

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

EVLİLİKTE DOYUM, SOSYAL İLİŞKİ GEREKSİNİMİ
VE SOSYAL MEDYA KULLANIMI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sibel ŞAHİN

İstanbul

Ocak-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

EVLİLİKTE DOYUM, SOSYAL İLİŞKİ GEREKSİNİMİ VE
SOSYAL MEDYA KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sibel ŞAHİN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Meşküre Hülya KARAGÜVEN

İstanbul

Ocak-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitim Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Meşküre Hülya KARAGÜVEN

Üye Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Evlilikte Doyum, Sosyal İlişki Gereksinimi ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Sibel ŞAHİN

ÖN SÖZ

Araştırmamda değerli yardımlarını esirgemeyen, bilgilerini her zaman paylaşan, sabırla rehberlik eden tez danışanım değerli Doç. Dr. Meşküre Hülya KARAGÜVEN' e en içten ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince tüm sorunlarımıza anlayışla yaklaşan, bana ışık tutan Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bölümündeki tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam esnasında gerek göstermiş olduğu yardım ve özverili çalışmalarından gerekse manevi desteğinden dolayı sevgili dostum Özlem Kandemir ÇELİK' e yüksek lisans eğitimi almam konusunda en büyük destekçilerim canım annem Nezahat KOÇ' a, dostum Özlem Kandemir ÇELİK' e, sıcak dostlukları, anlayışları, tez sürecim boyunca manevi desteklerini üzerimde hissettiğim canım dostlarım Merve ÖZER, Neslinur ÖZÇELİK, Vildan GÖKKAYA' ya, hayatım boyunca her zaman ilgi, sevgi, destek ve anlayışlarını esirgemeyen, bugünlere gelmem de büyük özveriler gösteren annem Nezahat KOÇ, babam Şamil KOÇ, kardeşlerim Betül KOÇ, Talip KOÇ, Tayfun KOÇ, ananem Hatice KOÇ, dedem Mercan KOÇ, teyzem Muazzez KILIÇ, eniştem Yunus KILIÇ, dayılarım Adem KOÇ ve Lokman ÇAĞIRICI' ya, yüksek lisans eğitimimle birlikte hayatıma katılan, en stresli ve yoğun tüm süreçlerimde varlıklarıyla bana değer katan can parçam oğullarım Yusuf Hamza ŞAHİN ve Ömer Zeyd ŞAHİN başta olmak üzere sevgisini ve duasını esirgemeyen tüm sevgili dostlarıma;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Sibel ŞAHİN
İstanbul-2024

ÖZET

EVLİLİKTE DOYUM, SOSYAL İLİŞKİ GEREKSİNİMİ VE SOSYAL MEDYA KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sibel ŞAHİN

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Meşküre Hülya KARAGÜVEN

Ocak, 2024 - 85 Sayfa

Bu araştırmada lise öğrencilerinin ebeveynlerinin evlilik doyumunun, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma ilişkisel desenle tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ili Bağcılar ilçesindeki evli bireyler oluştururken, örneklem grubunu ise Bağcılar’da yaşayan öğrencilerin ebeveynlerinden, en az 1 yıllık evli 600 birey oluşturmaktadır. Araştırmada toplamda 65 okulun 15’indeki velilere ve araştırmaya katılmaya gönüllü öğretmenlere, okul aile birliği aracılığıyla çevrimiçi olarak ulaşılmış ve veri toplama araçları uygulanmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü örneklem grubuna Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği, Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği uygulanmıştır. Uygulama Google Forms üzerinden gerçekleştirilmiştir. Veriler normal dağıldığından “Parametrik Testlerden”, “t-testi” ve “One Way ANOVA” testi kullanılmıştır. Bu tekniklere ilaveten korelasyon ve regresyon analizi teknikleri de kullanılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik doyumu ile sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı korelasyon olmadığı belirlenmiştir. Sosyal ilişki gereksinimi ile sosyal medya kullanımı arasında ise pozitif yönde korelasyon tespit edilirken, sosyal ilişki gereksiniminin, sosyal medya bağımlılığını yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Doyumu, Sosyal İlişki Gereksinimi, Sosyal Medya Kullanımı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIAGE SATISFACTION, SOCIAL RELATIONSHIP NEED AND SOCIAL MEDIA USE

Sibel ŞAHİN

Master, Family Counseling And Education

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Meşküre Hülya KARAGÜVEN

January, 2024 - 85 Pages

This study aims to investigate the relationship between marital satisfactions, social relationship needs, social media usage among a group married individuals. The study was designed with a correlational pattern, with a population comprising married individuals in the Bağcılar district of İstanbul and sample group of 600 individuals who have been married for at least one year and are parents of students living in Bağcılar. A total of 15 out of 65 schools were targeted for the research, reaching out to parents and voluntary teachers online through the parent-teacher association. A questionnaire, Marital Satisfaction Scale, The Need for Social Relationship Scale (NRS-10) and Social Media Use Scale were applied to the sample group who volunteered to participate in the research. Scales were applied to the participants via Google Forms. The study began with a missing value analysis and following an extreme value analysis, scores of measurement tools were converted into standard z scores. Since the data were normally distributed, "t-test" and "One Way ANOVA" tests were used from "Parametric Tests". Correlation analysis was performed to determine the relationship between marital satisfaction, social relationship needs and social media use. However, a positive correlation was observed between the need for social relationship and social media use. Additionally, the need for social relationship positively predicted the social media use.

