler üzerine gerçekleştiren çalışma neticesinde %5-%12 oranında sosyal medyanın sadakatsizlikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (McDaniel vd., 2017).

Evlilik doyumunun iletişim yetenekleriyle ilgili gerçekleştirilen çalışma 60 çift ile yapılmıştır. Katılımcılar, evliliklerinde problem yaşayan ve yaşamayan olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırma neticesinde çiftlerin iletişim becerileri ile evlilik doyumları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Evlilikten sağlanan doyumun yüksek olduğu çiftlerde problem çözme becerileri de yüksek olmakta, evlilik doyumu düşük çiftlerin ise problem çözme becerileri düşük seviyede çıkmaktadır (Burleson ve Denton, 1997). Normal düzeyde seyir gösteren evliliklerde iletişim becerilerin arttırılması evlilik doyumunu arttırırken; problemli çiftlerin iletişim becerinin arttırılması evlilik doyumlarını etkilememektedir.

Tiryaki ve Karakuş (2018), evli bireylerin sosyal medya kullanımlarına ilişkin gerçekleştirdikleri çalışmaya 133'ü erkek, 163'ü kadın olmak üzere 296 katılımcı katılmıştır. Seçilen katılımcıların hem kendileri hem de eşleri sosyal medya kullanıcısı olması ve Facebook hesaplarının olması koşuluyla çalışmayı yürütmüşlerdir. Gerçekleştirilen çalışma neticesinde, Facebook kıskançlığı ile güven değişkenlerinin birbirine ters yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğu; evlilik doyumları düzeyi düştükçe de Facebook kıskançlık düzeyinde yükselme olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yalnızlık duygusu ile Facebook kıskançlığının pozitif yönde ilişkisi sonucu çıkarken, mutluluk duygusu ile Facebook kıskançlığının ters yönde ilişkisi saptanmıştır.

Aylıkçı (2018), sorunlu internet kullanımının evlilik doyumu seviyesi ile ilgili yapılan çalışmada İstanbul ili Küçükçekmece'de yaşayan 304 evli birey ile araştırmayı gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde sorunlu internet kullanımının cinsiyete göre değişiklik gösterdiği, erkek eşlerin kadın eşlere nazaran sorunlu internet kullandıkları tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bir sonucu da demografik değişkenler (evlilik süresi, çocuk

sayısı, sosyal ve ekonomik durumlar) ile eşler arasında internet kullanımlarının değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Araştırmanın amacını oluşturan sorunlu internet doyumunu ile evlilik doyumunu arasında ters yönlü bir ilişkini olduğu; internetin şüursuz kullanımının evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Rompaey, Roe ve Struys (2002), nicel ve nitelin bir arada bulunduğu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Belçika’da 900’den fazla telefon görüşmesi gerçekleştirmişler, medya cihazına cihazlarına dayalı oluşturdıkları aileleri üç gruba ayırmışlardır. Bunlar düşük medya kullanan, orta medya kullanan ve yüksek düzeyde medya kullanan ailelerdir. Araştırma sonucunda, interneti edinme ve kullanmada çocukların çok büyük bir rol oynadığı ayrıca gerçekleştiren röportajlarda internet erişiminin ve kullanımının ailedeki çatışma ve tartışmalarda (hem ebeveynler hem de çocuklar arasında) büyük bir rol oynadığı görülmüştür.

Öztat (2019) gerçekleştirdiği bir çalışmada, aile içerisindeki iletişim doyumunun sosyal medya ile ilişkisine bakmıştır. Konya ilinde bulunan 1108 evli bireyle yapılan çalışmada, aile iletişim doyumunu ile aile yaşam doyumunun birbiri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, ailedeki iletişim doyumunu arttıkça aile yaşam doyumunun da artış gösterdiği saptanmıştır. Dolaylı olarak da sosyal medya kullanımlarının artışıyla evlilik içi iletişime ayrılan zamanın neticesinde, ailedeki iletişim doyumunu olumsuz yönde etkilenebileceği söylenebilmektedir.

McDaniel vd. (2017), yaptıkları çalışmada evli veya birlikte yaşayan bireylerin çevrimiçi sadakatsizlikle ilgili davranışlarda bulunmak için sosyal medya sitelerini kullanıp kullanmadığını saptamak amaçlanmıştır. Çalışmaya 176 aileden 338 evli veya birlikte yaşayan katılımcı katılmış, ilişki memnuniyeti, kararsızlık ve ilişkisel bağlanma özellikleriyle ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemiştir. Evli / birlikte yaşayan çiftlerin sadece küçük bir kısmı sosyal medyada sadakatsizlikle ilgili davranışlarda bulunduğunu bildirmiştir. Diğer bir sonuç ise, çevrimiçi sadakatsizlik ile ilgili davranış eğiliminde kişinin kendi ilişkisinden sağladığı memnuniyet doyumunun da etkili olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesiyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel bir araştırma türü olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2005)'a göre, İlişkisel tarama modeli, değişkenlerin arasındaki değişimin varlığı ve bu değişimin düzeyini belirlemek için yapılan bir model olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada kişilerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı açısından incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinde yaşayan 20-65 yaş arası evli olan bireylerden oluşmaktadır. Evren büyüklüğü göz önüne alındığında .95 güven aralığında sonuçlara ulaşabilmek için gerekli olan örneklem sayısı, araştırmalarda örneklem büyüklüğü hesaplamak amacıyla geliştirilen RAOSOFT(2004) programından yararlanılarak hesaplanmış ve önerilen örneklem büyüklüğü 385 bulunmuştur. Bu sayı dikkate alınarak, çalışmada 398 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılara kazara uygun örnekleme yöntemiyle (270 kadın, 128 erkek) ulaşılmıştır. Kazara veya uygun örnekleme yönteminde zaman, para veya işgücü açısından var olan zorluklar veya kısıtlılıklar dolayısıyla örneklem seçilirken kolay ulaşılabilecek ve uygulama yapılabilecek birimlere başvurulmaktadır. Bu yöntemde, çalışmaya katılmaya istekli, belirli bir zamanda ve yerde kolay ulaşılabilir ve araştırmanın kriterlerine uygun olan bireyler örnekleme dâhil edilmektedir (Martella, Nelson, Morgan ve Marchand-Martella, 2013). Bu kapsamda yakın çevre, meslek edindirme kursları, internet ve okul psikolojik danışmanları aracılığıyla gerekli izinler alınarak araştırma kriterlerine uygun olan evli bireylere basılı olarak dağıtılmış, ayrıca formun internet linki sosyal medya aracılığıyla katılımcılara dağıtılmıştır.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları
(n=398)

Değişkenler		n	%
Yaş ($\bar{X} \pm SS$, 39.94 $\pm$ 9.58)	20-29	58	14.6
	30-39	151	37.9
	40-49	118	29.6
	50 yaş ve üzeri	71	17.8
	Kadın	270	67.8
Cinsiyet	Erkek	128	32.2
	İlkokul	46	11.6
Eğitim Durumu	Ortaokul	36	9.0
	Lise	122	30.7
	Lisans	170	42.7
	Lisansüstü	24	6.0
	İlkokul	54	13.6
Eş Eğitim Durumu	Ortaokul	46	11.6
	Lise	150	37.7
	Lisans	122	30.7
	Lisansüstü	26	6.5
	Düşük	37	9.3
Algılanan Ekonomik Durum	Orta	325	81.7
	Yüksek	36	9.0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	244	61.3
	Çalışmıyor	154	38.7
Eş Çalışma Durumu	Çalışıyor	307	77.1
	Çalışmıyor	91	22.9
Evlilik Sayısı	İlk	381	95.7
	2 ve daha fazla	17	4.3
	Görücü Usulü	90	22.6
Evlilik Şekli	Tanışarak	273	68.6
	Diğer	35	8.8
Toplam		398	100.0

Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların demografik özelliklerinin frekans ve yüzde değerleri göre dağılımları Tablo 3.1. de verilmiştir.

- Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde 58 (%14.6)'sının 20-29 yaş aralığında, 151 (%37.9)'i 30-39 yaş aralığında, 118 (%29.6)'i 40-49 yaş aralığında ve 71 (%17.8)'i 50 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

- Katılımcıların 270 (%67.8)'i kadın, 128 (%32.2)'i ise erkek olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların 46 (%11.6)'sının ilkokul, 36 (%9.0)'ı ortaokul, 122 (%30.7)'si lise, 170 (%42.7)'i lisans ve 24 (%6.0)'ü lisansüstü olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların eşlerinin 54 (%13.6)'ü ilkokul, 46 (%11.6)'sı ortaokul, 150 (%37.7)'si lise, 122 (%30.7)'si lisans ve 26 (%6.5)'sı ise lisansüstü olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların algılanan ekonomik durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların 37 (%9.3)'si düşük, 325 (%81.7)'i orta ve 36 (%9.0)'sı ise yüksek algılanan ekonomik duruma sahip olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde katılımcıların 244 (%61.3)'ü çalışıyor, 154 (%38.7)'ü çalışmıyor olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların eşlerinin ise 307 (%77.1)'si çalışıyor ve 91 (%22.9)'i ise çalışmıyor olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların 381 (%95.7)'i ilk evliliği ve 95.7 (%4.3)'si ise 2 ve daha fazla evliliği olduğu görülmektedir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme şekillerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların 90 (%22.6)'ı görücü usulü, 273 (%68.6)'ü tanışarak ve 35 (%8.8)'i ise diğer olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgileri içeren bir kişisel bilgi formu, bireylerin evlilik doyumu ölçek amacıyla 'Evlilik Doyumu Ölçeği', Psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla 'Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu', sosyal medya kullanım düzeyini belirlemek amacıyla da 'Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği' kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan kişiler hakkında, çalışmadan elde edilen verilerin analizinde farklı yorumlara olanak sağlayacak olan kişisel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen anket, cinsiyet, yaş, eşin yaşı, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, algılanan ekonomik durum, iş durumu, eşin iş durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu ve kaçınıcı evlilik olduğu, evlenme biçimi değişkenlerini içermektedir. Çocuk sahibi olup olmama durumu, ölçeklerde ebeveynlik kavramıyla ilişkili soruların bulunmasından dolayı, çocuklu bireylerin cevapları dikkate alınarak norm oluşturulmuştur. (Ek, 1).

3.3.2. Evlilik Doyumu Ölçeği

Canel (2007) tarafından geliştirilen Evlilik Doyumu Ölçeği, doğru-yanlış şıklarını içeren 101 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler, doğru-yanlış olmak üzere iki seçenekten oluşmaktadır. Ölçek puanlanırken çevrilmesi gereken ters maddeler bulunmaktadır. Ölçek hem çocuklu hem de çocuksuz evli bireylere de uygulanmakta; çocuklu olan bireylerin ebeveynlik ile ilişkili maddeleri ayrı bir alt boyutu oluşturmaktadır. Ölçekten düşük puan almak yüksek evlilik doyumuna; yüksek puan almak ise düşük evlilik doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek için yapılan faktör analizi sonucundan ilk alt-boyutun “ilişki mutluluğu”, “çatışma” ve “yakınlık” alt ölçeklerinden oluşan “evlilik uyumu”; diğer alt-boyutlarının ise “öfke”, “eşin ailesi ile ilişkiler”, “ekonomik anlayış”, “ebeveynliği anlayışı” alt ölçekleri olmak üzere toplam 5 alt ölçek görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik katsayıları .93 ila .97 arasında bulunmuştur (Canel, 2007). (Ek, 2)

3.3.3. Evli Kadın ve Erkek Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği- Türkçe Formu

Eggleston ve arkadaşları tarafından 2001’de geliştirilmiş olan ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ Türkçe’ye uyarlama çalışmasında ölçeğin içerisinde evlilik ve ebeveynlik ile ilgili sorular içermesinden dolayı örneklem evli kadın çocuklar arasından seçilmiştir. Özmete (2016), tarafından yılında uyarlaması yapılmıştır. Bu araştırma evli olup kamu sektöründe çalışan 117 kadın ve 116 erkek olmak üzere toplam 233 kişi basit rastgele örnekleme yöntemi kadın ve erkek katılımcıyla yapılmıştır. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin

(PİÖÖ) Türkçe formun 36 maddeden oluşan ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; 1. Genel Duygular, 2. Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ve 3.Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme. (1) kesinlikle katılıyorum, (2) katılıyorum, (3) kararsızım, (4) katılmıyorum, (5) kesinlikle katılmıyorum olmak üzere 5’li likert tipi olan ölçek, 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin toplam varyans değeri %40.46 dır. Faktörlerin geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Güvenirlik için hesaplanan Cronbach Alfa birinci faktör için .86; ikinci faktör için ,88 ve üçüncü faktör için ,86 olarak bulunmuştur. (Ek, 3)

3.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Şahin ve Yağcı tarafından 2017 yılında bireylerin sosyal medya bağımlılığı belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 18-60 yaş grubundaki 527 kadın ve 520 erkek toplam 1047 katılımcı olarak yer almıştır. (1) bana hiç uygun değil, (2) bana uygun değil, (3) kararsızım, (4) bana uygun (5) bana çok uygun olmak üzere 5’li likert tipi olan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyutu vardır (Şahin ve Yağcı, 2017). Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha=.94$; alt boyutlardan sanal tolerans için ,92 ve sanal iletişim için ,91 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları geneli için ,93; alt boyutlardan sanal tolerans için ,91 ve sanal iletişim için ,90 olarak belirlenmiştir. Analizler SMBÖ-YF’nun, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. Ölçek elde edilen puanın yüksek olması, sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesidir. Ölçekten alınması mümkün olan en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20’dir. (Ek, 4)

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında araştırmacı tarafından düzenlenmiş araştırmanın amacına yönelik demografik bilgileri içeren bir Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği, Evli Kadın ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Türkçe Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini kapsayan bir anket formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu, araştırmanın incelediği alanlarda gerekli görülen bilgiler göz önüne alınarak alan uzmanlarının görüşlerine

ve literatürdeki bilgilere bakılarak hazırlanmıştır. Anket formunda kullanılacak ölçme araçları için yetkili kişilerden gerekli izin ve onay alındıktan sonra, 2019-2020 yılları arasında planlandığı üzere Kasım ve Mart ayları arasında evli bireylere uygulanmıştır. Anket uygulaması sırasında katılımcılara araştırmanın kapsamı, önemi ve amacı açıklanmış; anket formundaki her ölçek için yazılı olan açıklamalar bir kez de sözlü olarak dile getirilmiştir. Ayrıca psikolojik danışma alanına yeni bilimsel katkılar sağlayacağından ve verilen cevaplarda içten, doğru bilginin araştırma sonuçları üzerindeki etkilerinden söz edilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın genel amacındaki alt problemleri cevaplandırmak için toplanan bilgiler, ölçeklerin puanlamaları ve ters maddeler dikkate alınarak bilgisayar ortamında veri girişi yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Ankette kullanılan Likert tipi ölçeklerden biri normal dağılıma uygun bulunmuş diğer iki tanesi ise uygun bulunmamıştır.

Normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ile incelenebilir (Chan, 2003). Ayrıca, kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002). Aykırı değerler, hata varyansının değerini arttırdığından istatistiksel testlerin güçleri üzerinde de etkili olmaktadır. Bu nedenle istatistiksel testlerden önce aykırı değerleri incelenen veri setlerinde mevcut olup olmadığına bakılmıştır.

Normal dağılıma sahip ölçek için istatistik değerlendirmelerde parametrik testler kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip ölçekler de niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki fark için Bağımsız Grup t Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Ortalamaları arasında fark yaratan grubu bulmak için ise Post-Hoc testlerinden Bonferroni ikili karşılaştırma kullanılmıştır.

Normal dağılıma sahip olmayan ölçekler için istatistik değerlendirmelerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan ölçekler de niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki fark için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup ortalamalarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişki olup olmadığı test etmek için ise (ölçekler arası ilişki) korelasyon analizi yapılmıştır. Mann Whitney U testi normal dağılım özelliği göstermeyen bir dağılımda iki bağımsız grup ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla kullanılan non-parametrik bir yöntemdir (Otrar, 2019). Kruskal Wallis-H de normal dağılım göstermeyen üç veya daha fazla sayıda olan grupların ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığı test etmek için kullanılan tekniktir (Otrar, 2019).

Anket formunda kullanılan ölçeklere verilen yanıtların tutarlılığını görmek amacıyla Cronbach Alfa değerlerine bakılarak güvenirlik analizi yapılmıştır.

Tablo 3.2. Evlilik Doyumu Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları

İfadeler	Toplam Madde Korelasyonu
	α
Evlilik Uyumuna	<i>İlişki</i>
	<i>Mutluluğu</i>
	<i>Çatışma</i>
	<i>Yakınlık</i>
Evlilik Uyumuna Toplam	
Öfke	
Eşin Ailesi ile İletişim	
Ekonomik Anlayış	
Ebeveynlik Anlayışı	
Genel Evlilik Doyumu Toplam	

Araştırmada kullanılan evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının güvenirlikleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde, güvenirlik katsayıları evlilik uyumunun birinci alt boyut için

(0.960), ikinci altı boyut için (0.896), üçüncü alt boyut için (0.904) ve evlilik uyumu birinci boyutu için (0.974) olarak bulunmuştur. İkinci boyut için (0.841), üçüncü boyut için (0.853), dördüncü boyut için (0.755), beşinci boyut için (0.861) ve ölçeğin geneli için (0.976) olarak bulunmuş ve iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.3. Evli Kadın ve Erkek Bireyler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Maddelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

İfadeler	Toplam Madde Korelasyonu
	α
Genel Duygular	0.887
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	0.874
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	0.600
Psikolojik İyi Oluş Toplam	0.916

Araştırmada kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının güvenirlikleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde, güvenirlik katsayıları birinci boyut için ,887; ikinci boyut için ,874; üçüncü boyut için ,6 ve ölçeğin geneli için ,916 olarak bulunmuş ve iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları

İfadeler	Toplam Madde Korelasyonu
	α
Sanal Tolerans	0.788
Sanal İletişim	0.828
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam	0.875

Araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyutlarının güvenilirlikleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde, güvenilirlik katsayıları birinci boyut için (0.788), ikinci boyut için (0.828) ve ölçeğin geneli için (0.875) olarak bulunmuş ve iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60'tan büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu da çalışmada kullanılan ölçeğin, içsel tutarlılığının kabul edilebilir bir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.5. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Ölçekler ve Boyutları	Min	Max	$\bar{X}$	SS
Sanal Tolerans Boyutu	11	53	24.21	7.31
Sanal İletişim Boyutu	9	38	17.51	6.09
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	20	87	41.73	12.16
Genel Duygular Boyutu	18	81	39.98	12.58
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet Boyutu	14	57	28.31	9.13
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme Boyutu	4	19	10.71	3.36
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	36	140	78.02	20.85
Evlilik Uyumu Boyutu	0	62	16.41	16.42
<i>İlişki Mutluluğu Alt Boyutu</i>	0	35	6.79	8.92
<i>Çatışma Alt Boyutu</i>	0	15	5.26	4.50
<i>Yakınlık Alt Boyutu</i>	0	14	4.34	4.23
Öfke Boyutu	0	12	1.59	2.42
Eşin Ailesi ile İlişkiler Boyutu	0	11	3.90	3.21
Ekonomik Anlayış Boyutu	0	5	0.88	1.34
Ebeveynlik Anlayışı Boyutu	0	9	2.29	2.61
Evlilik Doyumu Ölçeği	0	98	25.09	22.96

Tablo 3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

	Çarpıklık			Basıklık		
	İstatistik Değeri	Standart Hata	Normallik Değeri	İstatistik Değeri	Standart Hata	Normallik Değeri
Evlilik Doyumu Ölçeği	1.224	0.122	10.03	0.788	0.244	3.22
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0.339	0.122	2.77	-0.350	0.244	-1.43
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0.544	0.122	4.45	0.314	0.244	1.28

Araştırmada kullanılan ölçek için normallik analizi sonuçları Tabloda verilmiştir. Normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ile incelenebilir (Chan, 2003). Ayrıca, kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin istatistik değerinin standart hataya bölünmesinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002). Aykırı değerler, hata varyansının değerini arttırdığından istatistiksel testlerin güçleri üzerinde de etkili olmaktadır. Bu nedenle istatistiksel testlerden önce aykırı değerlerin incelenen veri setlerinde mevcut olup olmadığına bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında kullanılan ölçeklerden psikolojik iyi oluş ölçeği normal dağılıma sahip, sosyal bağımlılık ölçeği ve evlilik doyumu ölçeği ise normal dağılıma sahip olmadığı görülmektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla istatistiksel analizlere geçilmiştir. Araştırmada bağımsız örneklem t-testi, Kruskal Wallis, Mann Whitney U ve Bonferroni analizi kullanılmıştır. Araştırmanın alt amaçlarına yönelik analizler şu şekilde sıralanabilir:

- İlk alt amaca yönelik olarak örneklemin Evlilik Doyumu Ölçeğinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlarına bakılmıştır. Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların yaş, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, algılanan ekonomik durumu ve evlenme şekli değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla Kruskal Wallis testine bakılmıştır. Bunun sonucunda gruplar arasında fark yaratan grubu belirlemek üzere post-hoc testlerinden Bonferroni kullanılmıştır. Evlilik Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu ve kaçınıcı evlilik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

- İkinci alt amaca yönelik olarak örneklemin Evli Kadın ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanlarına bakılmıştır. Evli Kadın ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların yaş, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, algılanan ekonomik durum ve evlenme şekli değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla tek yönlü varyans testine bakılmıştır. Bunun sonucunda gruplar arasında fark yaratan grubu belirlemek üzere post-hoc testlerinden Bonferroni kullanılmıştır. Evli Kadın ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu ve kaçınıcı evlilik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla Bağımsız t Testi uygulanmıştır.
- Üçüncü alt amaca yönelik olarak örneklemin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanlarına bakılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanların yaş, eğitim durumları, eşin eğitim durumları, algılanan ekonomik durum ve evlenme şekli değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla Kruskal Wallis testine bakılmıştır. Bunun sonucunda gruplar arasında fark yaratan grubu belirlemek üzere post-hoc testlerinden Bonferroni kullanılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu ve kaçınıcı evlilik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla Mann Whitney U uygulanmıştır.
- Dördüncü alt amaca yönelik olarak katılımcıların Evlilikte Doyum Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Spearman Korelasyon Katsayısı analizi hesaplanmıştır.
- Beşinci alt amaca yönelik olarak katılımcıların katılımcıların Evlilikte Doyum Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Spearman Korelasyon Katsayısı analizi hesaplanmıştır.
- Altıncı alt amaca yönelik olarak katılımcıların Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Spearman Korelasyon Katsayısı analizi hesaplanmıştır.

- Yedinci alt amaca yönelik olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarına ilişkin genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme düzeyleri, evlilik doyumu düzeylerinin üzerindeki etkisini yordamak amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.
- Sekizinci alt amaca yönelik olarak katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri alt boyutlarına sanal tolerans ve sanal iletişim düzeyleri, evlilik doyumum düzeylerinin üzerindeki etkisini yordamak amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına ilişkin istatistiksel işlemlerin sonucunda ulaşılan bulgular verilmiştir.

Tablo 4. 1. Evlilikte Doyumu Ölçeği için Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değerler	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Evlilik Uyumu	398	,00	62,00	16,4121	16,4293
Öfke	398	,00	12,00	1,5980	2,42659
Eşin Ailesiyle İletişim	398	,00	11,00	3,9020	3,21410
Ekonomik Anlayış	398	,00	5,00	,8819	1,34431
Ebeveynlik Anlayışı	398	,00	9,00	2,2990	2,61242
Genel Evlilik Doyumu	398	,00	98,00	25,0930	22,9619

Katılımcıların Evlilik doyumu ölçeği demografik değerlerine bakıldığında ölçekten alınan en üst puanın 98 ve en alt puanın ise 0; katılımcıların ortalamasının $X = 25,0930$ olduğu belirlenmiştir. Alt ölçekler arasında en düşük ortalama Ekonomik Anlayış ($X = ,8819$) alt boyutuna ait iken, en yüksek ortalama ise Eşin Ailesiyle İletişim ($X = 3,9020$) alt boyutuna aittir. Evlilik Doyumu ölçeğinin standart puanının ise 22,9619 olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 4. 2. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Genel Duygular	398	18,00	81,00	38,9874	12,5835
Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	398	14,00	57,00	28,3166	9,13102
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	398	4,00	19,00	10,7161	3,36335
Genel Psikolojik İyi Oluş	398	36,00	140,00	78,0201	20,8534

Katılımcıların Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş ölçeği demografik değerlerine bakıldığında ölçekten alınan en üst puanın 140 ve en alt puanın ise 36; katılımcıların ortalamasının $X=78,0201$ olduğu belirlenmiştir. Alt ölçekler arasında en düşük ortalama Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme ($X=10,7161$) alt boyutuna ait iken, en yüksek ortalama ise Genel Duygular ($X= 38,9874$) alt boyutuna aittir. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin standart puanının ise 20,8534 olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 4. 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sanal Tolerans	398	11,00	53,00	24,216	7,315
Sanal İletişim	398	9,00	38,00	17,515	6,099
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam	398	20,00	87,00	41,731	12,163

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği demografik değerlerine bakıldığında ölçekten alınan en üst puanın 87 ve en alt puanın ise 20; katılımcıların ortalamasının $X=41,731$ olduğu belirlenmiştir. Alt ölçekler arasında düşük ortalama Sanal İletişim ($X=17,515$) alt boyutuna ait iken, yüksek ortalama ise Sanal Tolerans ($X= 24,216$) alt boyutuna aittir. Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin standart puanının ise 12,163 olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 4. 4. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	n	Sıra Ortalaması	KW	p
Evlilik Uyumu	20-29	58	205.75	2.096	0.553
	30-39	151	192.41		
	40-49	118	210.20		
	50 yaş ve üzeri	71	191.68		
<i>İlişki Muthuluğu</i>	20-29	58	202.58	7.644	0.054
	30-39	151	179.98		
	40-49	118	215.63		
	50 yaş ve üzeri	71	211.69		
<i>Çatışma</i>	20-29	58	220.39	4.577	0.206
	30-39	151	199.44		
	40-49	118	202.42		
	50 yaş ve üzeri	71	177.70		
<i>Yakınlık</i>	20-29	58	190.28	2.108	0.550
	30-39	151	197.14		
	40-49	118	211.68		
	50 yaş ve üzeri	71	191.81		
Öfke	20-29	58	203.17	2.700	0.440
	30-39	151	188.34		
	40-49	118	208.75		
	50 yaş ve üzeri	71	204.87		
Eşin Ailesi ile İlişkiler	20-29	58	232.03	6.080	0.108
	30-39	151	193.10		
	40-49	118	199.50		
	50 yaş ve üzeri	71	186.54		
Ekonomik Anlayış	20-29	58	211.03	2.970	0.396
	30-39	151	196.65		
	40-49	118	206.61		
	50 yaş ve üzeri	71	184.32		
Ebeveynlik Anlayışı	20-29	58	203.17	4.053	0.256
	30-39	151	204.60		
	40-49	118	205.78		
	50 yaş ve üzeri	71	175.23		
Genel Evlilik Doyumu	20-29	58	212.16	2.865	0.413
	30-39	151	193.07		
	40-49	118	209.13		
	50 yaş ve üzeri	71	186.83		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların yaşlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 5. Evli Kadın ve Erkek Birey için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonfer-roni
Genel Duygular	20-29 (1)	58	40.22	11.77	0.285	0.836	-
	30-39 (2)	151	38.91	12.14			
	40-49 (3)	118	38.37	12.59			
	50 yaş ve üzeri (4)	71	39.15	14.20			
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	20-29 (1)	58	28.44	8.84	0.491	0.689	-
	30-39 (2)	151	27.80	8.84			
	40-49 (3)	118	29.11	10.01			
	50 yaş ve üzeri (4)	71	27.98	8.48			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	20-29 (1)	58	28.44	3.22	2.709	0.045*	3>4
	30-39 (2)	151	27.80	3.35			
	40-49 (3)	118	29.11	3.35			
	50 yaş ve üzeri (4)	71	27.98	3.38			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	20-29 (1)	58	10.60	21.42	0.210	0.889	-
	30-39 (2)	151	10.75	20.28			
	40-49 (3)	118	11.25	21.16			
	50 yaş ve üzeri (4)	71	9.83	21.40			

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların yaşlarına göre ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($F=2.709$, $p<0.05$) görülmektedir. Fark yaratan grubu bulmak için Post-Hoc ikili karşılaştırma testlerinden

Bonferroni kullanılmıştır. Bonferroni testine göre, yaşı 40-49 yaş aralığında olan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyut puan ortalamasının ($X= 29.11$), 50 yaş ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamasına ($x=27.98$) göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	n	Sıra Ortalaması	KW	p	Bonferroni
Sanal Tolerans Boyutu	20-29 (1)	58	235.75	7.935	0.047*	1>4
	30-39 (2)	151	200.86			
	40-49 (3)	118	187.94			
	50 yaş ve üzeri (4)	71	186.20			
Sanal İletişim Boyutu	20-29 (1)	58	217.67	4.259	0.235	-
	30-39 (2)	151	207.23			
	40-49 (3)	118	190.19			
	50 yaş ve üzeri (4)	71	183.701			
Genel Sosyal Medya Bağımlılığı	20-29 (1)	58	230.24	6.810	0.078	-
	30-39 (2)	151	203.91			
	40-49 (3)	118	187.91			
	50 yaş ve üzeri (4)	71	184.27			

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların yaşlarına göre sanal tolerans boyutunun puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için düzeltilmiş Bonferroni kullanılmıştır. Bonferroni sonucuna göre, yaşı 20-29 yaş aralığında olan katılımcıların sanal tolerans boyutunun puan sıra ortalamasının, 50 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 7. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	U	P
Evlilik Uyumu	Kadın	270	206.04	15515.000	0.099
	Erkek	128	185.71		
<i>İlişki Mutluluğu</i>	Kadın	270	203.98	16070.000	0.255
	Erkek	128	190.05		
<i>Çatışma</i>	Kadın	270	205.85	15564.500	0.108
	Erkek	128	186.10		
<i>Yakınlık</i>	Kadın	270	206.72	15330.000	0.067
	Erkek	128	184.27		
Öfke	Kadın	270	206.64	15352.500	0.056
	Erkek	128	184.44		
Eşin Ailesi ile İletişim	Kadın	270	213.65	13458.500	0.000*
	Erkek	128	169.64		
Ekonomik Anlayış	Kadın	270	210.98	14180.000	0.001*
	Erkek	128	175.28		
Ebeveynlik Anlayışı	Kadın	270	221.91	11228.500	0.000*
	Erkek	128	152.22		
Genel Evlilik Doyumu	Kadın	270	211.10	14148.000	0.003*
	Erkek	128	175.03		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların cinsiyetlerine göre eşin ailesi ile ilişkiler boyutu (U= 13458.500) p<.001 düzeyinde, ekonomik anlayış boyutu (U= 14180.000) p<.001 düzeyinde, ebeveynlik anlayışı boyutu (U= 11228.500) p<.000 düzeyinde ve evlilik doyumu ölçeğinin (U= 14148.000) p<.003 düzeyinde puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Kadın katılımcıların eşin ailesi ile ilişkiler, ekonomik anlayış, ebeveynlik anlayışı boyutunun ve evlilik doyumu ölçeğinin puan sıra ortalamasının, erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 8. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Genel Duygular	Kadın	270	40.61	12.63	3.819	0.000*
	Erkek	128	35.54	11.80		
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	Kadın	270	29.55	9.29	3.993	0.000*
	Erkek	128	25.71	8.21		
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Kadın	270	10.80	3.30	0.786	0.432
	Erkek	128	10.52	3.48		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	270	80.97	21.41	4.195	0.000*
	Erkek	128	71.78	18.18		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Gruplar t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre genel duygular, ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet boyutunun ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Kadın katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin genel duygular, ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet alt boyutlarının ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 9. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	U	p
Sanal Tolerans Boyutu	Kadın	270	202.94	16350.500	0.385
	Erkek	128	192.24		
Sanal İletişim Boyutu	Kadın	270	196.39	16439.500	0.432
	Erkek	128	206.07		
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam	Kadın	270	199.33	17235.000	0.967
	Erkek	128	199.85		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. 10. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalaması	KW	p	Bonferroni
Evlilik Uyumu	İlkokul (1)	46	205.14	8.209	0.084	-
	Ortaokul (2)	36	205.00			
	Lise (3)	122	186.49			
	Lisans (4)	170	197.76			
	Lisansüstü (5)	24	258.92			
<i>İlişki Mutluluğu</i>	İlkokul (1)	46	211.00	8.511	0.075	-
	Ortaokul (2)	36	224.85			
	Lise (3)	122	190.77			
	Lisans (4)	170	190.35			
	Lisansüstü (5)	24	248.60			
<i>Çatışma</i>	İlkokul (1)	46	201.45	9.565	0.048*	5>3
	Ortaokul (2)	36	191.58			
	Lise (3)	122	186.15			
	Lisans (4)	170	201.08			
	Lisansüstü (5)	24	264.33			
<i>Yakınlık</i>	İlkokul (1)	46	196.12	7.586	0.108	-
	Ortaokul (2)	36	199.64			
	Lise (3)	122	183.25			
	Lisans (4)	170	204.91			
	Lisansüstü (5)	24	250.00			
Öfke	İlkokul (1)	46	230.15	9.695	0.046*	1>4
	Ortaokul (2)	36	223.96			
	Lise (3)	122	198.45			
	Lisans (4)	170	184.09			
	Lisansüstü (5)	24	218.54			
Eşin Ailesi ile İletişim	İlkokul (1)	46	204.46	8.715	0.069	-
	Ortaokul (2)	36	223.78			
	Lise (3)	122	175.01			
	Lisans (4)	170	208.96			
	Lisansüstü (5)	24	211.08			
Ekonomik Anlayış	İlkokul (1)	46	202.05	2.036	0.729	-
	Ortaokul (2)	36	207.72			
	Lise (3)	122	188.79			
	Lisans (4)	170	203.45			
	Lisansüstü (5)	24	208.73			
Ebeveynlik Anlayışı	İlkokul (1)	46	192.71	13.375	0.010*	5>3
	Ortaokul (2)	36	188.18			
	Lise (3)	122	176.68			
	Lisans (4)	170	212.49			
	Lisansüstü (5)	24	253.48			
Genel Evlilik Doyumu	İlkokul (1)	46	205.53	9.682	0.046*	5>3
	Ortaokul (2)	36	206.76			
	Lise (3)	122	180.42			

Lisans (4)	170	201.92
Lisansüstü (5)	24	256.90

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların eğitim durumlarına göre çatışma alt boyutu, öfke, ebeveynlik anlayışı boyutu ve evlilik doyumu ölçeği puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için düzeltilmiş Bonferroni kullanılmıştır. Bonferroni sonucuna göre, eğitim durumu lisansüstü olan katılımcıların çatışma alt boyutu, ebeveynlik anlayışı boyutu ve evlilik doyumu ölçeği puan sıra ortalamasının eğitim durumu lise olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Eğitim durumu ilkokul olan katılımcıların öfke boyutu puan sıra ortalamasının eğitim durumu lisans olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Genel Duygular Boyutu	İlkokul	46	41.15	15.99	0.746	0.561
	Ortaokul	36	39.02	15.95		
	Lise	122	37.69	11.83		
	Lisans	170	39.11	11.78		
	Lisansüstü	24	40.45	8.17		
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	İlkokul	46	29.76	11.58	1.452	0.216
	Ortaokul	36	27.55	10.29		
	Lise	122	26.95	8.69		
	Lisans	170	28.77	8.45		
	Lisansüstü	24	30.37	8.47		
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	İlkokul	46	11.76	3.81	1.899	0.110
	Ortaokul	36	10.69	3.45		
	Lise	122	10.91	3.54		
	Lisans	170	10.39	3.16		
	Lisansüstü	24	10.00	3.32		
Genel Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	46	82.67	24.86	1.124	0.345
	Ortaokul	36	77.27	23.91		
	Lise	122	75.56	19.38		
	Lisans	170	78.28	20.51		

Lisansüstü	24	80.83	16.47
------------	----	-------	-------

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. 12. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalaması	KW	p
Sanal Tolerans	İlkokul	46	190.54	1.506	0.826
	Ortaokul	36	206.72		
	Lise	122	195.75		
	Lisans	170	199.85		
	Lisansüstü	24	222.40		
Sanal İletişim	İlkokul	46	189.68	2.759	0.599
	Ortaokul	36	191.06		
	Lise	122	193.71		
	Lisans	170	203.82		
	Lisansüstü	24	229.83		
Genel Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	46	190.48	2.188	0.701
	Ortaokul	36	202.07		
	Lise	122	192.93		
	Lisans	170	202.19		
	Lisansüstü	24	227.23		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların eğitim durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. 13. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eş Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalaması	KW	p
Evlilik Uyumu	İlkokul	54	205.57	5.988	0.200
	Ortaokul	46	223.21		
	Lise	150	183.38		
	Lisans	122	203.44		
	Lisansüstü	26	219.48		
<i>İlişki Mutluluğu</i>	İlkokul	54	209.61	6.331	0.176
	Ortaokul	46	232.54		
	Lise	150	186.81		
	Lisans	122	196.62		
	Lisansüstü	26	206.75		
<i>Çatışma</i>	İlkokul	54	203.94	3.870	0.424
	Ortaokul	46	207.17		
	Lise	150	185.19		
	Lisans	122	210.02		
	Lisansüstü	26	209.88		
<i>Yakınlık</i>	İlkokul	54	195.43	5.528	0.237
	Ortaokul	46	219.91		
	Lise	150	185.36		
	Lisans	122	205.43		
	Lisansüstü	26	225.60		
Öfke	İlkokul	54	224.85	9.083	0.059
	Ortaokul	46	229.59		
	Lise	150	193.71		
	Lisans	122	185.35		
	Lisansüstü	26	193.42		
Eşin Ailesi ile İletişim	İlkokul	54	204.90	6.425	0.170
	Ortaokul	46	235.76		
	Lise	150	191.45		
	Lisans	122	190.94		
	Lisansüstü	26	210.73		
Ekonomik Anlayış	İlkokul	54	214.04	7.595	0.108
	Ortaokul	46	228.77		
	Lise	150	189.30		
	Lisans	122	199.43		
	Lisansüstü	26	176.69		
Ebeveynlik Anlayışı	İlkokul	54	203.00	8.481	0.075
	Ortaokul	46	204.07		
	Lise	150	181.15		
	Lisans	122	210.36		
	Lisansüstü	26	239.02		
Genel Evlilik Doyumu	İlkokul	54	205.31	7.048	0.133
	Ortaokul	46	226.14		
	Lise	150	182.22		
	Lisans	122	203.57		
	Lisansüstü	26	220.90		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 14. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Eş Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
Genel Duygular	İlkokul (1)	54	40.92	14.86	3.616	0.007*	2>3
	Ortaokul (2)	46	44.04	15.54			
	Lise (3)	150	36.60	11.81			
	Lisans (4)	122	39.12	10.49			
	Lisansüstü (5)	26	39.11	12.48			
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	İlkokul (1)	54	29.16	11.42	0.568	0.686	-
	Ortaokul (2)	46	28.52	10.44			
	Lise (3)	150	27.45	8.76			
	Lisans (4)	122	28.83	8.07			
	Lisansüstü (5)	26	28.73	8.31			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	İlkokul (1)	54	11.25	3.69	0.687	0.601	-
	Ortaokul (2)	46	10.73	3.64			
	Lise (3)	150	10.68	3.55			
	Lisans (4)	122	10.67	3.06			
	Lisansüstü (5)	26	9.96	2.18			
Genel Psikolojik İyi Oluş	İlkokul (1)	54	81.35	23.39	2.059	0.085	-
	Ortaokul (2)	46	83.30	24.29			
	Lise (3)	150	74.74	20.16			
	Lisans (4)	122	78.63	18.89			
	Lisansüstü (5)	26	77.80	19.72			