Key Words: Marital Satisfaction, Need for Social Relationships, Social Media Use

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	i
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Evlilik.....	7
2.1.1 Evlilik Doyumu	8
2.1.2 Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	10
2.1.3. Evlilik Doyumunu Konu Alan Araştırmalar	13
2.2. Sosyal İlişki Gereksinimi	15
2.2.1. Özerklik Teorisi	17
2.2.2. Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	20
2.2.3.Sosyal İlişki Gereksiniminin Özellikleri ve Boyutları	23
2.2.4. Sosyal İlişki Gereksinimini Konu Alan Araştırmalar	24

2.3. Sosyal Medya	25
2.3.1. Sosyal Medyanın Özellikleri	26
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri ve Nedenleri	28
2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığını Konu Alan İlgili Araştırmalar	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM..... 34

3.1. Araştırmanın Deseni	34
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	34
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	35
3.3.2. Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ)	35
3.3.3. Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği (SİGÖ-10)	35
3.3.4. Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği (SMKÖ)	36
3.4. İstatistiksel Yaklaşım	37

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI..... 38

4.1. Demografik Bilgiler	38
4.2. Ölçeklere Yönelik Bilgiler	38
4.3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi 38	
4.4. Korelasyon Analizi	43

BESİNCİ BÖLÜM..... 45

TARTIŞMA..... 45

SONUÇ ve ÖNERİLER..... 52

KAYNAKÇA..... 54

EKLER..... 72

ÖZGEÇMİŞ..... 76

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı.....	34
Tablo 4.1: Ölçeklere Yönelik Bilgiler.....	38
Tablo 4.2: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının t Testi Sonuçları ..	38
Tablo 4.3: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.4: Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının t Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.5: Katılımcıların Yaşına Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.6: Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.7: EDÖ, SİGÖ-10 ve SMKÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizleri	42
Tablo 4.8: SİGÖ'nün SMKÖ'yü Yordayıcı Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	43

KISALTMALAR LİSTESİ

EDÖ	: Evlilik Doyumu Ölçeği
SİGÖ-10	: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği
SMKÖ	: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Evlilik doyumu, eşlerin evliliklerinden ne kadar memnun olduklarını gösteren bir kavramdır ve evlilik doyumu, eşlerin evliliklerindeki beklenti ve ihtiyaçlarının ne kadar karşılandığına bağlı olarak değişebilir. Eşlerin evliliklerinden beklentileri ve ihtiyaçları yüksekse, evlilik doyumları da yüksek olacaktır. Eşlerin evliliklerini olumlu değerlendirmeleri, evlilik doyumlarının arttığını gösterir ve alınan doyum, ilişkide yaşanan tatmin ve mutlulukla yakından ilgilidir (Güleç, 2012).

Evlilik doyumu yüksek olan eşler, karşılıklı sosyal, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Evlilik doyumu düştüğünde ise ihtiyaçlar karşılanmada yetersiz kalınmaktadır, eşler bu evlilik ilişkisinde mutsuzdur ve sağlık problemlerinin yanı sıra yaşam doyumunda da düşüş meydana gelir (Gottman, 1990).

Evlilik doyumunun yüksek olması, eşlerin sağlıklı bir ilişki kurduklarını gösterir. Sağlıklı bir ilişki kuran eşler, aile içinde de uyumlu ilişkiler geliştirirler (Bertoni ve Bodenmann, 2010). Aile içinde uyumlu ilişkiler geliştiren eşler, sosyal çevreleriyle de iyi ilişkiler kurabilirler. Bu durum evlilik doyumu ile sosyal ilişki ihtiyacı arasında bir bağlantı olduğunu düşündürmektedir.

Sosyal ilişki, insanların sosyal ortamda diğer insanlarla güvenli ve bağlı bir şekilde iletişim kurma ihtiyacını ifade ederken, insanların kendilerini sevilen ve saygı duyulan bireyler olarak hissetmelerini sağlamaktadır (Connell ve Wellborn, 1991). Sosyal ilişki ihtiyacı, farklı teorilerde ele alınmış bir kavramdır. Özerklik Teorisi'ne göre, sosyal ilişki ihtiyacı, insanların temel bir gereksinimidir. Bu teoriye göre, insanlar diğer insanlarla bağlantı kurmak ve onların sevgi ve saygısını kazanmak istemektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Sosyal ilişki ihtiyacının karşılanmasında, sosyal faaliyetlerin önemli bir rolü vardır. Sosyal faaliyetler, insanların anlamlı ve duygusal bir şekilde iletişim kurmasını sağlar. Sosyal faaliyetler, başkalarıyla zaman geçirmek, eğlenmek, hoşlanmak gibi çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilir (Vallerand, 2000). Sosyal ilişki ihtiyacının karşılanmasında, çatışmaların da etkisi vardır. Çatışmalar, özellikle yabancılarla değil