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarına göre genel duygular boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($F=3.616$, ($p<0.05$)) görülmektedir. Fark yaratan grubu bulmak için Post-Hoc ikili karşılaştırma testlerinden Bonferroni kullanılmıştır. Bonferroni testine göre, eşlerinin eğitim

durumu ortaokul olan katılımcıların genel duygular boyutunun puan ortalamasının eşlerinin eğitim durumu lise olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 15. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eşlerinin Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalaması	KW	p
Sanal Tolerans	İlkokul	54	199.19	0.582	0.965
	Ortaokul	46	193.52		
	Lise	150	196.52		
	Lisans	122	204.05		
	Lisansüstü	26	208.10		
Sanal İletişim	İlkokul	54	207.11	3.285	0.511
	Ortaokul	46	176.38		
	Lise	150	199.37		
	Lisans	122	208.28		
	Lisansüstü	26	184.12		
Genel Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	54	206.49	1.287	0.864
	Ortaokul	46	183.96		
	Lise	150	198.18		
	Lisans	122	204.36		
	Lisansüstü	26	197.31		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. 16. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Algılanan Ekonomik Durum	n	Sıra Ortalaması	KW	p	Bonferroni
Evlilik Uyumu	Düşük (1)	37	223.05			
	Orta (2)	325	195.74	2.159	0.340	-
	Yüksek (3)	36	209.22			
İlişki Mutluluğu	Düşük (1)	37	242.86			
	Orta (2)	325	194.10	6.134	0.047*	1>2
	Yüksek (3)	36	203.72			
Çatışma	Düşük (1)	37	205.19			
	Orta (2)	325	197.18	0.850	0.654	-
	Yüksek (3)	36	214.60			
Yakınlık	Düşük (1)	37	208.26			
	Orta (2)	325	198.67	0.241	0.887	-
	Yüksek (3)	36	198.03			
Öfke	Düşük (1)	37	229.39			
	Orta (2)	325	193.30	5.837	0.054	-
	Yüksek (3)	36	224.79			
Eşin Ailesi ile İletişim	Düşük (1)	37	204.05			
	Orta (2)	325	200.29	0.460	0.795	-
	Yüksek (3)	36	187.67			
Ekonomik Anlayış	Düşük (1)	37	223.24			
	Orta (2)	325	196.51	2.279	0.320	-
	Yüksek (3)	36	202.06			
Ebeveynlik Anlayışı	Düşük (1)	37	187.27			
	Orta (2)	325	199.63	0.808	0.668	-
	Yüksek (3)	36	210.89			
Genel Evlilik Doyumu	Düşük (1)	37	214.09			
	Orta (2)	325	196.49	1.222	0.543	-
	Yüksek (3)	36	211.68			

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların algılanan ekonomik durumlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların ekonomik algılanan durumlarına göre ilişki mutluluğu alt boyutunun puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Fark yaratan grubu bulmak için düzeltilmiş Bonferroni kullanılmıştır. Bonferroni sonucuna göre, algılanan ekonomik durumu düşük olan katılımcıların ilişki mutluluğu alt boyutunun puan sıra algılanan ortalamasının, algılanan ekonomik durumu orta olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 17. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Algılanan Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Ekonomik Durum	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
Genel Duygular	Düşük (1)	37	42.43	15.60	1.535	0.217	-
	Orta (2)	325	38.64	12.16			
	Yüksek (3)	36	38.50	12.74			
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	Düşük (1)	37	30.78	8.78	1.493	0.226	-
	Orta (2)	325	28.05	9.32			
	Yüksek (3)	36	28.11	7.32			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Düşük (1)	37	12.05	3.27	4.065	0.018*	1>2, 1>3
	Orta (2)	325	10.65	3.38			
	Yüksek (3)	36	9.91	2.90			
Genel Psikolojik İyi Oluş	Düşük (1)	37	85.27	22.22	2.510	0.083	-
	Orta (2)	325	77.36	20.78			
	Yüksek (3)	36	76.52	19.03			

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların algılanan ekonomik durumlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların algıladıkları ekonomik durumlarına göre ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Post-Hoc ikili karşılaştırma testlerinden Bonferroni kullanılmıştır. Bonferroni testine göre, algılanan ekonomik durumu düşük olan katılımcıların ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunun puan ortalamasının algılanan ekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 18. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Algılanan Ekonomik Durum	n	Sıra Ortalaması	KW	p
Sanal Tolerans	Düşük	37	210.68	0.387	0.824
	Orta	325	198.28		
	Yüksek	36	199.00		
Sanal İletişim	Düşük	37	196.47	0.386	0.824
	Orta	325	198.61		
	Yüksek	36	210.67		
Genel Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük	37	203.46	0.110	0.947
	Orta	325	198.60		
	Yüksek	36	203.60		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların algılanan ekonomik durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların algılanan ekonomik durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 19. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	Sıra Ortalaması	U	p
Evlilik Uyumu	Çalışıyor	244	198.23	18478.500	0.782
	Çalışmıyor	154	201.51		
<i>İlişki Mutluluğu</i>	Çalışıyor	244	200.01	18663.500	0.911
	Çalışmıyor	154	198.69		
<i>Çatışma</i>	Çalışıyor	244	198.15	18458.000	0.767
	Çalışmıyor	154	201.64		
<i>Yakınlık</i>	Çalışıyor	244	197.80	18372.000	0.708
	Çalışmıyor	154	202.20		
Öfke	Çalışıyor	244	195.30	17763.500	0.331
	Çalışmıyor	154	206.15		
Eşin Ailesi ile İlişkiler	Çalışıyor	244	184.38	15097.500	0.001*
	Çalışmıyor	154	223.46		
Ekonomik Anlayış	Çalışıyor	244	195.95	17921.000	0.385
	Çalışmıyor	154	205.13		
Ebeveynlik Anlayışı	Çalışıyor	244	186.40	15591.000	0.003*
	Çalışmıyor	154	220.26		
Genel Evlilik Doyumu	Çalışıyor	244	193.29	17272.500	0.175
	Çalışmıyor	154	209.34		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların çalışma durumlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların çalışma durumlarına göre eşin ailesi ile ilişkiler ve ebeveynlik anlayışı boyutunun puan sıra ortalamaları arasında Mann Whitney U testine göre (KW=15097.500, p<.01) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Çalışmayan katılımcıların eşin ailesi ile ilişkiler ve ebeveynlik anlayışı boyutunun puan sıra ortalamasının, çalışan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 20. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Genel Duygular	Çalışıyor	244	38.67	13.05	-	0.530
	Çalışmıyor	154	39.48	11.82	0.629	
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	Çalışıyor	244	27.44	8.39	-	0.022*
	Çalışmıyor	154	29.69	10.05	2.311	
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Çalışıyor	244	10.94	3.30	1.695	0.091
	Çalışmıyor	154	10.35	3.43		
Genel Psikolojik İyi Oluş	Çalışıyor	244	77.06	20.42	-	0.249
	Çalışmıyor	154	79.53	21.49	1.155	

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların çalışma durumlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Grup t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre, katılımcıların çalışma durumlarına göre ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet boyutunun puan ortalamaları arasında yapılan ilişkisiz grup t testine göre ($t=-2.311$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet boyutunun puan ortalamasının çalışan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 21. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	Sıra Ortalaması	U	P
Sanal Tolerans	Çalışıyor	244	195.11	17717.500	0.338
	Çalışmıyor	154	206.45		
Sanal İletişim	Çalışıyor	244	194.67	17609.500	0.291
	Çalışmıyor	154	207.15		
Genel Sosyal Medya Bağımlılığı	Çalışıyor	244	193.74	17383.500	0.209
	Çalışmıyor	154	208.62		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların çalışma durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların çalışma durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 22. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Eş Çalışma Durumu	n	Sıra Ortalaması	U	p
Evlilik Uyumu	Çalışıyor	307	202.61	13013.500	0.321
	Çalışmıyor	91	189.01		
<i>İlişki Mutluluğu</i>	Çalışıyor	307	199.18	13871.000	0.919
	Çalışmıyor	91	200.57		
<i>Çatışma</i>	Çalışıyor	307	205.74	12053.500	0.046*
	Çalışmıyor	91	178.46		
<i>Yakınlık</i>	Çalışıyor	307	201.92	13227.000	0.438
	Çalışmıyor	91	191.35		
Evlilik Uyumu	Çalışıyor	307	202.61	13013.500	0.321
	Çalışmıyor	91	189.01		
Öfke	Çalışıyor	307	199.58	13943.000	0.978
	Çalışmıyor	91	199.22		
Eşin Ailesi ile İlişkiler	Çalışıyor	307	205.02	12275.000	0.077
	Çalışmıyor	91	180.89		
Ekonomik Anlayış	Çalışıyor	307	202.60	13017.000	0.268
	Çalışmıyor	91	189.04		
Ebeveynlik Anlayışı	Çalışıyor	307	210.93	10458.000	0.000*
	Çalışmıyor	91	160.92		
Genel Evlilik Doyumu	Çalışıyor	307	205.09	12252.500	0.075
	Çalışmıyor	91	180.64		

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre çatılma alt boyutu ve ebeveynlik anlayışı boyutunun puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Çalışan katılımcıların çatılma alt boyutu ve

ebeveynlik anlayışı boyutunun puan sıra ortalamasının, çalışmayan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 23. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Eş Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Genel Duygular	Çalışıyor	307	39.60	12.31	1.796	0.073
	Çalışmıyor	91	36.91	13.31		
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	Çalışıyor	307	28.76	9.33	1.820	0.070
	Çalışmıyor	91	26.79	8.27		
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Çalışıyor	307	10.86	3.42	1.678	0.094
	Çalışmıyor	91	10.19	3.11		
Genel Psikolojik İyi Oluş	Çalışıyor	307	79.24	21.10	2.155	0.032*
	Çalışmıyor	91	73.90	19.54		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Grup t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre, katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinin puan ortalamasının çalışmayan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 24. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eş Çalışma Durumu	n	Sıra Ortalaması	U	p
Sanal Tolerans	Çalışıyor	307	201.50	13354.500	0.524
	Çalışmıyor	91	192.75		
Sanal İletişim	Çalışıyor	307	197.74	13427.500	0.574
	Çalışmıyor	91	205.45		
Genel Sosyal Medya Bağımlılığı	Çalışıyor	307	199.19	13872.000	0.920
	Çalışmıyor	91	200.56		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. 25. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Kaçınıcı Evlilik	n	Sıra Ortalaması	U	p
Evlilik Uyumu	İlk	381	198.28	2774.000	0.316
	2 ve daha fazla	17	226.82		
<i>İlişki Muhluluğu</i>	İlk	381	197.80	2591.500	0.159
	2 ve daha fazla	17	237.56		
<i>Çatışma</i>	İlk	381	198.56	2880.000	0.438
	2 ve daha fazla	17	220.59		
<i>Yakınlık</i>	İlk	381	198.40	2819.000	0.362
	2 ve daha fazla	17	224.18		
Öfke	İlk	381	197.41	2441.500	0.068
	2 ve daha fazla	17	246.38		
Eşin Ailesi ile İletişim	İlk	381	199.48	3230.000	0.985
	2 ve daha fazla	17	200.00		
Ekonomik Anlayış	İlk	381	198.46	2841.000	0.337
	2 ve daha fazla	17	222.88		
Ebeveynlik Anlayışı	İlk	381	198.58	2886.500	0.437
	2 ve daha fazla	17	220.21		
Genel Evlilik Doyumu	İlk	381	198.13	2718.000	0.262
	2 ve daha fazla	17	230.12		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların kaçınıcı evlilik içerisinde olduğuna göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların evlilik sayılarına göre evlilik doyumu ölçeğinin ve

alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 26. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Kaçınıcı Evlilik	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Genel Duygular	İlk	381	38.83	12.64	-1.108	0.269
	2 ve daha fazla	17	42.29	10.99		
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	İlk	381	28.16	9.18	-1.594	0.112
	2 ve daha fazla	17	31.76	7.07		
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	İlk	381	10.72	3.39	0.160	0.873
	2 ve daha fazla	17	10.58	2.71		
Genel Psikolojik İyi Oluş	İlk	381	77.72	20.89	-1.341	0.181
	2 ve daha fazla	17	84.64	19.40		

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların kaçınıcı evlilik içerisinde olduğuna göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Grup t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre, katılımcıların evlilik sayılarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 27. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kaçınıcı Evlilik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Kaçınıcı Evlilik	n	Sıra Ortalaması	U	p
Sanal Tolerans Boyutu	İlk	381	199.94	3070.000	0.716
	2 ve daha fazla	17	189.59		
Sanal İletişim Boyutu	İlk	381	199.01	3053.000	0.689
	2 ve daha fazla	17	210.41		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	İlk	381	199.41	3204.500	0.942
	2 ve daha fazla	17	201.50		

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik sayılarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların evlilik sayılarına göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 28. Evlilik Doyumu Ölçeği Puanlarının Evlenme Şekli Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Evlenme Şekli	n	Sıra Ortalaması	KW	p
Evlilik Uyumu	Görücü Usulü	90	212.17	3.233	0.199
	Tanışarak	273	192.63		
	Diğer	35	220.47		
<i>İlişki Mutluluğu</i>	Görücü Usulü	90	214.57	4.097	0.129
	Tanışarak	273	191.75		
	Diğer	35	221.16		
<i>Çatışma</i>	Görücü Usulü	90	200.84	2.450	0.294
	Tanışarak	273	195.46		
	Diğer	35	227.54		
<i>Yakınlık</i>	Görücü Usulü	90	217.63	3.094	0.213
	Tanışarak	273	193.26		
	Diğer	35	201.54		
Öfke	Görücü Usulü	90	214.23	5.070	0.079
	Tanışarak	273	191.41		
	Diğer	35	224.69		
Eşin Ailesi ile İletişim	Görücü Usulü	90	215.23	2.958	0.228
	Tanışarak	273	192.88		
	Diğer	35	210.71		
Ekonomik Anlayış	Görücü Usulü	90	217.89	1.377	0.080
	Tanışarak	273	196.52		
	Diğer	35	175.47		
Ebeveynlik Anlayışı	Görücü Usulü	90	209.87	1.377	0.502
	Tanışarak	273	197.89		
	Diğer	35	185.36		
Genel Evlilik Doyumu	Görücü Usulü	90	211.64	2.457	0.293
	Tanışarak	273	193.42		
	Diğer	35	215.67		

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme şekillerine göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna katılımcıların evlenme şekillerine göre evlilik doyumu ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. 29. Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Evlenme Şekli Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Evlenme Şekli	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Genel Duygular	Görücü Usulü	90	40.41	15.03	0.766	0.465
	Tanışarak	273	38.51	11.64		
	Diğer	35	39.00	12.84		
Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Doğan Memnuniyet	Görücü Usulü	90	28.40	10.16	0.491	0.612
	Tanışarak	273	28.47	8.66		
	Diğer	35	26.85	10.00		
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Görücü Usulü	90	10.53	3.55	0.239	0.787
	Tanışarak	273	10.79	3.25		
	Diğer	35	10.57	3.72		
Genel Psikolojik İyi Oluş	Görücü Usulü	90	79.34	24.48	0.299	0.741
	Tanışarak	273	77.78	19.68		
	Diğer	35	76.42	20.01		

* $p<0.05$

Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme şekillerine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların evlenme şekillerine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.30. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Evlenme Şekli Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Evlenme Şekli	n	Sıra Ortalaması	KW	p
Sanal Tolerans Boyutu	Görücü Usulü	90	182.84	3.950	0.139
	Tanışarak	273	207.25		
	Diğer	35	181.91		
Sanal İletişim Boyutu	Görücü Usulü	90	186.64	2.791	0.248
	Tanışarak	273	205.96		
	Diğer	35	182.17		
Genel Sosyal Medya Bağımlılığı	Görücü Usulü	90	184.50	3.487	0.175
	Tanışarak	273	206.76		
	Diğer	35	181.41		

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme şekillerine göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların evlenme şekillerine göre sosyal medya ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. 31. Evlilik Doyumu, Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evlilik Doyumu Ölçeği
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	1.000	0.313	0.257
p	-	0.000*	0.000*
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği		1.000	0.680
p		-	0.000*
Evlilik Doyumu Ölçeği			1.000
p			-

*p<0.05

Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek için Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Spearman korelasyon analizi sonucuna göre,

sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile, psikolojik iyi oluş ölçeği arasında ($r=0.313$, $p<0.05$) ve evlilik doyumu ölçeği arasında ($r=0.257$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeği ile evlilik doyumu ölçeği arasında ($r=0.680$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 32. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek Üzere Yapılan Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	Beta	F	Model (p)	Adjusted R^2
Evlilik Doyumu	Sabit	-33.532	-10.469	0.000	-			
	Sosyal Medya Bağımlılığı	0.096	1.618	0.106	0.054	226.444	0.000*	0.472
	Psikolojik İyi Oluş	0.699	19.984	0.000*	0.672			

$p<0.05$

Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=226.444$; $p<0.05$). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; psikolojik iyi oluşun, evlilik doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Evlilik doyumu üzerindeki değişimin %42.2'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.472$). Psikolojik iyi oluştaki 1 birimlik artış, evlilik doyumu üzerinde ki 0.699'luk artışa neden olmaktadır ($\beta=0.699$).

Tablo 4.33. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek Üzere Yapılan Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	Beta	F	Model (p)	Adjusted R^2
Evlilik Doyumu	Sabit	-28.325	-10.346	0.000				
	Genel Duygular	0.795	11.487	0.000*	0.459			
	Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Memnuniyet	0.745	7.332	0.000*	0.307	154.026	0.000	0.477
	Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	0.110	0.489	0.625	0.489			

*p<0.05

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin boyutlarının evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=154.026$; $p<0.05$). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; genel duygular boyutunun ve ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet boyutunun, evlilik doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Evlilik doyumu üzerindeki değişimin %47.7'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.477$). Genel duygular boyutundaki 1 birimlik artış, evlilik doyumu üzerinde ki 0.795'lik ve ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet boyutundaki ise 1 birimlik artış ise 0.745'lik artışa neden olmaktadır.

Tablo 4. 34. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek Üzere Yapılan Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	Beta	F	Model (p)	Adjusted R^2
Evlilik Doyumu	Sabit	5.044	1.477	0.140				
	Sanal Tolerans	0.571	3.613	0.000*	0.198	15.538	0.000	0.058
	Sanal İletişim	0.222	1.128	0.260	0.062			

*p<0.05

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin boyutlarının evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=15.538; p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; sanal tolerans boyutunun, evlilik doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (p<0.05). Evlilik doyumu üzerindeki değişimin %5.8'ini açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R^2 =0.058). Sanal tolerans boyutundaki 1 birimlik artış, evlilik doyumu üzerinde ki 0.571'lik artışa neden olmaktadır.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu tez çalışması kapsamında bireylerin evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı açısından incelenmesi temel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda 389 sayıda (N kadın= 270, N erkek=128) evli bireylerden veri toplanmıştır. Araştırmanın alt amaçları kapsamında elde edilen istatistiki sonuçlar aşağıda verilmiş, literatürdeki diğer araştırmalar ile karşılaştırılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.1. Evlilik doyumu ile demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar

Birinci amaca yönelik Evlilik Doyumu Ölçeği ve alt boyutlarına (Evlilik Uyumu- Alt Boyutları (İlişki mutluluğu, çatışma, yakınlık), Öfke, Eşin Ailesiyle İletişim, Ekonomik Anlayış ve Ebeveynlik Anlayışı) göre analizler yapılmıştır. EDO sonuçları araştırmanın bulgularına göre verilmiş; Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak değerlendirilmesi 'Tartışma' bölümünde yapılmıştır. Analiz sonuçları:

- Cinsiyete göre Evlilik Doyumu Ölçeği'nin puanlarında ve eşin ailesi ile iletişim, ekonomik anlayış, ebeveynlik anlayışı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcıların eşin ailesi ile ilişkiler, ekonomik anlayış, ebeveynlik anlayışı boyutunun ve evlilik doyumu ölçek puanları erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- Eğitim durumuna göre Evlilik Doyumu Ölçeğinde ve çatışma, öfke, ebeveynlik anlayışı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde Çatışma, ebeveynlik anlayışı ve evlilik doyumu ölçek puanlarının lise mezunlarına göre Yüksek lisans mezunlarının lehine olduğu belirlenmiştir. Öfke puanları açısından farklılaşmanın lisans mezunlarına göre ilkökul mezunları lehine olduğu belirlenmiştir.
- Katılımcıların ekonomik durumlarına göre Evlilik Doyumu Ölçeğinin ve ilişki mutluluğu alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde ilişki mutluluğu alt boyut

puanındaki farklılaşmanın ekonomik durumu orta olan katılımcılara kıyasla ekonomik durumu düşük olanlar lehine olduğu belirlenmiştir.

- Katılımcıların çalışma durumlarına göre Evlilik Doyumu Ölçeğinin ve eşin ailesi ile iletişim, ebeveynlik anlayışı alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde eşin ailesi ile iletişim ve ebeveynlik anlayışı alt boyutlarının puanlarındaki farklılığın çalışan katılımcılara kıyasla çalışmayan katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir.
- Katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre Evlilik Doyumu Ölçeğinin çatışma ve ebeveynlik alt boyutlarının puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizler yapılmıştır. Çatışma ve ebeveynlik anlayışı alt boyutlarının puanları açısından farklılığın çalışmayan katılımcılara göre çalışan katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.
- Yaşa, eşin eğitim durumuna, kaçınıcı evlilik olduğuna ve evlenme biçimine göre Evlilik Doyumu Ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.1.2. Psikolojik iyi oluş ile demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar

İkinci amaca yönelik Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve alt boyutlarına (genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme) göre analiz sonuçları verilmiştir:

- Yaşa göre ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutunun ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunun puan ortalaması açısından farklılığın 50 yaş ve üzeri olan katılımcılara kıyasla Yaşı 40-49 yaş aralığında olanlar lehine olduğu belirlenmiştir.
- Cinsiyete göre Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin ve genel duygular, ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet alt boyutları ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde genel duygular, ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet boyutunun ve psikolojik iyi oluş ölçek puanları

açısından farklılığın erkek katılımcılara kıyasla Kadın katılımcılar lehine olduğunu gözlemlenmiştir.

- Eşlerin algılanan eğitim duruma göre genel duygular boyutu puanında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde genel duygular alt boyut puanları için farklılığın lise eğitilmiş katılımcılara kıyasla ortaokul eğitilmiş katılımcılar lehine olduğu gözlemlenmiştir.
- Algılanan ekonomik duruma göre ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu puanında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyut puanları için farklılığın ekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara kıyasla Ekonomik durumu düşük olan katılımcıları lehine olduğu gözlemlenmiştir.
- Çalışma durumuna göre ekonomik, aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet alt boyutu puanında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde ekonomik aile ve bireysel koşullardan doğan memnuniyet alt boyut puanları için farklılığın çalışan katılımcılara kıyasla çalışmayan katılımcılar lehine olduğu gözlemlenmiştir.
- Eşin çalışma durumuna göre Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği puanları için farklılığın çalışmayan katılımcılara kıyasla çalışan katılımcılar lehine olduğu gözlemlenmiştir.
- Eğitim düzeylerine, kaçınıcı evlilik olduğuna ve evlenme biçimine göre Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.1.3. Evli çiftlerin sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin sonuçlar

Üçüncü amaca yönelik Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt amaçlarına (sanal tolerans ve sanal iletişim) göre analiz sonuçları verilmiştir:

- Yaşa göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği sanal tolerans alt boyutunda puanına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan post-hoc analizlerinde sanal tolerans alt boyut puanları için farklılığın 50 yaş ve üzeri olan katılımcılara kıyasla 20-29 yaş aralığında olan katılımcılar lehine olduğu gözlemlenmiştir.
- Eğitim düzeylerine, çalışma durumu, algılanan ekonomik gelir, eşlerin çalışma durumu, kaçınıcı evlilik olduğu ve evlenme biçimine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.1.4. Evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı ilişkilerine yönelik sonuçlar

- Araştırmanın dördüncü amacına yönelik yapılan korelasyon analizleri sonucunda evlilik doyumu düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. (Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak Tartışma bölümünde değerlendirilmesi yapılmıştır.)
- Araştırmanın beşinci amacına yönelik yapılan korelasyon analizleri sonucunda evlilik doyumu düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. (Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak Tartışma bölümünde değerlendirilmesi yapılmıştır.)
- Araştırmanın altıncı amacına yönelik yapılan korelasyon analizleri sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

5.1.5. Psikolojik iyi oluş düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin evlilik doyumunu yordamasına yönelik sonuçlar

(Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak Tartışma bölümünde değerlendirilmesi yapılmıştır)

- Araştırmanın yedinci amacına yönelik yapılan regresyon analizleri sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyinin evlilik doyumunu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmanın sekizinci amacına yönelik yapılan regresyon analizleri sonucunda sosyal medya bağımlılığının, evlilik doyumunu yordamadığı bulunmuştur. Fakat Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği sanal tolerans alt boyutunun, evlilik doyumunu pozitif yönlü bir etkisinin olduğu görülmüştür.

5.2. Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma soruları göz önünde bulundurularak istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulguların, literatür desteğiyle tartışılmasına ve araştırmacı tarafından geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Evli çiftlerin evlilik doyumunun demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Aşağıda evli çiftlerin Evlilik Doyumu Ölçeği'nden elde edilen ölçüm sonuçlarının ve literatürdeki araştırmaların, demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlar tartışılmıştır. Sonuçların değerlendirilmesinde Evlilik Doyumu Ölçeğinden alınan puanların artmasının, evlilik doyumu düzeyini düşürdüğü dikkate alınarak tartışılmıştır.

5.2.1.1. Evli çiftlerin evlilik doyumunun yaşa göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evli katılımcıların evlilik doyum düzeyi ile yaşları arasında ilişkili olmadığı görülmüştür. Evlilik doyumu ile herhangi bir yaş grubunda farklılığa rastlanılmamış, literatür incelendiğindeyse benzer sonucu elde eden çalışmalar görülmüştür. Girgin (2018), tarafından İstanbul ili Çatalca ilçesindeki evli bireyler ile evlilik doyumu ilişkisinin incelendiği

çalışmada ve Yıldız (2018)'in lisans mezunu katılımcılarla yaptığı araştırmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Evli kadınların evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir diğer çalışmada (Yiğit, 2018); Walker, Isherwood, Burton, Kitwe-Magambo ve Luszcz (2013), ileri yaştaki çiftlerin katılımcı olduğu araştırmada evlilik doyumunun yaş ile ilişkisinin olmadığı görülmüştür.

Öte yandan evlilik doyumunun yaşa göre değişkenlik gösterdiği çalışmaların da olduğu görülmüştür. Demir-Erbil ve Hazer (2018)'in çalışan evli bireyler ile gerçekleştirdikleri araştırmada yaştan evlilik uyumunu etkilediği ve yaştan ilerlemesiyle birlikte evlilik uyumunun azaldığı tespit etmişlerdir.

Evlilik doyum seviyesi ile çatışma yönetimi biçimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada da, yaştan evlilikten sağlanan doyum ile ilişkili olduğu; 24 yaş ve altındaki katılımcıların 45 ve üstü katılımcılara göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca 25-34 yaş grubundaki katılımcıların, 35 yaş ve üstü katılımcılardan daha fazla evlilik doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Kavak, 2018).

Literatür ve yapılan çalışma neticesinde yaştan evlilik doyumuyla olan ilişkisinde farklı sonuçların çıktığı görülmektedir. Bu durumun evlilik doyumu kavramını etkileyen değişkenlerin çok ve çeşitli olmasının ve örneklemeleri farklı sosyo demografik özelliklere sahip sonuçlarda uzlaşma yaratmadığını düşündürmektedir.

5.2.1.2. Evli çiftlerin evlilik doyumunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evlilikten sağlanan doyumunun cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre evlilikten daha yüksek doyum aldığı, erkek katılımcıların evlilik içerisindeki koşullardan kadın katılımcılara göre daha fazla memnun olduğu görülmüştür. Bu farklılıkta, evlilik doyumu etkileyen faktörlerin etkili olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde, evlilik doyumunda etkili olan eşin ailesiyle iletişiminden doğan anlaşmazlıkların ve eşin ailesinin evlilikteki etkisinin cinsiyet ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların erkeklere göre eşin ailesiyle

iletişimden daha az memnuniyet duydukları tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeninin doyumunu etkileyen ekonomik faktörlere göre de, değişiklik gösterdiği görölmüş, evlilikte kadınların erkeklere göre ekonomik açıdan daha az memnuniyet içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır. Cinsiyet değişkeninin evlilik doyumuna etkili olan bir diğer faktörün ise ebeveynlik anlayışı olduğu saptanmıştır. Çocukların yetiştirilmesinde, eşin sorumluluklarını yerine getirmesinde, çocukların disiplninde ve eşin çocuklarla kurduğu iletişimin niteliği konusunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha az memnun oldukları tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde de evlilik doyumunda cinsiyet değişkeninin ilişkili olduğu çalışmalar mevcuttur. Kabasakal ve Soylu (2016)'nın İzmir ilinde 522 evli katılımcıyla evlilik doyumlarının cinsiyet değişkeniyle ilişkisinin araştırıldığı çalışmasında kadınların ve erkeklerin evlilik doyumunu puanları arasında istatistiksel olarak fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Evlilik doyumunda cinsiyet değişkeninin etkili olduğu fakat erkeklerin evlilikten daha fazla doyum sağladığı araştırmalara da rastlanılmıştır. Yalçın-Koçkan (2015), İstanbul ili Anadolu yakasındasındaki, Kharpuri ve Priya (2019)'nin Hindistan'daki katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında erkeklerin evlilikten daha fazla doyum aldıkları görölmüştür. Evlilik doyumuyla ilgili yapılan bir diğer araştırmada da erkekler kadınlardan daha yüksek cinsel doyum sağladıkları fakat evlilik doyumunu genel değerlendirilmesinde cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığına yönelik sonuç çıkmıştır (Yıldız, 2018).

İstatistiksel verilere bakıldığında cinsiyetin boşanma üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. Kadın eşlerin, eşin ailesinin kendi ailelerindeki dinamiklere karışmasından dolayı boşanma nedeni olduğu saptanmıştır (T24, 2017). Ayrıca kadınların, eşlerinin sorumsuz ve alakasız tutumlarından, ekonomik geçimleri sağlayamamasından dolayı erkeklerden daha fazla rahatsızlık duyduğu ve boşanmaya neden olduğu görölmüştür (T24, 2017). Evlilik doyumunun cinsiyet ile ilişkisinin incelendiği bir meta-analiz araştırmasında (Jackson ve ark., 2014) ve evli bireyler ile gerçekleştirilen bir diğer çalışma da evlilik doyumunun cinsiyetle ilişkisine rastlanmamıştır (Girgin, 2018'dan aktaran Kavak, 2018).

Araştırma sonucunda ve literatür taraması neticesinde birbirinde farklı sonuçlar elde edildiği görölmüştür. Cinsiyet değişkeninin etkili olup olmama durumunun örneklemini

oluşturan katılımcıların sosyo-kültürel farklılıklarının olması, her kesimde kadın-erkek rol ve sorumluluklarının farklı algılanması, araştırma örnekleminin bireyci-toplulukçu toplumlarda yapılması gibi faktörlerin etkin rol oynayabileceği söylenebilir.

5.2.1.3. Evli çiftlerin evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evlilik doyumunun eğitim seviyesine göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. İlkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü eğitim düzeylerinde eğitim görmüş olan katılımcılarla gerçekleşen araştırmada genel olarak evlilikten sağlanan doyumda ve evlilik doyumunda etkin rol alan faktörlere göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Lise eğitim düzeyine sahip evli katılımcıların, lisansüstü mezunu katılımcılara göre evlilikten daha fazla doyum sağlayıp evlilik içerisindeki koşullardan daha fazla memnun olduğu görülmüştür. Evlilik doyumunu etkileyen diğer bir unsur olan çatışma düzeyinin, alınan eğitim düzeyine göre değiştiği saptanmıştır. Lise mezunu eğitim düzeyine sahip evli katılımcıların, lisansüstü mezunu bireylere göre evlilikteki problemleri çözmede daha uyumlu oldukları, daha başarılı bir iletişime sahip olup birbirlerini daha çok benimsedikleri sonucu elde edilmiştir.

Evlilik doyumunu etkileyen ebeveynlik boyutunun da eğitim düzeyine göre değiştiği görülmüştür. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip evli katılımcıların, lise mezunu katılımcılara göre çocuğun yetiştirilmesinde daha fazla eşinin çocuklarla iletişiminden hoşnutsuz oldukları, çocuklarla ilgili daha fazla sorumluluk aldıkları, eşlerinin çocuklara yönelik disiplin anlayışından memnun olmadıkları belirlenmiştir. Eğitim düzeyi değişkeninin, evlilik doyumunda etkili olduğu görülen diğer alt boyutun da öfke olduğu tespit edilmiştir. Lisans düzeyinde eğitim almış olan katılımcıların ilkökul düzeyindeki evli bireylere göre daha kontrollü hareket ettikleri, öfkenin yıkıcılığına karşı daha ılımlı bir tutumda oldukları görülmüştür. Partnerlerin eğitim seviyelerindeki artışla birlikte yaşam koşullarının iyileşmesi, çok yönlü olarak olay ve durumlara yorum getirebilmesi ve birlikte hareket eden bir tutumun olmasıyla açıklanabilmektedir (Çakır, 2008).

Literatür incelendiğinde evlilik doyumunun eğitim düzeylerine göre değişkenlik

gösterdiği benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Kaplan (2016), evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada lise mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcıların, daha üst seviyede eğitim almış olan katılımcılara göre evlilik doyumlarının daha düşük olduğu; ebeveynlik anlayışında lise düzeyi ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların diğerlerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eğitim düzeyi ile evlilik doyumunun ters yönlü ilişkisinin olduğunu saptayan çalışmalara da rastlanılmıştır. Çağ ve Yıldırım (2013), eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkisinin incelendiği çalışmasında, çiftlerin eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun düşmekte olduğu sonucuna varmışlardır. Yalçın-Koçkan (2015) ise, eğitim durumu lise ve üstü olan katılımcıların eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcılara göre daha fazla evlilikten doyum sağladıkları saptanmıştır.

Literatürde evlilik doyumunun alınan eğitim düzeyiyle ilişkisinin olmadığını saptayan araştırmaların da olduğu görülmüştür. Evlilik doyumunun araştırıldığı araştırmada üniversite mezunu katılımcıların, yüksek lisans mezunu olma ile lisans mezunu olma durumlarında ilişki saptanmamıştır (Yıldız, 2018). Walker (2013), yaşlı katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmada ve Girgin (2018)'nin, evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada evlilik doyumunun eğitim düzeyi ile bir ilişkisi saptanmamıştır.

Evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre farklı sonuçlar elde edilmiştir. Eğitimin yüksek olması kimi araştırmalarda evlilik doyumunu pozitif yönde etkilerken kimi araştırmalarda ise evlilik doyumunu negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Eğitim seviyesinin düşmesi, kişinin ekonomik bağımsızlığının olup olmaması kendi ailesindeki evlilik durumu gibi faktörler bireyi daha uyumlu ve kabulcü hale getirebilmektedir. Özellikle psikolojik direnç olarak anket sorularına verdikleri cevabın gerçekte hissettikleri olup olmadığı da bir başka tartışma boyutu oluşturabilir. Formal eğitimin yanında bireylerin, evlilikteki tutumlarına yönelik başka değişkenlerin de etkisi olduğuna ulaşılmaktadır.

5.2.1.4. Evli çiftlerin evlilik doyumunun eşin eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evlilik doyumu ile eşlerin eğitim düzeylerine göre ilişkisi bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde eşin eğitim durumunun evlilik doyumu ile ilgili

ilişkinine bakılan çalışmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Evlilik doyumunun eşin eğitim durumuyla ilişkisine bakıldığı bir çalışmada daha farklı sonuç elde edilmiştir. Girgin (2018), evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada evlilik doyumunun eşin eğitim düzeyi ile bir ilişkide olduğu; yüksek lisans ve doktora eğitim seviyesine sahip bireylerin, evlilik doyumlarının yüksek olduğu, ilkökul mezunu eşi olan katılımcıların evlilik doyumlarının ise düşük seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yapılan bir diğer çalışmada, eğitim seviyesi yüksek olan annelerin daha bilinçli bir şekilde davranmakta, çocukla ilişkilerinde daha sağlıklı hareket etmektedir (Zencir, 2018). Farklı sonuçların çıkmasındaki nedenlerin arasında, örneklem farklılığının eğitimin kişinin hayatına kültürel anlamda ne kadar etki ettiği, alınan eğitimin kalitesi gibi unsurlar sonuçları etkileyen faktörler arasındadır.