de yakın kişilerle yaşandığında, sosyal ilişki duygusunu artırabilir. Çünkü çatışmalar, kişiler arası sorunların çözümüne katkı sağlayabilir ve yakınlık hissini güçlendirebilir (Reis vd., 2000). Bu bağlamda, evlilik doyumu yüksek olan eşlerin, sosyal ilişki ihtiyaçlarının da yüksek olabileceği varsayılabilir.

Evlilik doyumu ile ilgili bir diğer faktör de sosyal medya kullanımudur. Sosyal medya kullanımı, günümüzde insanların iletişim kurma biçimlerini çeşitlendiren ve gündelik yaşamın bir parçası haline gelen bir olgudur. Sosyal medya kullanımı, iletişim kurma kolaylığı sağlayarak insanların birbirleriyle etkileşimini artırabilir. Ancak sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçları da vardır. Evlilik kurumunda mutluluk, eşlerin iletişim becerilerine bağlıdır (Erbek vd., 2015). Eğer eşler sosyal medya platformlarında çok fazla zaman harcarsa, aralarındaki iletişimin kalitesi düşebilir (Gökdemir, 2021). Ayrıca sosyal medya platformlarında çok fazla vakit geçiren kişilerin, hayatlarında iletişimsizlik yaşayabilecekleri ve kişilerarası iletişimde problemlerle karşılaşabilecekleri belirtilmiştir (Öztürk, 2015). Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problemi amacı ve önemi, hipotezler, varsayımlar, sınırlılıklar ile tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem

Evlilik doyumu, eşlerin evlilik kurumundan elde ettikleri psikolojik tatmin düzeyidir. Evlilik doyumu hem çevresel hem de kişisel boyutları içeren çok yönlü bir kavramdır. Çevresel boyutlar, eşlerin verilen kararlarda eşitlik, kazanç, çalışma ve problemleri paylaşma gibi evlilik içindeki rolleri ve sorumlulukları ile ilgilidir. Kişisel boyutlar ise, eşlerin birbirlerine gösterdiği sevgi biçimi, cinsel doyum, iletişim biçimi gibi evlilik içindeki duygusal ve bilişsel yönleri ile ilgilidir (Sokolski ve Hendrick, 1999).

Evlilik doyumu, aynı zamanda eşler arasındaki ilişkinin uyumu, kalitesi, ilişkiden edindikleri mutluluk ve bu yaşantıların oluşturduğu ahenkli denge ile de ilişkilidir. Evlilik uyumu yüksek olan çiftler, evliliklerinde karşılaştıkları problemleri çözmede yeterli becerilere sahipken, sağlıklı iletişim kurabilirler ve empatik eğilimleri de yüksektir. Ayrıca evlilik uyumu yüksek olanların, evliliklerinden daha fazla doyum aldığı bildirilmektedir (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013). Evlilikten doyum almak, eşlerin beklentilerinin gerçekleşmesi ve mutlu olabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Doyum yaşanmayan evliliklerin sayısının artmakta olduğu ve genellikle

boşanma ile sonuçlandığı, bu durumun ise hem eşleri hem de boşanan aile çocuklarını olumsuz olarak etkilediği belirtilmiştir (Sevim, 1999). Evlilik doyumu kavramı çok boyutlu bir kavram olduğundan kolayca tanımlanabilecek bir değişken değildir. Evlilikten sağlanacak doyum düzeyi çatışmayı önleme, karar almada eşitlik, iletişim kalitesi, ilişkide güven, saygı, empati, cinsel ve psikolojik yakınlık gibi birçok değişken tarafından etkilenmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003; Üncü, 2007). Bu değişkenlerden birisinin sosyal ilişki gereksinimi olduğu düşünülmektedir. Sosyal ilişki olma gereksinimi, bireylerin başkalarıyla güvenli biçimde yakınlık kurma hissi, sevgi, saygı ve değerde görme gereksinimini kapsamaktadır (Connell ve Wellborn, 1991). Sosyal ilişki gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olan iletişim, karşılıklı etkileşim süreci olarak tanımlanmalıdır. Bu süreç, sosyal, zihinsel, duygusal ve kültürel pek çok faktörden etkilenir. Sürecin sonucunda mesajın anlamı, sadece kullanılan kelime, sembol veya mimiklerle değil, aynı zamanda mesajı alan kişinin yorumuyla da belirlenir (Aytekin, 2021). Çevresindeki kişilerle olumlu ilişki geliştiren ve yakınlık gereksinimini karşılayan bireylerin, evlilik ilişkisinde de mutlu olması ve ilişkisinden doyum alması beklenebilir.