5.2.1.5. Evli çiftlerin evlilik doyumunun algılanan ekonomik düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda katılımcıların evlilik doyumunun algılanan ekonomik düzeyine göre ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ekonomik durumlarını orta düzey gören evli katılımcıların, ekonomik durumunu düşük olarak nitelendiren katılımcılara göre daha yüksek düzeyde evlilikteki ilişkisinden mutlu oldukları saptanmıştır. Eğitim düzeyinin Evlilik Doyum Ölçeği alt boyutlarıyla değerlendirilmesi neticesinde, ilişkideki mutluluğu etkileyen bireyin genel anlamda ilişkiden sağladığı memnuniyet, çiftlerin genel anlamda birbirleriyle uyumu ve ilişkinin geleceğine yönelik güven gibi faktörlerin evli bireylerin algıladıkları ekonomik durumla ilişkili olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde, ekonomik durumun evlilik doyumuna etki ettiği yönünde sonuçlara sahip araştırmalara rastlanılmıştır. Yüksel (2013), 19-73 yaş arası evli kadın katılımcılar ile yaptığı çalışmada, aylık gelir düzeyi düşük olan ailedeki eşlerin, geliri daha yüksek olan ailedeki eşlere göre evlilik düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Chi ve ark. (2011), Kore’de gerçekleştirdikleri çalışmada çiftlerin ekonomik olarak yaşadıkları sıkıntıların yaşamlarına olumsuz yönde etki ettiği, yaşanan sıkıntıların üstesinden gelmede zorluklar yaşamasından dolayı da evlilik doyumlarının düşmesine sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kwon, Rueter, Lee, Koh ve Ok (2003)’un yaptıkları çalışmada,

ekonomik sorunlar yaşayan kadın katılımcıların olağan problemler ile başa çıkmada zorlandıkları ve baskı hissettikleri bunun neticesinde de evlilik içerisinde daha çok çatışma yaşayıp evliliklerinden memnun olmamaktadırlar. Kinnunen ve Felt (2004) Finlandiya’da gerçekleştirilen çalışmada, ekonomik sıkıntılardan dolayı sosyal hayat konusunda anlaşmazlıkların yaşanmasına, ev içi sorumluluklarında, gelir-gideri düzenlemede ve gelecekle ilgili planlamalarında hem fikir olamadıkları görülmüştür. Ekonomik gelirdeki artış ile birlikte ihtiyaçların kolaylıkla giderilmesi, eşlerin aralarında yaşanan bazı sorunların yaşanmasında düşüş yaşanmaktadır (Işıloğlu, 2006). Aile içerisinde yaşanan ekonomik sıkıntılar sonucunda ortaya çıkan sorunlar, çiftlerin birbirlerine karşı destekleyici tutumlarını ket vurmasıyla birlikte evlilik içinde çatışmaların çıkmasına neden olmaktadır (Conger, Conger ve Martin, 2010).

Literatürde ekonomik algıların ve düzeylerin evlilik doyumuyla ilişkili olmadığına dair sonuçları olan çalışmalara da rastlanılmıştır. Evlilik doyumu seviyesi ile çatışma yönetimi biçimi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, aylık gelirin evlilik doyumu ile ilişkisine rastlanılmamıştır (Kavak, 2018). Yalçın-Koçkan (2015), yaptıkları araştırmada da evlilik doyumu ile gelir düzeyi arasında ilişki saptanmamıştır.

Yapılan araştırmanın ve literatürdeki çalışmaların sonucu incelendiğinde ekonomik gelir algısının veya ekonomik koşulların evlilikteki doyumuyla ilişkisi farklı sonuçların olması örneklemin farklılığından ve ekonomik algıların kişiden kişiye değişiminden kaynaklandığını düşündürmektedir.

5.2.1.6. Evli çiftlerin evlilik doyumunun çalışma düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda katılımcıların çalışma durumları ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara göre daha fazla evlilikten doyum aldıkları saptanmıştır. Evlilik doyumunu etkileyen faktörlere göre incelendiğinde, çalışan evli katılımcıların, çalışmayan evli katılımcılara göre eşin ailesiyle iletişimden daha fazla memnuniyet duydukları sonucu elde edilmiştir. Çalışmayan evli katılımcıların eşlerinin, çocuklar üzerindeki disiplin şeklinden memnun olmadıkları ve genel

anlamda çocuk yetiştirilmesi konusunda eşini tasvip etmedikleri görülmüştür.

Literatür incelendiğinde çalışma durumunun evlilik doyumuyla ilişkili olan benzer sonuçlar da görülmektedir. Çiftçi-Arıdağ, Erus ve Ünsal-Seydooğulları (2019), eş desteğinin evlilik doyumlarını yordadığı; eş desteği gören kişilerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu, eş desteğinin evlilik doyumuna katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Tezer (1994) ise, evli ve aktif çalışan grup 111 katılımcı ile yapmış olduğu çalışmada evlilik doyumunun iş doyumuyla doğru orantılı olduğunu saptamış; işten sağlanan memnuniyet düzeyinin arttıkça evlilik doyumunun da artacağına değinmiştir. Kabasakal ve Soylu (2016), 524 evli katılımcıyla evlilik doyumlarının eş desteği değişkeniyle ilişkisinin araştırıldığı çalışmasında evlilik doyumunun eş desteğiyle pozitif yönde bir etkisinin olduğu, eş desteğinin artışıyla evlilik doyumunda artışın olduğu saptanmıştır. Ebeveynlik tutumları kapsamında sorumluluk paylaşımı, destekleyici bir faktör olmaktadır. Bu durum dolaylı olarak anne-baba görev ve sorumluluklarında yardımlaşmanın olmasının evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilmektedir.

Kişinin hayatının bir parçası olan iş doyumu onun yaşamındaki diğer alanları da etkilemekte ve bu etkileşimdeki en önemli parçayı oluşturan aile ve evlilik alanını etkilemektedir (Çelik, 2018). Araştırmalar neticesinde çalışma durumunun evlilikten sağlanan doyuma etkili olduğu, insanların işlerinden sağladıkları tatminin evlilik içerisine olumlu bir şekilde yansıdığı söylenebilmektedir. Çalıştığı işten memnun olmayan çalışan bireylerin evlilik ilişkisine olumsuz bir şekilde yansıtacağı ve evlilik doyumuna ters yönlü etki edebileceği sonucu da çıkabilmektedir.

5.2.1.7. Evli çiftlerin evlilik doyumunun eşlerin çalışma düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre evlilik doyumu arasında ilişkili olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumunu etkileyen değişkenler ile incelendiğinde, çalışmayan eşin, aktif olarak çalışan eşe göre evlilikte problemleri çözmede daha uyumlu oldukları, daha başarılı bir iletişime sahip olup birbirlerini daha çok benimsedikleri sonucu elde edilmiştir. Ayrıca çalışma durumunun evlilik doyumunda etkili olduğu görülen bir diğer sonuç ise, çalışmayan

eşlerin, aktif olarak çalışan eşlere göre çocuğun yetiştirilmesinde daha çok sorumluluk içerisinde oldukları, çocuklarla iletişimlerinde eşin tutumundan daha fazla hoşnut oldukları sonucuna varılmıştır. Aktif olarak çalışan eşi olan katılımcıların ise eşinin çocuklar üzerindeki disiplin şeklinden memnun olmadıkları saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde evlilik doyumunun eşin çalışma durumuyla ilgili çalışmalara rastlanılmamıştır.

5.2.1.8. Evli çiftlerin evlilik doyumunun kaçınıcı evlilik olduğuna göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evli katılımcıların evlilik doyumunun, kaçınıcı evlilik olduğu durumuyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Katılımcının kaçınıcı evliliği olduğu durumunun, evlilik doyumuna etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişken arasında yer alan ‘Kaçınıcı evliliğiniz?’ sorusu, bireyin yaşamındaki evlilik deneyimlerinin evliliklerindeki doyumu ne şekilde etkilediği konusunda verilerin elde edilmesi amacıyla sorulmuştur. Yapılan başarısız evliliklerin, daha iyi bir evliliğe zemin hazırlayıp hazırlamayacağı veya ön yargıların olumsuz sonuçlar doğurup doğurmayacağı algısı araştırılmak istenmiştir. Literatür incelendiğinde bireylerin bulundukları evlilik sırası ile evlilik doyumu ilişkisini bakıldığı araştırmalara rastlanılmamıştır.

5.2.1.9. Evli çiftlerin evlilik doyumunun evlenme biçimine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evli katılımcıların evlilik doyumu ile evlenme şekliyle ilişkili olmadığı görülmüştür. Evlilik doyumunun, bireylerin ne şekilde eşlerini seçip evlendikleri ile alakalı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde ise benzer sonuçları olan araştırmalar görülmektedir. Ödemiş (2008)’in yapmış olduğu çalışmadaki evli öğretmenlik mesleğine mensup kişilerin evlilik uyumunun, görücü usulü veya tanışarak evlenmiş öğretmenler arasında bir farklılaşma görülmemiştir. Girgin (2018) ve Yiğit (2018)’in ayrı ayrı gerçekleştirdikleri çalışmalarda da evlilik doyumunun evlenme biçimiyle bir ilişkisi bulunmamıştır. Hayli vd. (2017), evlilik

doyumunun evlenme biçimiyle ilişkisinin araştırıldığı bir meta-analiz çalışmasında 13 araştırma (2845 katılımcı) üzerinden gerçekleştirilmiştir. Beş araştırmada evlilik doyumunda evlenme biçiminin evlilik doyumuyla ilişkisi olduğu görülmüş, dört araştırmada flört ederek evlenenlerin diğer bir araştırmada ise görücü usulüyle evlenenlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sekiz araştırmada ise evlilik doyumunun evlenme biçimiyle herhangi bir ilişki saptanmamıştır (Hayli vd., 2017).

Literatürde evlenme biçimiyle evlilik doyumunda ilişkisinin bulunduğu çalışmalar da mevcuttur. Yelsma ve Athappilly (1988) evlilik biçimlerinin evlilik doyumunda ve iletişim beceri hakkında yapmış oldukları çalışma sonucunda görücü usulü yoluyla evlenmiş olan çiftlerin mantık evliliği ve aşk evliliği yapmış olan çiftlere göre evlilikten daha fazla doyum sağladıkları, iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Yalçın-Koçkan (2015) da, evlenme biçimiyle evlilik doyumunda ilişki olduğu; tanışıp anlaşılarak evlenen katılımcıların, görücü usulü katılımcılardan daha fazla evlilikten doyum sağladıkları saptanmıştır.

Tanışarak evlenen bireylerin daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları sonucu veren çalışmalar da mevcuttur. Evli öğretmenler üzerine yapılan bir çalışmada, tanışarak evlenen öğretmen katılımcıların görücü usulüyle evlenen katılımcılardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları tespit edilmiştir (Cingisiz, 2010). Kendi istekleriyle tanışıp evlenen çiftlerin görücü usulüyle evlenenlere nazaran evlilikten daha fazla doyum sağladıkları görülmüştür (Zeytindağı, 2013). Literatür incelendiğinde, görücü usulüyle evlenen çiftlerin eşlerine karşı güvensiz bağlanmanın görüldüğü, çatışmanın daha yüksek olduğu ve duygusal temasta düşük düzeyde evliliklerine devam ettikleri saptanmıştır (Hortaçsu, 2003). Özgüven (2000)' e göre, çiftlerin evlenmeden önce birbirlerini tanıyıp zaman geçirmesi doğru eş seçimi için gereklidir (aktaran Hayli vd., 2017).

Yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar çıksa da bu konuyla ilgili yeterli ve kapsamlı bir çalışmanın yapılmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmada evlilik biçiminin, evlilik doyumunda etkili olmadığı fakat evlilik doyumunda ilişkin çalışmalarda farklı sonuçların olması katılımcıların farklı örneklemelerden ve zaman dilimlerinden oluşmasının sonucu olduğunu

düşündürmektedir. Ayrıca Türk toplumunda birçok alt kültürün bulunması ve değer yargılarının bu konuda farklılığın oluşmasına zemin hazırladığını düşündürmektedir. Kültürel bir unsur olarak ele alınan evlilik, evlenme biçimiyle de kültüründen etkilenmektedir (Hayli vd., 2017). Araştırma içerisinde yer alan diğer evlenme biçimlerinin de içinde olacağı araştırmaların yapılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

5.2.2. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Aşağıda evli çiftlerin Evli Kadın ve Erkek Bireyler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçüm sonuçlarının ve literatürdeki araştırmaların, demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlar tartışılmıştır.

5.2.2.1. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun yaşa göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluşunda yaşa göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Yaşı 40-49 yaş aralığında olan kişilerin, 50 yaş ve üzeri olan kişilere göre ekonomik koşullar, zamanını kullanma biçimi ve çocuğuna sunduğu imkânlar gibi süreçlerde kendilerini psikolojik olarak daha iyi ve yeterli oldukları görülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaş faktörünün psikolojik iyi oluşa ile ilişkili sonuçları veren araştırmalar görülmüştür. Yıldız (2018), yaptıkları araştırmada kadın katılımcıların yaş değişkeni ile ilişkili olduğu; 19-24 yaş arası katılımcıların 35-39 yaş arasındaki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Ağaçbacak (2019) sınıf öğretmenleriyle yaptığı çalışmada ise, psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş arasında ilişkili olduğu, 40 yaş ve altındaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin 41 yaş ve üstü katılımcılara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tura (2019) ve Oymak (2017) yaptıkları çalışmalarda, psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş değişkeni arasında bir ilişki bulmamışlardır. Öğretmen katılımcılardan oluşan bir diğer araştırmada da yaşın psikolojik iyi oluş ile ilişkisi bulunmamıştır (Aydoğan, 2019).

Yapılan araştırma ve literatürdeki araştırmaların sonucunda yaşı psikolojik iyi oluş ile ilişkisi saptanan örneklemdeki karşılaştırmalarda yaşı küçük olmasının psikolojik iyi oluşun lehine sonuç verdiğini göstermektedir.

5.2.2.2. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda kişinin psikolojik iyi oluşunun cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Cinsiyet değişkeninin, psikolojik iyi oluş düzeyini ölçmek için kullanılan ölçeğin alt boyutlarına göre incelendiğinde kadınların, erkeklere göre sınırlarının bilincinde olarak yaşamdan daha fazla memnun oldukları, öznel gereksinimlerini sağlayacak biçimde çevresini oluştururken daha bilinçli ve hoşnut oldukları, ayrıca sorumluluklarında daha benimseyici bir tutum içerisinde sergiledikleri görülmektedir. Erkeklere kıyasla kadınların, hem kendisinin hem de çevresindeki kişilere yönelik sorumluluk konusundaki algısının daha iyi ve yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Bir diğer sonuç ise, kadınların erkeklere göre ekonomik koşullarından, zamanını kullanma biçiminden ve çocuğuna sunduğu imkânlar gibi süreçlerde kendilerini psikolojik olarak daha iyi ve yeterli oldukları görülmektedir.

Eroğlu (2017), çocuk sahibi olan evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında bir ilişkili olduğu; kadınların erkeklere psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Danişment (2012), okul yöneticilerinden oluşan örneklemde psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet değişkeninin ilişkili olduğunu saptamış; kadın yöneticilerin psikolojik iyi oluşunu oluşturan özerklik, öz kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Ağaçbacak (2019), kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Kharpuri ve Priya (2019), yaptıkları çalışmada kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Lucas ve Gohm (2000), yaptıkları çalışmada ise belirtilen sonuçların tersi yönünde ilişkide olduğunu saptamışlardır. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu, bunun nedeni olarak da kadınların duygular ve olumsuz durumlar hakkındaki

farkındalıklarının yüksek olması olduğunu belirtmişlerdir (aktaran Aydoğan ve Kalkan, 2019). Diğer bir araştırmada ise psikolojik iyi oluşun alt boyutlarıyla cinsiyet rolünün ilişkili olduğu saptanmış; erkeksi niteliklerin özerklik boyutunda, kadınsı niteliklerin ise diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda daha yetkin oldukları görülmüştür (September, McCarrey, Baranowsky, Parent ve Schindler, 2001).

Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunmayan çalışmalar da mevcuttur. Oymak (2017) ve Aydoğan (2019), gerçekleştirdikleri çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında bir ilişki bulunmamıştır. Çelik (2016), katılımcıların öğretmen adaylarından oluşturduğu araştırmasında psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet değişkeninin ilişkili olmadığını bulmuştur. 40-52 yaş arası katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişkisi bulunmamıştır (Hietalahti, Rantanen ve Kokko, 2016). Yapılan araştırma sonucunda ve literatür incelendiğinde kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek bulunduğu çalışmaların ağırlık gösterdiği görülmektedir.

5.2.2.3. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluş durumunun, eğitim düzeyleri ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Eğitim düzeylerinin katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi bulunmadığı saptanmıştır.

Literatürde benzer sonuçların olduğu çalışmalara rastlanılmıştır. Eroğlu (2017) ve Kındıroğlu (2018), yaptıkları çalışmalarda çocuk sahibi olan evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile eğitim düzeyi arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Walker (2013), yaşlı katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmada iyi oluş düzeyinin eğitim düzeyiyle ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Aydoğan (2019), öğretmen katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmasında eğitim durumunun psikolojik iyi oluş ilişkisi bulunmamıştır. Farklı örneklem grubundaki katılımcıların olduğu araştırmalarda da yapılan araştırmaya benzer sonuçların olduğu görülmektedir.

Bu sonuçların yanında literatürde bu sonuçların aksini ifade eden sonuçların olduğu araştırmalara da rastlanılmıştır. Yaşlı katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada ortaokul üzeri eğitim seviyesine sahip kişilerin yaşam doyumlarının daha düşük eğitim seviyesine sahip olanlara nazaran yaşam doyumlarının daha yüksek seviyede olduğu gözlenmiştir (Softa-Kaçan, Karaahmetoğulları, Erdoğan ve Yavuz, 2015). Kaplan (2016), evli bireyler ile gerçekleştirildiği çalışmada lisans mezunu katılımcıların diğer düzeylerde eğitim almış olan katılımcılara göre daha psikoloji iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Ağaçbacak (2019), sınıf öğretmenleriyle yaptığı çalışmada lisans ve üstü eğitim düzeyinde eğitim görmüş olan öğretmen katılımcıların, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ön lisans mezunu öğretmen katılımcılara göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Yapılan bir diğer araştırmada yüksek eğitim seviye sahip katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Ryff ve Singer, 2006). Tura (2019), yaptığı çalışmada lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların en yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip iken, lise mezunu olan katılımcıların en düşük seviyede psikolojik iyi oluş düzeyinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yeşiltepe (2011), eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki bulmuş; lisans mezunu olan katılımcıların diğer eğitim düzeyi katılımcılara nazaran daha yüksek psikolojik olarak iyi olduklarını tespit etmiştir. Bu çalışmalar ışığında ise psikolojik iyi oluş düzeyinin alınan eğitim düzeyi ile pozitif doğrultuda ilişkilerinin olduğu, eğitim seviyesi arttıkça kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artacağı söylenebilmektedir.

Genel anlamda yapılan çalışmaların sonuçları, birbiriyle farklılıklar görülmüş bu durumun nedeni olarak da farklı gruplardan katılımcıların olması ve bu gruplardaki anlayış farklılıklarının da etkin görev almasından kaynaklı olduğu söylenebilmektedir.

5.2.2.4. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun eşin eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyiyle eşlerinin eğitim durumlarının ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Kişinin psikolojik iyi oluşunda etkili olan hem kendisine hem çevresindeki kişilere karşı algısı, yaşamdaki sorumluluklarına bakışı ve eş, çocuk, aile gibi çevresindeki bireylerin kişide oluşturduğu olumlu duyguların eşlerinin eğitim

durumlarına göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Eşi ortaokul mezunu olan katılımcıların eşlerinin eğitim durumu lise olanlara göre sorumluluk konusundaki hem kendisine, hem de çevresindeki kişilere yönelik algısının daha iyi ve yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Literatürde ise eşin eğitimi durumu ile ilişkili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Kındıroğlu (2018), ebeveynler ile gerçekleştirdiği çalışmada eşin eğitim düzeyleri ile psikolojik iyi olma arasında ilişkili olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Yapılan araştırma ve literatür ele alındığında eşin eğitim durumuyla ilgili çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği görülmektedir. Yapılan çalışmada özellikle de evlilik doyumunun ebeveynlik ile ilgili alt boyutunda farklılık göstermesi, anne-baba tutumlarında eğitimin eşler arasında da etkili olduğunu söylenebilmektedir.

5.2.2.5. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun algılanan gelire göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyiyle algılanan ekonomik durumu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğindeki alt boyutlar ile değerlendirildiğinde ekonomik durumu düşük olarak algılayan katılımcıların, ekonomik durumu orta ve yüksek olarak algılayan kişilere göre ekonomik koşullar, zamanını kullanma biçimi ve çocuğuna sunduğu imkânlar gibi süreçlerde kendilerini psikolojik olarak daha iyi ve yeterli gördükleri belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde ise daha düşük gelirin psikolojik iyi oluşla ters yönü ilişkisi saptanan çalışmalar görülmüştür. Yıldız (2018), yaptıkları çalışmada kadın katılımcıların ekonomik durumu ile ilişkili olduğu; 1500 TL'nin üstünde geliri olan katılımcıların, 1500 TL'nin üstünde geliri olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu durumun bireylerdeki ekonomik duruma ilişkin kabullenici olmanın tatmin seviyesinin yüksek olması yaşamın zorluklarına karşı daha tatminkâr bir tutumun doğmasına sebebiyet vermesinin sonuçlarından biri olduğu öngörülebilmektedir.

Yapılan diğer bir çalışmada ise gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin olduğu, orta düzeyin üstünde gelire sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğu saptanmıştır (Kaplan, 2018). Hagerty ve Veenhoven'ın (2003) gerçekleştirdiği araştırmalarda Japonya dışındaki diğer ülkelerde mutluluk ve ekonomik durumun ilişkili olduğunu; ekonomik olarak iyileşmeyle birlikte insanların daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir (Veenhoven ve Hagerty'dan aktaran Veenhoven ve Dumludağ, 2015). Savaş (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik iyi oluş düzeyi ile ekonomik durumun ilişkili olduğunu saptamış; orta ve üst gelir grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük gelire sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bunun nedeni olarak da ekonomik güçlüklerle uğraşmanın insanların hayatına getirdiği güçlüklerle birlikte psikolojik olarak kötü etkilemektedir. Hüsrevoğlu (2019), psikolojik iyi oluş ile ekonomik durumun birbiriyle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Lichter ve Carmalt (2009), ekonomik güçlüklerin, evliliğin istikrarı ve evlilik doyumu için önemli bir tehdit unsuru olduğunu belirtmiştir (aktaran Hüsrevoğlu, 2019). Ekonomik olarak daha rahat hisseden bireylerin, psikolojik olarak daha iyi oldukları söylenebilmektedir.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ekonomik gelir değişkeninin ilişkili olmadığı yönündeki çalışmaların da olduğu görülmektedir. Çelik (2016), katılımcıların öğretmen adaylarından oluşturduğu araştırmasında psikolojik iyi oluş düzeyi ile ekonomik durum arasında bir ilişkiye rastlamamıştır. Ağaçbacak (2019), sınıf öğretmenleriyle yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile sosyo-ekonomik durum ile ilişkili olmadığı sonucu elde etmiştir.

Yapılan araştırma ve literatür incelemesi sonucunda, farklı sonuçların çıkması ekonomik algının kişilerdeki değerlere ve önceliklerine göre değişiklik gösterdiğini düşündürmektedir.

5.2.2.6. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun çalışma durumuna göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ile çalışma durumlarının ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ulaşılan sonuçlar psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarına göre değerlendirildiğinde kişinin ekonomik durumu ile sahip olduğu avantajlar,

çocuğunu yetiştirme sürecindeki imkânları ve hobilerine zaman ayırabilmesi gibi faktörlerin algılanan aktif olarak çalışma durumuna göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Aktif olarak çalışmayan katılımcıların, çalışan katılımcılara kıyasla ekonomik koşullarından, zamanını kullanma biçiminden ve çocuğuna sunduğu imkânlar gibi faktörlerden kendilerini psikolojik olarak daha iyi ve yeterli gördükleri belirlenmiştir. Bu durum ise tatminkâr tutumun kişinin hayatındaki diğer noktalardaki zorluklar veya sorumluluk karşısında da tatminkâr tutumunu sürdürdüğü, kabullenici algının psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı söylenebilmektedir. Buna örnek olarak içinde bulunulan duruma kanatkâr olma ve şükretme İslam inancına sahip topluluklarda daha fazla görülmesi verilebilir.

Literatür incelendiğinde ise psikolojik iyi oluş durumunun çalışma durumuyla ilişkili olduğu çalışmalar mevcuttur. Eroğlu (2017), gerçekleştirdiği çocuk sahibi olan evli çiftler ile yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ile çalışma durumunun birbiriyle ilişkili olduğu; çalışan bireyin çalışmayan bireye göre daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa sahip olduğu tespit edilmiştir. Kocaman (2019), gerçekleştirdiği araştırmada çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Oymak (2017), gerçekleştirilen çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile iş doyumu arasında orta düzey bir ilişki tespit etmişlerdir.

Yaşamdan doyum alan bireyler, daha işlevsel olarak çalıştığı yerlerde daha mutlu olmaktadır (Garg ve Rastogi, 2006). Bu da bir döngüyü oluşturduğu, çalışmadan sağlanan doyumla birlikte bireylerin hayattan daha fazla tatmin olarak psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırıcı yönde etki edeceğine ulaştırabilmektedir. Buna bağlı olarak da işten beklentilerin karşılanmasının da psikolojik iyi oluşa etkinin olduğu Sias ve Cahill (1998) araştırmasında, çalışma arkadaşları ile oluşan dostlukların, kişilerin hayatında daha istekli ve mutlu olmalarını sağladığını belirtmişlerdir.

Literatürde çalışma durumu ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olmadığına dair çalışmalar da mevcuttur. Kındıroğlu (2018), ebeveynler ile gerçekleştirdiği araştırmada çalışma durumu ile psikolojik iyi olma arasında ilişkili olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Yapılan araştırmanın sonucu, genel olarak çalışan bireyin çalışmayan bireye göre daha psikolojik iyi oluş sahip olma durumunun tam tersi durumunu göstermektedir. Araştırmanın örnekleminde belli bir sosyo-ekonomik topluluğu oluşturan bir bölgeden seçilmemesi, özellikle farklı anlayışın hâkim olduğu bölgelerle çalışılması da bu farklılığı oluşturduğu ve bu konuda çalışmaların ağırlık gösterilmesi gerektiğini göstermektedir.

5.2.2.7. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun eşlerin çalışma durumuna göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile katılımcıların eşlerinin çalışma durumları arasında ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarıyla sonuçlar değerlendirildiğinde, aktif olarak çalışan eşi olan katılımcıların, çalışmayan eşi olan bireylere göre sınırlarının bilincinde olarak yaşamdan daha çok memnun oldukları, öznel gereksinimlerini sağlayacak biçimde çevresini oluştururken daha bilinçli ve hoşnut bir şekilde sorumluluklarında daha benimseyici bir tutum içerisinde oldukları görülmektedir. Eşi aktif olarak çalışan katılımcıların eşi çalışmayanlara kıyasla sınırlarının bilincinde olarak yaşamdan daha çok memnun oldukları, öznel gereksinimlerini sağlayacak biçimde çevresini oluşturdukları belirlenmiştir. Ayrıca daha bilinçli ve hoşnut bir şekilde sorumluluklarını benimsedikleri görülmektedir.

Literatüre bakıldığında ise benzer ve farklı sonuçların olduğu çalışmalara rastlanılmıştır. Arıdağ ve ark. (2019), eş desteğinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı; eş desteği gören kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, eş desteğinin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Kındıroğlu (2018) ise, ebeveynler ile gerçekleştirdiği araştırmada eşin çalışma durumu ile psikolojik iyi olma arasında ilişkili olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Literatür taraması neticesinde çalışma durumuyla ilgili çalışmaların ağırlıkta olduğu fakat eşin çalışma durumuyla ilişkili sonuçların ağırlıkta olmadığı görülmektedir. Yapılan araştırma sonucunda eşi çalışan bireylerde, psikolojik iyi oluşun yüksek düzeyde olması sorumluluklar konusunda eşle daha istikrarlı ve sağlıklı bir algının psikolojik iyi oluş durumunun lehine

sonuçlar çıktığını fakat bu konuda fazla araştırmanın olması gerekliliğini doğurduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

5.2.2.8. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş durumunun kaçınıcı evlilik olma durumuna göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluş durumunun, gerçekleştirilen evlilik sayısı ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Yapılan evlilik sayısının bireydeki psikolojik iyi oluş düzeyini belirleyen faktörler içerisinde olmadığı saptanmıştır.

Literatürde evlenme sayısının psikolojik iyi oluşla ilişkisine bakılan çalışmalara rastlanılmamış bu konuda araştırmalara kaynaklık edecek çalışmalara ağırlık verilmesi gerekliliğini doğurmuştur

5.2.2.9. Evli çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Durumunun Evlenme Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin, evlenme şekliyle ile ilişkili olmadığı görülmüştür.

Literatürde bu çalışma sonucuna benzer ve farklı sonuçlar görülmüştür. Uçar (2018)'ın yaptığı çalışmada neticesinde de evlilik şekli ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki bulunamamıştır. Tıraşoğlu ve İpek (2019), yaptıkları araştırmada ise benlik algısıyla evlilik uyumunun arasında aynı yönde pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu; görücü usulü yoluyla tanışan eşlerin, kendi tercihiyle tanışıp evlenen eşlere göre benlik algısının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Farklı örneklemelerin olması da bu konuda farklı sonuçların çıkmasına neden olmaktadır.

5.2.3. Evli çiftlerin sosyal medya bağımlılık durumunun demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin sonuçların tartışılması

Aşağıda evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği'nden elde edilen ölçüm sonuçlarının ve literatürdeki araştırmaların, demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlar tartışılmıştır.

5.2.3.1. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda, Sosyal Medya Bağımlılık ölçeğinin alt boyutu olan sanal tolerans boyutunun yaşa göre değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Alt boyuta göre sonuçlar incelendiğinde, yaşı 20-29 yaş aralığında olan katılımcıların sosyal medyayı kullanma, yokluğunda ihtiyaç duyma ve değer verme düzeyinin 50 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum daha küçük yaştaki bireylerin, teknolojiyle daha içli dışlı olmasına bağlanabilmekte ve akran çekiciliğiyle bu döngüyü daha cazip hale getirdiği söylenebilmektedir.

Bu sonuç daha önce yapılmış olan diğer çalışmalarla da desteklenmiştir. Erzurum, Doğu Karadeniz Bölgesi ve Akdeniz Bölgesi örneklemelerinde gerçekleşen üç araştırma sonucunda da yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ters yönlü ilişkili olduğu; daha genç yaştaki katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yaşlı katılımcılara nazaran yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Duman, 2019; Enginyurt, 2019; Beyler, 2019). Macit (2019), Konuk (2019), Demir (2019) ve Yüksel (2019) de gerçekleştirdikleri çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında ters yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Literatürde ilişkili araştırmalarda daha farklı sonuçların olduğu da görülmektedir. Kaya (2018) ve Beşik (2019), araştırmalarında sosyal medya bağımlılığının yaşın artmasıyla birlikte arttığını tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılık düzeyi yaşlar ile değişiklik göstermekte ve araştırma sonucunda da görüldüğü gibi sosyal medya yüklenen değerlerin bu konuda etkili olduğu söylenebilmektedir.

5.2.3.2. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda evli sosyal medya bağımlılık durumunun, cinsiyet ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Farklı zaman ve örneklemelerde gerçekleşmiş olan çalışmalar cinsiyet değişkeninin, sosyal medya ile ilişkisi olmadığını desteklemektedir. Coşar (2019), Macit (2019) Beşik (2019) ve Kaya (2018) yaptıkları araştırmalarda, sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyet değişkeni ile ilişkisi bulunmamıştır. İsveç'te, Akdeniz Bölgesi'nde, Batı Marmara Bölgesi'nde ve Erzurum ilinde gerçekleşen araştırmalar sonucunda da cinsiyetin sosyal medya bağımlılığıyla bağı bulunmamıştır (Pal, 2017; Beyler, 2019; Mete 2019; Duman, 2019).

Enginyurt (2019), Doğu Karadeniz Bölgesi örnekleminde gerçekleşen çalışmasında ve Yüksel (2019)'in çalışmasında, erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığının kadınlardan daha görüldüğünü saptamıştır. Leung ve Lee (2012), Hong Kong'ta ergenler ile gerçekleşen araştırmada da internet bağımlılığının erkeklerde daha çok görüldüğü görülmüştür. Konuk (2019) ve Ünlü (2018)'nin yaptığı çalışmaların ise kadın katılımcıların, sosyal medya bağımlılık düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların farklı örneklemelerden kişilerin olması değer, algı ve koşulların değişkenlik göstermesine dayalı farklı sonuçların olduğu söylenebilmektedir.

5.2.3.3. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda evli sosyal medya bağımlılık durumunun, katılımcıların eğitim durumlarıyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde de bu sonucu destekleyen sonuçlara rastlanılmıştır. Macit (2019), Konuk (2019) ve Kaya (2018), gerçekleştirdikleri çalışmalarda da sosyal medya bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki saptamamıştır.

Batı Marmara Bölgesi'nde gerçekleştirilen bir diğer araştırmada da benzer sonuç elde edilmiştir (Mete, 2019).

Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeniyle sosyal medya bağımlılığının ilişki olduğu sonucu veren çalışmalar da mevcuttur. Enginyurt (2019), Doğu Karadeniz Bölgesi örnekleminde gerçekleşen çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığının azaldığını tespit etmişlerdir. Demir (2019) ve Yüksel (2019) da eğitim düzeyiyle sosyal medya bağımlılık düzeyinin birbiriyle ters orantıda olduğunu saptamıştır.

Sosyal medya kullanımlarındaki farklılıklar, ağların ithaf ettikleri ihtiyaç alanları da kullanımı tetiklemektedir (Baş, 2015). Bu durumda eğitim düzeyi değişkeninin farklılık göstermemesi durumu, kişilerin hangi alanlarda daha fazla aktif olduğuna yönelik araştırmalarda değişebileceğini düşündürmektedir.

5.2.3.4. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Eşin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda evli sosyal medya bağımlılık durumunun, katılımcıların eşlerinin eğitim durumlarıyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Katılımcıların, eşlerinin sosyal medya bağımlılığı konusundaki durumunun eğitim değişkeni ile ilişkisi ölçümlenmek amacıyla sorulmuş fakat eşlerin eğitim düzeylerinin bu konuda değişiklik göstermediği tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde ise sosyal medya bağımlılığı ile eşin eğitim durumu değişkeni ile ilişkisinin incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.2.3.5. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Algılanan Gelire Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda evli sosyal medya bağımlılık durumunun, katılımcıların ekonomik durumlarıyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Bu durumun nedenleri arasında sosyal medya kullanımında akıllı telefonlar ile sosyal medyaya ulaşımın kolaylaşp (Güleç, 2018), kullanımın yaygınlaşması sayılabilmektedir.

Coşar (2019) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyinin aile gelir düzeyi ile pozitif bir ilişkinin olduğu, gelir artışıyla sosyal medya bağımlılık düzeyinin de artış olduğunu saptamışlardır. Leung ve Lee (2012), Hong Kong'ta ergenler ile çalışılan araştırmada düşük gelire sahip ailelerdeki katılımcılarda daha çok görüldüğü görülmüştür.

Farklı sonuçların nedenleri arasında, medya kullanım araçlarının kolay erişilebilirliği hem sosyalleşirken hem de sosyalleşme zamanını diğerleriyle paylaşma isteği gibi faktörler olduğu söylenebilmektedir.

5.2.3.6. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Eşlerin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda evli sosyal medya bağımlılık durumunun, katılımcıların çalışma durumuyla ve eşin çalışma durumuyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Çalışma durumunun doğrudan kişinin sosyal medyaya ayıracağı zamanı etkilemekte ve işin getirdiği stres, sosyallik gibi unsurların da sosyal ağ kullanımına yönlendirebilir olduğundan bu konu ile ilişkili olarak katılımcılara sorulmuştur. Araştırma neticesinde ise çalışma durumlarının kişilerin sosyal medya bağımlılık durumuyla ilişkisi görülmemiştir.

Kaya (2018), sosyal medya bağımlılık düzeyinin çalışma deneyimiyle doğru orantılı olduğunu, deneyim süresi artmasıyla sosyal medya kullanma sürelerinin arttığını tespit etmişlerdir. 5 yıldan daha az deneyimi olanların beş yıldan daha fazla deneyime sahip olanlara göre daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Literatürde bu konuyla ilgili çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür.

5.2.3.7. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Kaçınıcı Evlilik Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılık durumunun, katılımcıların kaçınıcı evlilik içerisinde oldukları durumuyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Kişilerin evlilik deneyimlerinin, sosyal medya kullanım alanlarına bağlı olarak kullanım sürelerini belirlemede etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla sorulmuş fakat değişkenle ilişkili olmadığı görülmüştür. Literatürde ise bu durumla ilgili araştırmalara rastlanılmamıştır.

5.2.3.8. Evli çiftlerin Sosyal Medya Bağımlılık Durumunun Evlenme Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma sonucunda evli bireylerin sosyal medya bağımlılık durumunun, katılımcıların evlenme şekliyle ilişkili olmadığı görülmüştür. Evlenme biçimlerinin, kişilerin birbiriyle olan iletişimin başlama şeklinin sosyal medya bağımlılık düzeyiyle ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan bir araştırma görülmemiştir.

5.2.4. Evli çiftlerin evlilik doyumu düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında yapılan analizlere ilişkin sonuçlar

Araştırma sonucunda katılımcıların evlilik doyumlarının, psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ters ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. (Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak değerlendirilmesi yapılmıştır.) Evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artışın veya azalmanın birbiriyle etkin rol oynayacağı saptanmıştır. Kişinin yaşamında, kendisine yönelik tutumunda, çevresel hâkimiyetinde, zaman dönemlerinde (geçmiş-bugün-yarın) kendinden ve yaşamından sağladığı tatmin gibi konular etkin olmaktadır (Ryff, 1989). Bu geçirgen psikolojik iyi oluş faktörlerinin doğrudan evlilik doyumunu etkilediği söylenebilmektedir. Bu sonucun bireyin farkındalığının artırılmasıyla ve diğer kişiler ile ilişkilerin neticesinde, evliliğin çekiciliğini azaltıp daha bireysel bir tutumda olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca evliliği iki kişi arasında oluşan bir çatı olarak ele aldığımızda, bireylerin kendilerinden vermiş oldukları toleransın psikolojik iyi oluş düzeyine negatif yönde etki ettiğini de düşündürmektedir. Literatürde benzer sonuçlar

görülmüştür. Kaplan (2016), evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi ters yönde ilişkili olduğu; evlilik doyumu düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Bu durum gittikçe bireyselleşen bireylerin evlilikle beraber farklı roller ve sorumluluklar altına girmesinde zorluklar yaşadığını düşündürmektedir.