Evlilik doyumuyla ilişkili olan bir diğer faktörün sosyal medya kullanımı olduğu düşünülmektedir. Sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımı, sosyal medya bağımlılığı kavramını gündeme getirerek, bireylerin iş, sosyal ve evlilik yaşamında işlevselliği düşürmektedir. Sosyal medya bağımlıları, sosyal medyada ne kadar zaman harcadıklarının farkında değildirler ve planladıkları süreden fazla kalabilirler. Sosyal medya, günlük yaşamın getirdiği stres, kaygı ve suçluluk gibi duygulardan uzaklaşmanın bir yolu olarak görülebilir (Andreassen vd., 2012). Sosyal medya kullanımını kontrol etmek veya durdurmak istediklerinde karşılaştıkları engeller karşısında aşırı tepki gösterebilirler ve yoğun kaygı hissedebilirler. Sosyal medyanın aşırı kullanımı, sosyal ilişkileri zayıflatırken, ilgi duydukları etkinliklerden uzaklaştırır (Kandell, 1998; Andreassen , vd., 2012). Sosyal medyanın kontrolsüz kullanımı eşler arasındaki aktif iletişimi engellerken eşler arasındaki iletişimi bozabilmektedir. Araştırmaya konu olan değişkenlerin yeterli düzeyde tanımlanmaması, araştırma bulguları ile desteklenmemesi araştırma konusunun problem olarak algılanmasını güçleştirmektedir. Bu güçlüğü giderilebilmesine yardımcı olmak amacıyla bu araştırma gerçekleştirilmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada lise öğrencilerinin ebeveynlerinin evlilik doyumunun, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda çalışmada aşağıda belirtilen alt amaçlara ait sorulara yanıt aranmıştır.

1. Bireylerin evlilik doyumu düzeyleri cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, yaş ve evlilik yılına göre farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin sosyal ilişki gereksinimi cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, yaş ve evlilik yılına göre farklılık göstermekte midir?
3. Bireylerin sosyal medya kullanım düzeyleri cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, yaş ve evlilik yılına göre farklılık göstermekte midir?
4. Bireylerin evlilik doyumu, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Bireylerin sosyal ilişki gereksinimi, evlilik doyumu ve sosyal medya kullanım düzeyini yordamakta (etkilemekte) midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik, insan hayatının en önemli kararlarından birisidir. Evlilikler, eşlerin birbirleriyle duygusal, sosyal, ekonomik ve cinsel açılardan bağ kurmasını sağlamaktadır. Eşlerin yaşam kalitesini artıran pek çok faydası olan mutlu evliliklerde eşlerin, doyum, güven, paylaşım ve uyum gibi olumlu duygu ve deneyimler yaşama imkânı ortaya çıkmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Kısaca evlilikler, eşlerin hem bireysel hem de ilişki gelişimine katkıda bulunmaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Bu noktada evlilik doyumu yüksek olan bireylerin, sosyal ilişkilerinde de doyum alması beklenmektedir. Evlilik doyumuna yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde evlilik doyumu ile bağlanma stilleri (Timm ve Keiley, 2011), bağlılık (Hou, Jiang ve Wang, 2019), yaşam doyum ve benlik saygısı (Homaei vd., 2021), aile içi şiddet (Yiğit, 2018), sosyodemografik özellikler (Çağ ve Yıldırım, 2013), iletişim becerileri (Atan ve Buluş, 2019), yakın ilişkilerde kaygı yaşama ve eşin davranışları algılama biçimleri (Erden) ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Sosyal medya kullanımı arttıkça eşler arası iletişim bozularak evlilik doyumu azalmaktadır (Gökdemir, 2021; Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2019; Öztürk, 2015). Yapılan diğer araştırmalarda evlilik uyumu ile medya kullanımı arasında negatif yönde

korelasyon (Işık, 2022), evlilik uyumu arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin düştüğü (Dalan, 2020), sosyal medya kullanımı arttıkça boşanma eğiliminde artış olduğu (Kunt, 2019), Facebook kullanımı ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü korelasyon (Papp vd., 2012) ve evlilik doyumu ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü korelasyon belirlenmiştir (Zahra vd., 2015). Ebeveynlerin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu düşünülen sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımının, eşlerin evlilik ilişkisine etkileri tespit edilerek evlilik doyumunu artıracak öneriler sunması açısından bu araştırma önemli görülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Bu çalışmada kullanılan Evlilik Doyumu Ölçeği, Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği' ne katılımcıların gerçeği yansıtacak biçimde yanıt verdiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Yapılan çalışma ulaşılan örneklem grubuyla sınırlıdır.
2. Yapılan çalışma, kullanılan Evlilik Doyumu Ölçeği, Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği' nin, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik Doyumu: Evli bireylerin, evlilikteki kazanımları ile ve karşılaştıkları zararın değerlendirmesini yaparak ulaşılan algıdır (Stone ve Shackelford, 2007).