Literatür incelendiğinde, evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluşun birbirine pozitif yönde etki ettiği sonucundaki çalışmalar da mevcuttur. Evlilik doyumunun yüksek olması psikolojik iyi oluşunu da pozitif bir şekilde olmasında etkilemekte; eşlerin evlilik doyumuyla eş, eşleşme, aile paylaşımı ve aile konularında evlilikteki samimiyetin artmasıyla bireysel psikolojik refah, verimlilik, sosyalleşme, zihinsel sağlık ve daha iyi kişilerarası ilişkiler yoluyla iyileşmektedir (Kharपुरi ve Priya, 2019). Hüsrevoğlu (2019), gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Bir diğer çalışmada ise evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Kocaman, 2019). Bu durumun özellikle de doyumlu bir evlilikte ortaya çıktığı söylenebilir. Evlilikten sağlanan memnuniyet, kişinin yaşamındaki doyumu yükseltmekte, problemlere karşı daha dayanıklı olup yaşamdan daha fazla keyif almaktadır (Kirby, 2005). Kalkan (2020), Hatay ilinde yapmış olduğu çalışmada ve Akdağ (2014) yapmış olduğu çalışmasında, evlilik doyumunun artışıyla psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Dündar ve Demirli (2018), evlilikle bireylerin hayatlarına dayanak oluşmasını sağlamakta ve psikolojik iyi oluş düzeyi olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre, bireylerin daha benmerkezci düşünceleri ve kişiliklerin farkında olarak olumlu olumsuz tutumlarının evlilik doyumunda etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, bireyin evlilikteki doyumu azalmasıyla da daha çok kendine yönelip psikolojik iyi oluş düzeyini artırıcı hareketler içerisinde olduğu yani psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu zıt yönlü ilişkisine ulaşılabilmektedir.

5.2.5. Evli çiftlerin evlilik doyumu düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında yapılan analizlere ilişkin sonuçlar

Araştırma sonucunda katılımcıların, evlilik doyum düzeylerinin sosyal medya bağımlılık düzeyiyle ters yönlü ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. (Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak değerlendirilmesi yapılmıştır.) Evlilikten doyum sağlayan bireylerin sosyal medyaya daha az bağımlılık gösterdikleri; sosyal medya kullanımı düşük evli bireylerinse evlilikten daha fazla doyum sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun nedenleri arasında sosyal medya bağımlılığının sonuçlarından biri olan zamanının büyük çoğunluğunu çevrimiçi ortamda geçirme, iletişim ihtiyacının sanal yolla giderilmesiyle eşle paylaşımların azalması, görev ve sorumlulukları yerine getirmede güçlük gibi faktörlerin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği söylenebilmektedir. Şahin ve Yağcı (2017)'ya göre, sosyal medyanın kullanımının çarpıtılması noktasına gelip diğer bireylerin hayatlarının farklı veyahut gerçekçi olmayan yaşamlarından etkilenerek kendi yaşam şekillerinden memnuniyet duymamaları ve hayatlarından aldıkları doyumun düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Evlilikten doyum alamayan kişilerin yalnızlık, anlaşılmak/dinlenilmek ihtiyacı, diğer kişilere karşı hayatını daha iyi gösterme ihtiyacından kaynaklı daha çok paylaşımların yapılması, özel hayatın ifşa edilmesi, eş tarafından yeteri kadar beğenilmeme/arzulanamadan kaynaklı boşluğu sosyal ortamdaki diğer kişiler ile doldurmak, yasak olan şeylerin çekiciliği gibi unsurların da evlilik doyumunu olumsuz etkilediği söylenebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile birlikte iletişime ayrılan zamanın ve eşe karşı gösterilen tolerans seviyesini düşürebileceği düşündürmektedir. Bu da evlilikteki çatışmaları doğurmakta, evlilikten alınamayan doyum da yeni iletişim eksiklikleri yaratarak bu döngüyü besleyen bir hale getirebilir. Evlilik doyumu seviyesi ile çatışma yönetimi biçimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, evlilikten düşük doyum alan evli kişilerin, çatışmaya daha düşmanca ve sert bir tavırla başlamayı tercih ettikleri; evlilik doyumu yüksek olan katılımcıların ise çatışmadaki tutumlarında daha onaylayıcı ve yumuşak bir tavırla başladıkları saptanmıştır (Kavak, 2018).

5.2.6. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında yapılan analizlere ilişkin sonuçlar

Araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyiyle sosyal medya bağımlılık düzeyinin aynı yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik olarak daha iyi düzeyde olan bireyin, sosyal medya üzerinde daha fazla zaman geçirip ağların kullanımında daha çok aktif olduğu; sosyal medya bağımlılığı yüksek olan kişilerin ise psikolojik olarak daha iyi hissedip çevresiyle daha olumlu bir iletişime sahip olduğu söylenebilmektedir. Sosyal medya yoluyla ihtiyaçların giderilmesi bireyin yoksunluk hissetmemesine yol açtığı, kaynaklara ulaşılabilirliğin kolaylaşmasıyla psikolojik olarak kişilerin kendilerini daha iyi hissettiği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Yapılan bir araştırmada sosyal medya yoluyla gelen beğenilme, kişilerin öz saygısını ve medyadan daha çok doyum almasını sağlayarak daha fazla sosyal medyayı kullanmasını desteklemekte olduğu görülmüştür (Zell ve Moeller, 2018). İnternet kullanımları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırdığı bir çalışmada interneti kullanan yetişkin katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin internet kullanmayan katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür (Chen ve Persson, 2002). Hawi ve Samaha (2016) sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam memnuniyetiyle ilişkili yaptıkları çalışma neticesinde, sosyal paylaşım sitelerinin kullanımının yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi olmadığı, fakat yaşamdan alınan memnuniyetle pozitif yönde ilişkide görülmüştür. Fakat sosyal medya bağımlılığı uzun vadede olumsuz etkilerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Ulaşılan bu sonucun daha çok çalışma ile desteklenmesi ihtiyacı vardır.

Yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkilendirilebilecek kavramlarla da sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğunu sonucundaki çalışmalara rastlanılmıştır. Kuveyt'te gerçekleşen diğer bir çalışmada, benlik saygısıyla sosyal medya kullanımı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Aladwani ve Almarzouq, 2016). Ahn ve Shin (2013)'in Kore'de gerçekleştirdikleri sosyal medya kullanımı, yüz yüze iletişim, sosyal izolasyon, bağımlılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalarının sonucunda, sosyal medya kullanımının öznel iyi oluş ile ters yönlü bir ilişkisinin olduğunu, yüz yüze iletişimin yerini sosyal medyanın aldığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Algılanan

stres düzeyi ile sosyal medya bağımlılığının araştırıldığı bir diğer çalışmada ise, problemlili sosyal medya kullanımı arttıkça algılanan stres düzeyinin de arttığı; psikolojik dayanıklılık arttıkça da problemlili sosyal medya kullanımının azaldığı tespit edilmiştir (Hou, Wang, Guo, Gaskin, Rost ve Wang, 2017). Young (1996)'ın gerçekleştirdiği bir çalışmada, internet bağımlısı olarak belirtilen kişilerin hem iş hem de sosyal çevresinde problemliler yaşamalarıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmaların yaşandığını tespit etmiştir (aktaran Solmaz, 2019). Naeemi, Tamam ve Hassan (2015)'nın ergen katılımcıların Facebook kullanımları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin birbiriyle ters orantılı olduğunu Facebook'ta çevrimiçi süresi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluşların düşük düzeyde olduğu, çevrimiçi olma süresi az olan kişilerin ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu saptamışlardır.

Gerek sosyal medyanın yeni bir olgu olması gerekse psikolojik iyi oluşu etkileyen unsurlarda değişiminin olması nedeniyle bu konuda daha fazla çalışmalara gereksinim duyulduğu görülmektedir. Kişilerin hayatlarındaki sanal dünya bağımlılığı, gerçek hayattaki çoğu şeyi daha katlanılabilir hale getirmekte veya reddetme tercihiyle sanal dünyaya kaçış/yöneliş ile birlikte daha yıkıcı psikolojik problemlerin de görülebileceği öngörülebilir. Genel olarak sosyal medya insan yaşamında çok yeni bir unsur olduğu ve sonuçlarının uzun bir zaman diliminden sonra daha net şekilde görüleceği düşünülmektedir.

5.2.7. Evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik doyumunu yordamasına yönelik yapılan analizlere ilişkin sonuçlar

Araştırmanın sonucunda yapılan analizlerde psikolojik iyi oluş düzeyinin evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. (Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak değerlendirilmesi yapılmıştır.) Psikolojik iyi oluş ölçeğindeki alt boyutlarına bakılarak değerlendirildiğinde, bireyin sınırlarının bilincinde olarak yaşamdan daha memnun olma düzeyleri, öznel gereksinimlerini sağlayacak biçimde çevresini oluştururken daha bilinçli-hoşnut bir şekilde olmaları ve sorumluluklarındaki benimseyici tutumun artışının evlilik doyumunu olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ayrıca evli bireylerin ekonomik koşullar, zamanını kullanma biçimi ve çocuğuna sunduğu imkânlar gibi süreçlerde kendilerini psikolojik olarak

daha iyi ve yeterli olması evlilik doyumunu olumsuz bir şekilde yordamaktadır. Bireyin benlik bütünlüğü, farkındalık algısı, ekonomik koşullarının geniş olması gibi faktörlerin evliliğe olumsuz bir şekilde etki ettiği; eşine ve çevresine verdiği toleransın artması, ekonomik olarak daha kısıtlı hissetmesi gibi durumların da evlilikten daha çok doyum almasını sağlamaktadır.

Evlilik doyumuyla psikolojik iyi oluşun birbirlerinin pozitif yönde ilişkisi üzerine görüşler de mevcuttur. Kim ve McKenry (2002) psikolojik iyi oluş ve evlilik ile ilgili yaptıkları çalışmada evlilik ilişkisinin niteliği ile psikolojik iyi oluşun birbiriyle ilişkili olduğunu; psikolojik iyi oluşun alt bileşenlerin olan yaşam amacı, çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle uyumlu ilişkilerin evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır (aktaran Yeşiltepe, 2011). Yeşiltepe (2011), yaptığı çalışmada öğretmen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik doyumunun yordayıcısı olduğu sonucuna varmıştır. Öz (2019), aile içerisindeki olumlu duyguların yoğun yaşanmasının psikolojik iyi oluşa pozitif yönde etkileyeceğini bu durumun da evlilik doyumlarını arttıracak sonucunu elde etmişlerdir.

5.2.8. Evli çiftlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin evlilik doyumunu yordamasına yönelik yapılan analizlere ilişkin sonuçlar

Araştırmanın sonucunda yapılan analizlerde sosyal medya bağımlılık evlilik doyumunu yordamadığı fakat sosyal medyanın sanal tolerans boyutunun evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. (Evlilik Doyum Ölçeği'nde yüksek puanın düşük evlilik doyumunu ifade etmesi dikkate alınarak değerlendirilmesi yapılmıştır.) Sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt boyutuna göre değerlendirildiğinde; katılımcıların sosyal medyayı kullanma, yokluğunda sosyal medyaya ihtiyaç duyma ve değer verme düzeyinin artması evlilik doyumunun düşmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medyada geçirilen zamanın azalmasının, sanal dünyanın yerine gerçek dünyanın daha önemli hale gelmesi gibi durumların evlilikten alınan doyum düzeyini arttıracak sonucunu elde edilmiştir.

Rajani ve Chandio (2004), Pakistan'ın bulunan her kesiminden katılımcının olduğu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma neticesinde internetin toplumdaki her kesimde etkin olduğu görülmüş; internet kullanımının artışıyla birlikte çökkünlük ve yalnızlık hissinde artışın olduğu saptanmıştır. Çalışmanın diğer bir neticesi de bireylerin sosyal ilişkilerinin ve

aile içerisindeki bağların internet kullanımıyla ters yönlü bir ilişkide olup, internet kullanımının arttıkça ilişkilerin olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır (aktaran Aylıkçı, 2018). Rompaey vd. (2002), Belçika’da gerçekleşen araştırmada da benzer sonuçlara ulaşmış; internet kullanımının aile içerisindeki çatışmalara yol açtığını saptamışlardır.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara öneriler

- Bu araştırmanın sonuçları sadece İstanbul’daki evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal bağımlılık düzeyleriyle ilgili bilgiler vermektedir. Bir sonraki çalışmalarda, sosyo-kültürel faktörlerin etken olduğu bu konuda Türkiye’nin farklı bölgelerinde tekrarlanması ve sonuçların karşılaştırılması önerilir.
- Evli bireyler ile gerçekleşmiş olan araştırmanın, duygusal ilişki içindeki bireylerle de yapılarak literatürün zenginleştirilmesi önerilmektedir.
- Eşin çalışma durumu, eşin eğitim durumu, evlenme biçimi ve bulunulan evliliğin kaçınıcı evlilik olduğu ile ilişkili çalışmaların yeteri düzeyde olmamasından dolayı bu demografik değişkenlerin de psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığını araştıran çalışmaların kapsamına alınması önerilmektedir.
- Psikolojik iyi oluşta etkili olan unsurların zamanla farklılaşacağı düşünüldüğünden bu konudaki çalışmaların yeni araştırmalar ile zenginleştirilmesi önerilmektedir.
- Sosyal medya bağımlılığı kavramı, yeni bir kavram olması, sürekli güncellenen ve farklı yeni yazılımların yapılmaktadır. Bu yüzden evli bireyler ile yapılması planlanan çalışmalarda, sosyal medyanın etkilerinin farklı çalışma gruplarında da araştırılması ve güncellenmesi önerilmektedir.
- Evlilik doyumuna ilişkin nitel çalışmalara ağırlık verilmesi ve literatürdeki kaynakların farklı araştırma teknikleriyle geliştirilmesi önerilmektedir.
- Veri toplama sırasında katılımcıların hal ve hareketleri dikkatle izlenerek, umursamaz bir tutumla anket formunu dolduran katılımcıların değerlendirilmesi esnasında samimiyetle cevap verilip verilmediğine dikkat edilmesi önerilmektedir.

5.3.2. Uygulamacılara öneriler

- Araştırmanın sonucunda ve yapılmış olan literatür incelendiğinde olumsuz algıların olumlu sonuçları doğurduğu görülmüştür. Danışma seansında terapistlerin çarpıtılmış düşüncelere dikkat edilmesi, çok yönlü olarak danışanın değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Araştırmanın veri toplama sürecinde kişilerin cinsellikle ve ekonomik durumla ilgili sorulara kimi zaman tepkiler verdikleri görülmüş; bazı katılımcıların anket formunu tamamlamadıkları gözlenmiştir. Geçersiz sayıların bu anketler, evli bireylerin cinsellik ve ekonomik durumlarda daha fazla hassasiyet gösterdiğine dikkati çekmiş, katılımcıların bu konularla yaptıkları çalışmalarda danışanlarına karşı daha duyarlı davranmaları önerilmektedir.
- Evli bireyler ile yapılan psikolojik danışma seanslarında, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş faktörlerinin danışanlarının kültürel değerleri göz ardı edilmemesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağaçbacak, P. M. (2019). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Özyeterlik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ahn, D. & Shin, D.H. (2013). *Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being*. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453–2462. doi:10.1016/j.chb.2012.12.022
- Akbaş Coşar, H. (2019). *Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Akdağ, F. (2014). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akdağ, F. G. ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (SDDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akkirman, A. D. (1998). Etkin çatışma yönetimi ve müdahale stratejileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-11.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktaş, A. (2009). *Evlilik ve sadakatsizlik*. (1. Baskı). Ankara: Kanguru.

- Aladwani, A.M. & Almarzouq, M. (2016). Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conceptions is match with technology. *Computer Human Behavior*. 60, 575-581. doi: [10.1016/j.chb.2016.02.098](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.098)
- Altunel, M. C., Koçak, O. E. ve Cankır, B. (2015). The effect of job resources on work engagement: A study on academicians in turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2), 409-417. doi: 10.12738/estp.2015.2.2349
- American Psychological Association, (2017). Stress in America: Coping with change. *Stres in America Survey*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2016/coping-with-change.pdf>
- Anar, B. (2011). *Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine ile Evlilik Doyumu Ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anderson, B., Fagan, P., Woodnutt, T. & Chamorro-Premuzic, T. (2012). Facebook psychology: Popular questions answered by research. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(1), 23–37. doi:10.1037/a0026452
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydeniz, H. (2012). *Bilinçli medya kullanımı*. (2. Baskı). Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Aydın, A., Yılmaz, K. ve Altınkurt, Y. (2013). Eğitim Yönetiminde Pozitif Psikoloji. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2018). Evlilikte fedakârlık doyumunun ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumu bağlamında değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 7(2), 1276- 1290.

- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli Bireylerin Problemliliği İnternet Kullanımı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0017
- Bandura, A. (1971). *Vicarious and self-reinforcement processes*. London and New York: Academic Press.
- Baş, G. (2015). *Eleştirel Sosyal Medya Okuryazarlığı Bağlamında Yeni Medyada İmaj, Görüntü ve Beden Sunumu*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayhan, P. ve Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T. Freeman, A. & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*. (2. Edition). New York: The Guilford Press.
- Beşik, M. (2019). *Batı Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beyler, B. (2019). *Akdeniz Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bird, G. W & Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Birsel, M. (2010). Esenlik. Güler İslamoğlu (Ed.), *Kurumlarda iyilik de var.*(1. Baskı) içinde (s. 91- 110). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, 59 and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. (1. Edition). Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model in marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713-721.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital aatisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62 (4), 964-980. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. (1. Baskı). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burleson, B. R. & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: ome moderating effects. *Journal Of Marriage and The Family*, 59(4), 884-902. doi:10.2307/353790
- Canatan, K. ve Yıldırım, E. (2011). *Aile Sosyolojisi*. (2. Baskı). İstanbul: Açılım Kitap.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik, Doyumu ve Örnek Grup Çalışmasının Sınanması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı.

- Cebeci, B. (2019). *Evlilik Doyumunun Eş Desteği ve İlişki İçerikli Obsesif-kompulsif Semptomlar ile İlişkileri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cengizhan, C. (2003, 11-13 Aralık). *Bilgisayar ve internet bağımlılığı*, IX. Türkiye'de İnternet Konferansı, Askeri Müze ve Kültür Sitesi Harbiye İstanbul.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366. doi:10.1089/cpb.2007.0112
- Chan, Y. H. (2003). Biostatistics 101: Data presentation. *Singapore Medical Journal*, 44(6), 280-285.
- Chen, Y. & Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: Relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744. doi: 10.1080/03601270290099921
- Chi, P., Tsang, S. K. M., Chan, K. S., Xiang, X., Yip, P. S. F., Cheung, Y. T & Zhang, X. (2011). Marital satisfaction of Chinese under stress: Moderating effects of personal control and social support. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(1), 15-25. doi: 10.1111/j.1467-839X.2010.01322.x
- Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: a 21st century epidemic? *BMC Medicine*, 8(1). doi:10.1186/1741-7015-8-61
- Cingisiz, N. (2010). *Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zekâları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Clarke-Stewart, A. & Brentano, C. (2006). *Divorce causes and consequences*. (1. Edition). New Haven And London: Yale University Pres.
- Conger, R. D., Conger, K. J. & Martin, M. (2010). Socioeconomic status, family processes and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685-704. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x

- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelebi, B. M. ve Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34. doi: 10.30934/kusbed.417436
- Çelik, M. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine göre incelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 5(2), 40-52.
- Çelik, M. ve İnanç, B. Y. (2009). Evlilik doyum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269.
- Çelik, O. (2016). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenliğin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiftçi-Arıdağ, N., Erus, S. M. ve Ünsal-Seydooğulları, S. Ü. . (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.
- Danişment, R. (2012). *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Dattilio, F. M. & Bevilacqua, L. J. (2000). Comperative treatments for realitionsip dysfunction. *Springer Series on Comperative Treatments for Psychological Disorders*, 1-10, New York: Springer Publishing Company.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi:10.1016/s0747-5632(00)00041-8
- Demir, B. (2019). *Akdeniz Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Dizman-Şentürk Z. (2019). Sosyal medyanın boşanmaya etkileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 548-555. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Duman, Ö. D. (2019). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Erzurum İli Üzerine Bir İnceleme*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Durak M. ve Durak E. Ş. (2013). Gençlerde sosyal kaygı ve depresyonun problemli internet kullanımıyla ilgili bilişlerle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 19-29.
- Dündar Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Yansımaları*, 2(2), 1-10.
- Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 203-233.
- Emhan, A. ve Çayır, C. (2010). Girişimcilerin stres ile başedebilmesinde tinsel değerlerin etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(2), 101-120.