Sosyal İlişki Gereksinimi: Kişilerin başkalarıyla kurduğu ilişkide aidiyet duygusunu yaşama isteği, çevresi tarafından değer görölme hissi, destek alma duygusu ve bağlanma isteğini ifade etmektedir (Klassen, Perry ve Frenzel, 2012; Chang vd., 2015).

Sosyal Medya: İnternet üzerinden kullanıcıların bilgi, düşünce ve duygularını paylaşabildikleri, sohbet edebildikleri ve multimedya içeriklerine erişebildikleri web tabanlı uygulamalardır (Safko ve Brake, 2009).



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik

İnsanların toplumsal normlara uygun davranma eğilimi, evlilik kurumunun bir yansıması olarak görülebilir. Bu çerçevede ilk insanların, toplu halde yaşamaya başladıklarında evlilik fikrini ortaya attıkları düşünülmektedir. Diğer yandan aile kavramının ne anlama geldiği sorusunun yanıtı, aslında ailenin ne olmadığı sorusunun yanıtında gizlidir. Örneğin hayvanların birlikteliklerini aile olarak nitelendirmememiz aslında ailenin insanlara özgü bir kavram olduğunu göstermektedir. Ayrıca yüzyıllar boyunca insan topluluklarının yaşam biçimlerini derinden etkileyen aile kavramının diğer birliktelik biçimlerinden farklı olmasının sebebi, ailenin sadece biyolojik değil psiko-sosyal bir yapıya sahip olmasıdır (Doğan, 1991). Aile kurumu için evlilikler son derece önemlidir.

Evlilik ve aile konuları uzun zamandır filozofların, sosyologların, ruh sağlığı uzmanlarının ilgi alanları içindedir. Sosyal yaşamın temelini oluşturduğu kabul edilen ailenin dayanağı, kadın ile erkeğin, uzun süre boyunca tatmin sağladığı bir ilişkidir (Aydemir Sevim, 1999). Evlilik, toplumun onay verdiği ve desteklediği bir cinsel ilişki biçimi olarak iki yetişkin arasında gerçekleşen bir olgudur (Giddens, 2012). Evlilikler, ailenin temel işlevlerinden birini yerine getiren bir kurumdur (Yıldız ve Büyükşahin-Çevik, 2016). Evlilik kurumu, bireylerin cinsel ihtiyaçlarını karşılamalarının yanı sıra duygusal destek sağlamaları, sosyal statü kazanmaları, ekonomik güvence elde etmeleri gibi pek çok işlevi de yerine getirir. Evliliği açıklamaya yönelik bilgiler, kültürler arasında farklılık gösterebildiği gibi zamanla da değişebilmektedir. Bazı kültürlerde evliliklerde, sadece farklı cins evlilikler görülürken bazı kültürlerde aynı cins evlilikler de mevcuttur. Evliliğin her ne kadar toplumdan topluma değişen yönleri olsa da evrensel bir kurumdur. Toplumlarda bireylerin, aile oluşturmak, yeni kuşaklar yetiştirmek, eşine ve çocuklarına karşı görevlerini yerine getirmek gibi görev ve sorumlulukları vardır. Bu hedefleri ve sorumlulukları gerçekleştirebilmek için yasal bir seçenek olan evliliği seçmektedirler (Saxton, 1982). Evlilik kurumu, toplumsal düzeni sağlamakta ve devamlılığını korumakta önemli bir rol oynamaktadır.

Evlilik bireylerin ve toplumun hayatını pek çok açıdan etkileme özelliğine sahiptir. Evliliğin bazı zorlukları ve güçlükleri olsa da birlikte mücadele etmeyi, mutlu olmayı ve tatmin sağlamayı mümkün kılan bir dinamiği bulunmaktadır. Yapılan araştırmanın sonucunda evliliğin bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirdiği ve yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Evlenmeyi isteyen kişilerin çoğunluğun, mutlu olmak ve fayda sağlamayı amaçladığı belirtilmektedir (Zhang vd Hayward, 2006). Bu nedenle evliliğin evlenen bireyler ve toplum üzerinde etkileri olduğu söylenebilir. Kavak (2018)'a göre evlilikler aynı zamanda çiftlerin kişisel gelişimlerine de katkı sağlayabilir. Evlilikte karşılıklı saygı, sevgi, güven, anlayış, uyum, iletişim gibi unsurların varlığı çiftlerin birbirlerini tanımalarını, desteklemelerini ve geliştirmelerine imkân tanıyabilir. Ayrıca evlilikte yaşanan olumlu deneyimler bireylerin, kendilerine olan güvenlerini arttırabilmekte ve hayata daha pozitif bakmalarını sağlayabilmektedir.

2.1.1 Evlilik Doyumu

Evlilik, insanların soyunu devam ettirmek, aile kurmak ve ihtiyaçlarını en uygun biçimde gidermek için kurdukları en temel kurumdur. Bu yüzden, eşlerin evliliklerinden memnun olmaları, hayatlarında mutluluğu yakalamaları ve isteklerini yerine getirebilmeleri çok önemlidir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Kısaca evlilik doyumu iyi bir evliliğin göstergesidir.

Evlilik doyumunun literatürde sıkça incelendiği görülmektedir. Evlilik doyumuyla ilişkili olduğu düşünülen konuların başında sadakat, cinsel doyum, çocuk sahibi olma durumu, sorumlulukların paylaşılması, ilgilerin birlikte aktiviteye dönüşme düzeyi, ekonomik düzey ve benzer deneyimleri paylaşma gelmektedir (Öztürk ve Şafak, 2014). Evlilik doyumunu, evlilerin evlilikteki kazanımları ile ve karşılaştıkları zararın değerlendirmesini yaparak ulaşılan algıdır (Stone ve Shackelford, 2007). Evlilik, erkek ve kadının bazı ruhsal ve bedensel ihtiyaçlarını ve dürtülerini tatmin etmeyi hedefleyen sosyal ve kişisel bir ilişkidir (Özgüven, 2000). Bireylerin evlenme motivasyonlarına bakıldığında; insanların çoğunlukla ekonomik nedenler, yalnızlık duygusu, cinselliğin yasal olarak yaşanması, özgürlük, statü kazanma arzusu ve sahiplenme gibi çeşitli faktörlerden etkilendikleri görülmektedir (Durak, 2004). Bradbury ve Fincham (1990) bu ihtiyaçların işlevsel bir biçimde giderildiğinde bireyler evlilikten memnun

kaldıklarını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, sorun çözme, takdir edilme, etkileşimde bulunma ve ortak aktivitelere katılmanın bahsedilen fonksiyonların arasında bulunduğu belirtilmektedir. Evlilikten alınan doyumun, neyin etkilediği konusunda yapılan çalışmanın sonucunda evlilik doyumunun, evlilikte duyulan mutluluğun oluşmasında önemli bir rol üstlendiği anlaşılmıştır. Evlilik doyumunun incelenmesinde, ailevi ve bireysel refahın ve mutluluğun sağlanması ve bunun sonucunda sağlıklı evliliklerin topluma katacağı faydalar açısından faydalı olduğu bildirilmektedir.

Bradbury ve arkadaşları (2000) araştırmasında evlilik doyumunu yüksek olan eşlerin, nitelikli bir ilişki içinde buldukları belirlenmiştir. Yüksek doyumlu eşlerin fiziki ve psikolojik açıdan iyi oluşlarının da yüksek olduğu, stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Buna ek olarak, Russell Chapin, Chapin ve Sattler (2001) araştırmasında evlilik doyumunu yüksek olan eşlerin aynı zamanda iyi birer arkadaş olduğu, çatışmalara yapıcı çözümler bulabildikleri, ortak paylaşımlarının olduğu ve birbirlerine zaman ayırabildiği bulgularına ulaşmıştır.

Eşlerin evlenmeden önce yaşadığı sorunların devam etme düzeyi ile evlilik ilişkisinde karşılaşılan problemler, ilişki doyumunu hakkında önemli bilgiler vermektedir. Evlilik doyumunu yüksek olan eşlerin tartışmalara yapıcı yaklaştığı, kırıncı davranışlar sergilemediği karşılıklı sevgi ve hoşgörünün olduğu söylenebilmektedir (Noller ve Feeney, 2002). Evlilik ilişkisinde eşlerin aralarında kurduğu iletişim ve etkileşim ile sosyal ilişkilerin zayıflamasının evlilik doyumunu düşürebileceği belirtilmektedir. Ayrıca evlilik doyumunu azaltan bir başka etken bireylerin psikolojik ve biyolojik ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanmaması olduğu ifade edilmektedir (Özgül, 2014). Beklentileri karşılanmayan partner, hayal kırıklığına uğrayabilir ve bu durum evlilik doyumunu azaltabilir.

Evlilik doyumlarını düşen çiftlerin birbirlerine karşı olumsuz duygularının çoğalmasıyla artan stres düzeyi ile birlikte hipofiz ve adrenal hormonlarında değişimler olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunun düşük olması, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını azaltırken, çocuklarının da benzer bir tehditle karşılaşabilme tehlikesi bulunmaktadır (Bradbury vd., 2000). Evlilik doyumunu yalnızca eşleri etkilemezken, diğer aile üyeleri de olumsuz etkilenebilmektedir (Rosen Grandon, Myers, ve Hattie, 2004). Evlilik doyumunun sağlanmasında eşlerin algıladığı desteğin yüksek olması ve cinsel

yaşamlarından doyum almaları oldukça önemlidir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Ayrıca eşlerin, sosyal yaşantısında elde ettiği ödüller ile yaşam doyumunu düzeyinin yüksek olmasının da evlilik doyumunun yüksek olmasına imkân tanımaktadır (Bradbury vd., 2000). Geniş bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde evlilik doyumunun yüksek olması, yalnızca evlilik doyumsuzluğunun olmadığını göstermemektedir (Uçar, 2008). Eşlerin evliliklerden doyum alması, evlilik ilişkisinin sağlıklı biçimde ilerlediğini göstermektedir.