- Enginyurt, H. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Pozitif-Negatif Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erbil, D. D. ve Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(5), 99-116.
- Eroğlu, F. (2017). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ersanlı, E. ve Kalkan, M. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Farmer, M. (1979). *The family* (2. Edition). London: Longman Publishing Company.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-23.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L. & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. doi:10.5502/ijw.v1i1.15
- Framo, J. L. (1992). *Family of origin theory: An intergenerational approach*. New York: Brunner-Routledge.
- Garg, P. & Rastogi, R. (2006). Climate profile and OCBs of teachers in public and private schools of India. *International Journal of Educational Management*, 20(7), 529- 541.
- Girgin, B. (2018). *Çatalca'da Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Gladding, S. T. (2014). *Family therapy: History, theory, and practice*. (6. Edition). Boston: Pearson Education.
- Gove, W. R., Hughes, M. & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 2(24), 122-131. doi: 10.2307/2136639
- Göksün, D. O. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 511-525. doi: <https://doi.org/10.17860/mersinefd.517796>
- Güleç, G. (2012). Aile ve İlişkiler. Çınar Yenilmez (Ed.), *Aile yapısı ve ilişkileri*. (1. Baskı) içinde (s. 61-64). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 105-120. doi: 10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/2
- Gün, F. S. (2013). Çokluk Ortamında Yokluk mu?: Sosyal Medya’da Demokrasi Arayışına Dair Sosyo-Kültürel Bir Çalışma. And Algül. ve Neda Üçer (Ed.), *Yeni medya’da demokrasi sosyal medyaya dair araştırmalar* (1. Baskı) içinde (s. 19-30). Konya: Literatürk Yayınevi.
- Günay, A. ve Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Halat, M. I. & Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332-2337. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.459
- Halford, W. K. (1997). Concept of a Healthy Marriage. W. Kim Halford & Howard J. Markman (Ed.), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions*. (p. 3-12) in the (1. Edition). New York: John Wiley & Sons.

- Hawi, N. S. & Samaha, M. (2016). *The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. doi:10.1177/0894439316660340
- Hawkins, D. N. & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471. doi:10.1353/sof.2005.0103
- Hayli, R. G., Durmuş, E. ve Kış, A. (2017). Evlilik doyumunun evlenme biçimi açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 12(28), 429-444. doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12694>
- Hayward, M. & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657. doi: 10.1111/j.1741-3737.2006.00280.x
- Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. In R. L. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 56-78). New York: Guilford Press.
- Hietalahti, M., Rantanen, J. & Kokko, K. (2016). Do life goals mediate the link between personality traits and mental well-being. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 72-89.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. (3. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H. & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage, *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66. doi:10.1016/j.paid.2016.12.048
- Houser, A. G. (2009). *Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.

Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Internet World Stats, (2020). World Internet Users and 2020 Population Stats. 15 Nisan 2020 tarihinde <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> adresinden erişildi.

Işıloğlu, B. (2006). *Anksiyete ve Depresyon Tanısı İle İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyo-Demografik Faktörler, Çift Uyumu ve Hastalıkla İlişkisi*. (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). T.C. Sağlık Bakanlığı Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

İliş, A. ve Gülbahçe, A. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(78), 45-60.

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. doi:10.1111/jomf.12077

Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. (3. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kalaman, S. ve Çelik, F. (2019). Türkiye'deki evli bireylerin sosyal medya kullanımlarının evlilikleri üzerine etkisi: nitel bir araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 424-453. doi: 10.26466/opus.589684

Kalkan, A. (2020). *Öğretmenlerde Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Adana İli Örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189. doi: 10.7822/omuefd.494918

- Kamp-Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226. doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x
- Kaplan, E. (2018). *Eşlerin Duygusal Zekâlarının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, N. (2013). *Çiftlerde Yükleme Biçimleri, Çatışma Çözme Stilleri ve Eşin Duygu Dışavurum Tarzları İle Çift Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik Uyumu İlişkisinde Aile İçi İletişimin Rolü: Konya Örneği*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karakoç, E. ve Bozkurt-Avcı, İ. (2015). İlköğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerine bir çalışma: Elazığ örneği. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(37), 437-455.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (20. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kavak, A. (2018). *Evli Bireylerde Çatışma Yönetimi ve Evlilik Doyumu*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kavalcı, Z. (2001). *Çatışma Çözme Becerileri Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Çatışma Çözme Biçimleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, G. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığı ile İnternet Kullanım Amaçları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Kayri, M. ve Günüç, S. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Kazancı, Ş. (2014). *Sosyal Medyanın, Marka Kredibilitesinin ve Marka Prestijinin Satın Alma Eğilimi Üzerine Etkileri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., Azari, K.N., Bazleh, N. & Safaryazdi, N. (2013). The relationship between marital satisfaction (based on religious criteria) and emotional stability. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 84,869- 873. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.664
- Kharपुरi, F. L. & Priya M. (2019). Role Of Gender And Length Of Marriage In Marital Satisfaction And Psychological Well-Being. *Oxidation Communications* 42, No 3, 415–432.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Kim, H. K. & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological wellbeing. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911. doi.org/10.1177/019251302237296

- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34(5), 519-532. doi: 10.1002/ejsp.213
- Kirby, J. S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. (Unpublished doctoral tehesis). University of Louisiana Department of Educational Leadership and Counseling Department, USA.
- Kirtiş, K. A., & Karahan, F. (2011). To be or not to be in social media arena as the most costefficient marketing strategy after the global recession. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 24, 260-268. doi:10.1016/j.sbspro.2011.09.083
- Koca, D. A. ve Yüksel, M. Y. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Kocaman, E. N. (2019). Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Konuk, B. N. (2019). *İstanbul'da Sosyal Medya Bağımlılığı Olan Bireylerin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köksal, Y. ve Özdemir, Ş. (2013). Bir iletişim aracı olarak sosyal medyanın tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 323-337.
- Kublay, D. & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.

- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International of Journal Environmenta Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528
- Kwon. H., Rueter, M. A., Lee, M., Koh. S. & Ok, W. S. (2003). Marital relationships following the Korean economc crisis: Applying the family stress model. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 316-325. doi: 10.1111/j.1741-3737.2003.00316.x
- Larson, J. H. (2004). *The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. (1. Edition). San Francisco: John Wiley & Sons.
- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403–418. doi:10.1177/0894439311435217
- Macit, H. (2019). *Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mahajan, P. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information & Library Review*, 41(3), 129-136. doi:10.1080/10572317.2009.10762807
- Marks, N. F. & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19(6), 652-686. doi:10.1177/019251398019006001
- Martella, R. C., Nelson, J. R., Morgan, R. L., & Marchand-Martella, N. E. (2013). *Understanding and interpreting educational research*. New York: Guilford Press.
- Mavnacioğlu, K., (2009). İnternette kullanıcıların oluşturduğu ve dağıttığı içeriklerin etik açıdan incelenmesi: sosyal medya örnekleri. *Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve Etik Sempozyumu*, s. 07-09.

- Mayfield, A. (2008). *What is social media?* icrossing, e-book <http://www.icrossing.com/sites/default/files/what-is-social-media-uk.pdf> adresinden 01.03.2020 tarihinde getirilmiştir.
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88-95. doi:10.1016/j.chb.2016.09.031
- Mete, G. (2019). *Batı Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Morrison, C. M. & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126. doi: doi.org/10.1159/000277001
- Naeemi S., Tamam E. & Hj Hassan S. (2015). Adolescents' state of facebook use and psychological well-being. *Journal Of Applied Psychology*, 3(16), 24-34.
- Nazlı, S. (2001). *Aile danışmanlığı*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Otrar, M. (2019). Mustafa Otrar Kişisel Web Sitesi. 29 Ocak 2020 tarihinde <https://mustafaotrar.net/istatistik/> adresinden erişildi.
- Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik İyi Oluş ile İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ödemiş, H. (2008). *İlköğretim öğretmenlerinin iş tatminleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, T. (2019). *Çiftlerde Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arası İlişkilerde Evlilik Süresinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Özdemir, S. ve Erdem, R. (2016). Sosyal medyanın örgüt içi iletişimdeki rolü. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 247-270.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Özmete, E. (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması. *Bilig*, 78, 361.
- Öztat, F. (2019). *Aile İçi İletişim Doyumu ve Sosyal Medya Kullanım İlişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, C. Ş. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Pal, D. (2017). *Relationship between problematic internet use and psychological well being among adolescents in Sweden*. (Unpublished master tehis). Lunds Universitet Faculty of Social Sciences, Sweden.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pietromonaco, P. & Barrett, L. (2000). The internal orking models concepts: What do you really know about the self in relation to others?. *Review of General Psychology*, 4 (2), 155-175. doi:10.1037/1089-2680.4.2.155
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). *Marital quality and personal well-being: a meta-analysis*. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Rogers, S. J. & DeBoer, D. D. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472. doi: 10.1111/j.1741-3737.2001.00458.x
- Rompaey, V. V., Roe, K. & Struys, K. (2002). Children's influence on internet access at home: Adoption and use in the family context. *Information, Communication & Society*, 5(2), 189-206. <https://doi.org/10.1080/13691180210130770>
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E. & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x
- Ryff C.D. & Singer B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Sabancı-Semiramis, Y. (2018). *Sosyal Medya Okuryazarlığı: Facebook ve Instagram Örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 122-144.

- Saka, E. (2019). Yeni medya çalışmaları V Türkiye internet tarihi. *Alternatif Bilişim Derneği*.
- Sally, L. P. M. (2006). Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong. Baptist University, Hong Kong. *UMI Dissertation Information Service*. doi:10.1.1.485.6148
- Sanlav, Ü. (2014). *Sosyal medya savaşları*. (1. Baskı). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Santrock, J., W. (2012). Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi. Galip Yüksel (Ed.), *Giriş*. (13. Baskı) içinde (28-29). Ankara: Nobel akademik Yayınevi.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saxton, L. (1982). *Marriage the nature of marriage, the individual, marriage, and the family*. (5.Edith). Belmont: California, Wadsworth Publishing Company Belmont.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- September, A.N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. & Schindler, D. (2001).The relation between well-being, imposter feelings, and gender role orientation among canadian university students. *Journal of Social Psychology*, 141 (2), 218-232. doi:10.1080/00224540109600548
- Shao, A. T. (2002). *Marketing Research: An Aid to Decision Making*. Cincinnati, Ohio: South-Western/Thomson Learning.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. doi:10.1002/da.10094
- Sheldon, K., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *Journal of American Psychologist*, 56 (3), 216-217.

- Sias, P. M. & Cahill, D. J. (1998). From coworkers to friends: The development of peer friendships in the workplace. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 62(3), 273-299. doi: : 10.1080/10570319809374611
- Snyder, D. K. & Regts, J. M. (1990). Personality correlates of marital dissatisfaction: A comparison of psychiatric, maritally distressed, and nonclinic samples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 16(1), 34-43. doi:10.1080/00926239008405964
- Snyder, D. K. (1979). Multidimensional assessment of marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 41(4), 813- 823. doi:10.2307/351481
- Softa-Kaçan, H., Karaahmetoğulları, G. U., Erdoğan, O. ve Yavuz, S. (2015). Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*,1(8), 12-
- Sokolski, D.M. & Hendrick, S.S. (1999). Marital satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26(1), 39-49.
- Solmaz, A. (2019). *Psikolojik İyi Oluş ve Manevi Yönelimin Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Sosyal Medya Türkiye, (2010). Sosyal paylaşım sitelerinin tanımı, 8 Nisan 2020 tarihinde <http://www.socialmediatr.com/blog/sosyal-paylasim-sitelerinin-tanimi/> adresinden erişildi.
- Soule, L. C., Shell, L. W. & Kleen, B. A. (2003). Exploring internet addiction: demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users. *The Journal of Computer Information Systems*, 44 (1), 64-73. Doi: 10.1080/08874417.2003.11647553
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 1(38), 15-28. doi: 10.2307/350547
- Spanier, G.B. & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal Of Marriage And The Family*, 42(4), 825-839. doi:10.2307/351827

Sports psychology. (t.y.). The psychology wiki içinde. 2 Aralık 2008 tarihinde https://psychology.wikia.com/wiki/Sports_psychology adresinden erişildi.,

Şahin, C. Ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.

T24, (2017). Yaşam TÜİK açıkladı; işte Türkiye'de boşanma nedenleri. 4 Şubat 2020 tarihinde <https://t24.com.tr/haber/tuik-acikladi-iste-turkiyede-bosanma-nedenleri,511202> adresinden erişildi.

Taniş, İ. Z. (2014). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri Ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tarhan N. (2005). *Kadın psikolojisi*. (3. Baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.

Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık*. (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

TBMM Araştırma Sıra Sayısı 399 Aile Bütünlüğünü Olumsuz Etkileyen Unsurlar ile Boşanma Olaylarının Araştırılması ve Aile Kurumunun Güçlendirilmesi için Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonu Raporu (2016, 14 Mayıs). Erişim adresi: <https://acikerisim.tbmm.gov.tr/handle/11543/3122?locale-attribute=en>

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

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.

Tezer, E. (2016). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.

Tıraşoğlu, S. E. Ö., ve İpek, M. (2019). Evli bireylerde evlilik uyumu ve benlik algısı arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(1), 69-92.

- Tiryaki, S. ve Karakuş, M. (2018). Evli bireylerin sosyal medya kullanımları üzerine bir saha araştırması. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 3(26), 422-443.
- Tuğba, Ö. ve Tatar, A. (2020). Evlilik doyumu ile depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş arası ilişkide evlilik süresinin aracı rolü. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 18-31.
- Tura, G. ve Gül B. (2020). Yapısal aile sistemleri yaklaşımı açısından Türk sinemasında aile filmleri: Münir Özkul ve Adile Naşit filmleri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 213-221. doi: <https://doi.org/10.18506/anemon.520706>
- Tura, H. (2019). *Dindarlık Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TÜİK, (2019). Evlenme ve boşanma istatistikleri. 15 Nisan 2020 tarihinde <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=111&locale=tr> adresinden erişildi.
- TÜİK, (2020). Evlenme ve boşanma istatistikleri. 14 Nisan 2020 tarihinde <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=111&locale=tr> adresinden erişildi.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B. ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50. doi:10.5455/cap.20120403
- Ünlü, Z. R. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Veenhoven, R., ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58(2), 46-51.
- Vincent, E. A. (2016). Social media as an avenue to achieving sense of belonging among college students. *VISTAS Online*, 1-14.
- Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-Magambo, K., & Luszcz, M. (2013). Marital satisfaction among older couples: The role of satisfaction with social networks and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 76(2), 123-139. doi:10.2190/ag.76.2.b
- We Are Social, (2020). Digital in 2020. 1 Nisan 2020 tarihinde <https://wearesocial.com/digital-2020> adresinden erişildi.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 77-89.
- Yalçın-Koçkan, S. (2015). *Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yapıcı, A. (2010). Türk toplumunda aile ve eğitim ilişkisi. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish of Turkic*, 5 (4), 1544-1570,
- Yavuzer, H. (2015). *Evlilik okulu*. (3. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi
- Yazıcıoğlu, Y. (2012). Teknolojinin Ailenin Değişimi Üzerine Etkisi. Çınar Yenilmez (Ed.), *Aile yapısı ve ilişkileri*. (s. 1. Baskı) içinde (105-109). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Yelsma, P. & Athappilly, K. (1988). Marital satisfaction and communication practices: Comparisons among Indian and American couples. *Journal of Comparative Family Studies*, 19(1), 37-54. doi: [10.3138/jcfs.19.1.37](https://doi.org/10.3138/jcfs.19.1.37)

- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşiltepe, S. S. ve Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81.
- Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, Ö. (2017). *Üniversite Mezunu Evli Bireylerin Evlilik Doyumları ve Cinsellik Olgusuna Bakışları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, E. (2018). *Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddet ile Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student BJM*, 7, 351-352. doi: [10.1136/sbmj.9910351](https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351)
- Yüksel, S. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi’nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zell, A. L. & Moeller, L. (2018). Are you happy for me... on Facebook? The potential importance of “likes” and comments. *Computers in Human Behavior*, 78, 26-33. doi:10.1016/j.chb.2017.08.050

Zencir, T. (2018). *Çocuklukta Ebevenyleştirilme, Evlilik Doyumu ve Depresyon*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile en iyi temsil ettiğini düşündüğünüz noktayı daire içine alınız.

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
☐ Kadın ☐ Erkek
3. Sizin eğitim durumunuz:
☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐ Doktora
4. Eşinizin eğitim durumu:
☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐ Doktora
5. Algılanan ekonomik gelir durumunuz:
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
6. Çalışma durumunuz:
☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor
7. Eşinizin çalışma durumu:
☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor
8. Kaçıncı evliliğiniz?
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
9. Çocuğunuz var mı?
☐ Evet ☐ Hayır
10. Eşinizle nasıl evlendiniz?
☐ Görücü usulü ☐ Kaçarak ☐ Yakın akraba evliliği ☐ Tanışarak Evlenme
☐ Sanal Evlenme(İnternet yoluyla) ☐ Diğer.....

Ek 2: Evlilik Doyumu Ölçeği (EDO)

Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile en iyi temsil ettiğini düşündüğünüz seçeneği daire içine alınız.

1) İlişkimiz bana mutluluk veriyor. D () Y ()
14) Eşim beni hiçbir zaman fiziksel olarak incitmemiştir. D () Y ()
16) Eşimle birbirimize sık sık "seni seviyorum" deriz. D () Y ()
21) Bazen eşimin ailesinden kaynaklanan küskünlük ve kırgınlıklarımız olur. D () Y ()
28) Eşıme her konuda güvenirim. D () Y ()
35) Birbirimizi yeterince sevmediğimizi düşünüyorum. D () Y ()
45) Mutlu bir beraberliği olan çiftler, bizden daha iyi geçiniyor olmalılar. D () Y ()
51) İlişkimizde halledemediğimiz bazı ciddi problemler var. D () Y ()
95) Eşim çocuklarla yeterince zaman geçirmez. D () Y ()

Ek 3: Evli Kadın ve Erkek Bireyler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı işaretleyiniz.

Kesinlikle Katılıyorum(1)

Katılıyorum (2)

Kararsızım (3)

Katılmıyorum (4)

Kesinlikle Katılmıyorum (5)

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Kişisel problemlerimi çözemiyorum.					
2	Şüpheli ve çatışmacıyım.					
11	Aile yaşamı ile ilgili hayal kırıklıkları yaşıyorum					
27	Aile gelirimden memnuniyet duyuyorum					
28	Nadiren hasta, genellikle sağlıklı hissediyorum					
31	Aile yönetiminden memnuniyet duyuyorum					
34	Ek gelir kazanmak için fırsatlara sahibim					
35	Toplumsal katılım için yeterli zamana sahibim					
36	Bireysel ilgilerimi sürdürebilmek için fırsatlara sahibim					

Ek 4: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMÖ)

Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım

④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