Evlilik doyumunun yüksek olması, eşlerin doyumsuzluk olmamasından çok daha fazla bir anlama sahip olduğunu göstermektedir. Evliliğinde doyum alan çiftler çok daha fazlasına sahiptirler. Her ne kadar bireylerin, evliliğe yönelik olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri birbiriyle bağlantılı olsa da farklı kavramlarla açıklanır ve farklı şekillerde ölçülebilirler. Evliliğine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmeler yapan bireylerin davranış, tutum ve evliliğe yükledikleri anlam farklılaşabilmektedir. Kısaca, evlilikte strese sebep olan faktörlerin tam zıttı, evlilik doyumuna ulaşmaya yardımcı olur anlayışı çok işlevli değildir (Fincham, Harold ve Garo-Philips, 2000). Genel olarak evlilik doyumunu etkileyen faktörler aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

2.1.2 Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumunun yanı sıra evlilik doyumunu belirleyen faktörler de birçok araştırmacının ilgisini çekmektedir. Evlilik doyumunu açıklayan faktörlere bakıldığında çok sayıda etmenin olduğu görülmektedir. Bu etmenlerden en önemlisi evli çiftlerin birbirleriyle kurdukları sağlıklı iletişim becerisidir. Eşlerin birbirlerine empati göstermeleri, birbirlerine duygusal olarak ulaşılabilir olmaları, birbirlerine sevgi göstermeleri ve dürüst olmaları iyi bir iletişimi tanımlar. Evlilik doyumunun en temel belirleyicisi nitelikli iletişimdir (Bertoni ve Bodenmann, 2010). Kadının aile içindeki rolüne fazla yüklenilmesi ve kadının her isteğe cevap vermeye çalışması, kadının hem evlilikte hem de günlük yaşamda tatmin olmamasına yol açabilir (Hochschild, 2003). Mackey ve O'Brien (1995), evlilik doyumunu yükselten beş evlilik etkileşimi olduğunu belirtmiştir. Buna göre çatışmayı önleme, karar almada eşitlik, iletişim kalitesi, ilişkide güven, saygı, empati, cinsel ve psikolojik yakınlık evlilik doyumunu yükselten unsurlardandır.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörlerden en önemlilerinden birisi, eşlerin karşılıklı etkili iletişim kurabilmesidir. Eşlerin birbirlerine karşı empatik yaklaşımı, duygusal açıdan erişebilir olmaları, sevgi ve saygı göstermeleri ile açık bir şekilde konuşabilmeleri, etkili iletişim için gerekli unsurlar arasında gösterilmektedir (Bertoni ve Bodenmann, 2010). Psikolojik dayanıklılık, evlilik doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Psikolojik dayanıklılık stresli ve zor durumlara başa çıkabilme, adapte olabilme, esnek hareket etme, gelişim, stresörlere yönelik olumsuz duyguların yönetilebilmesi ve iyileşme becerisidir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan eşlerin olumsuzluklar karşısında çözüm arama arayışının olması ve yaşamını devam ettirebilme gücüne sahip olması evlilik doyumuna katkı sağlamaktadır (Sim vd., 2019). Evlilik doyumunu eşlerin ruhsal sağlığını olumlu ya da olumsuz biçimde etkilemektedir.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörlerden biri de dini ve ahlaki boyutlu unsurlardır. Yapılan çalışmalarda güçlü manevi değerler, dini inanç ve uygulamalarda uyum, cinsel yaşamda bağlılık, affetme ve affedilmeye açık olma, eş ile dostça bir ilişki kurma, eşi destekleme ve memnun etme eğilimi, eşe saygı gösterme gibi dini ve ahlaki temelli etkenlerin evlilik doyumunu etkileyici nitelikte olduğu görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilik doyumunu artıran unsurlara değinen Mackey ve O'Brien (1995), eşlerin karar verme noktasında fikir birliğine ulaşmalarının, çatışmayı önleme becerilerinin, güven, saygı, etkili iletişim, duygusal ve cinsel yakınlaşmanın önemli olduğuna dikkat çekmiştir.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında ilişkisel-ailevi ve sosyo-ekonomik faktörlerin yanında eşlerin sağlıklı kişilik özelliklerine sahip olması gibi bireysel faktörler de oldukça önemlidir (Balcı-Arvas ve Hökelekli, 2017). Kişilik özellikleri, eşlerin birbirleriyle iletişim kurma biçimi üzerinde belirleyici olmaktadır. Eşlerin olumlu kişilik özelliklerine sahip olması, evlilik doyumunu olumlu etkilemektedir (Balcı-Arvas ve Hökelekli, 2017; Conger vd., 2010). Kronmüller ve arkadaşları (2011) kişilik özelliklerinin yanı sıra eşlerin yaşadığı duygudurum bozuklukları evlilik doyumunu azaltan unsurlardan olduğunu bildirmiştir.

Bu faktörlerin dışında eşlerin gelir ve eğitim seviyesi, sadakat ve bağlılıkları, empati yetenekleri; ortak veya benzer etnik, dini, kültürel geçmişe ve/veya değerlere sahip olma, evliliğe ilişkin beklenti ve algıları, evlilikte cinsel tatmin, evlenme yaşı, evlenmeyi kendi isteğiyle yapma, çocuk sahibi olma gibi faktörler de evlilik doyumunu

üzerinde önemli etkilere sahiptir (Dowlatabadi ve diğerleri, 2013; Hünler ve Gençöz, 2005; Kasapoğlu, 2007). Görüldüğü üzere evlilik uyumu bir çok faktörden etkilenmektedir.

Evlilik doyumu üzerinde etkili olan bir diğer faktör ise eşlerin karşılıklı sevgi düzeyi ile fiziksel çekicilikleridir. Eşler birbirleriyle kurduğu fiziksel temas sonucunda hissettiği olumlu duygularla ve sevgiyle evlilik doyumlarını artırabilmektedir (Gulledge, Gulledge ve Stahman, 2003). Evlilik doyumu, eş desteğinden etkilenmektedir. Eşlerin aile içindeki görev dağılımında kadınlara daha fazla sorumluluk verilmesi ve eşten destek gelmemesi kadınların hem evlilikten hem de yaşamdan doyum alamamasına neden olabilmektedir (Hochschild, 2003). Eş desteğinin sağlanması, eşin hem bilişsel hem de duygusal yönden daha yakın olmasına imkân tanımaktadır (Demir, 2017). Tekin Çatal (2019) eşlerin kültürel farklılıklarının, evlilik doyumunu etkilediğini belirtmiştir. Farklı kültürel yapıdaki eşlerin evlilik, aile ve çocuk yetiştirme gibi konularda farklı tutumları benimsemeleri aile içi çatışmalara yol açabilir. Bu durum ise eşlerin evlilik doyumlarını düşürebilecektir.

Eşlerin, ekonomik, eğitim ve kültürel düzeylerinin yüksek olması, evlilik doyumuna katkı sağlayacak unsurlar arasında gösterilmektedir. Fakat ekonomik, eğitim ve kültürel düzeylerin düşük olması eşlerin evlilik doyumunu azalttığı anlamına gelmemelidir (Conger vd., 2010). Safitri ve Ratnasari (2019), evlilik doyumunu etkileyen faktörler genel olarak aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

- Eşlerin birbirlerine karşı gönderdiği pozitif mesajlara önem vermesi,
- Eşlerin fikir birliğine ulaşarak, ortak görüş geliştirmesi ve paylaşımda bulunabilmesi,
- Eşlerin tartışmaları çözebilmek için açık fikirli olmaları,
- Eşlerin çatışmalardan kaçınması ya da çatışmaları çözebilmek için çaba sarf etmeleri,
- Eş desteğinin yüksek düzeyde olması,
- Eşlerin tutarlı davranışlarının olması,
- Eleştirilere karşı olumsuz tutum ve davranış geliştirilmemesi, evlilik doyumunu artıran unsurlar arasında gösterilmektedir.

Tarhan (2005) evlilik doyumu üzerinde etkili olan psikolojik gereksinimlerini aşağıdaki gibi açıklamıştır:

- Eşlerin birbirlerine karşı gönderdiği pozitif mesajlara önem vermesi,
- Sevgi gereksiniminin karşılanması,
- Güven duyma,
- İlgi ve destek görme,
- Terk edilme korkusunun yaşanmaması,
- Cinsel doyumun sağlanması,
- Özgürlük gereksinimi,
- Ebeveyn olma gereksinimi,
- Manevi değerler ile eşitlik,
- Önem verme ve değer görme gereksinimleri, evlilik doyumu üzerinde belirleyici olabilmektedir.

Greenlee ve arkadaşları (2021) evlilik doyumunu etkileyen bir diğer unsurun ebeveyn tutumu olduğunu ifade etmiştir. Otoriter aile ortamında yetişen bireylerin, evlilik doyumunu daha düşük olduğu ifade edilirken, ebeveyn tutumlarının eş ve çocuklarla olan ilişkiyi etkilediği belirtilmiştir. Bu durum aile alt sistemlerinin, birbirlerine kenetlenmiş bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

2.1.3. Evlilik Doyumunu Konu Alan Araştırmalar

Gerçekleştirilen araştırmada evlilik doyumu, cinsel doyum, bağlanma stilleri ve benlik farklılaşması ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik doyumu ile cinsel doyum arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca benlik farklılaşmasının evlilik doyumu ve cinsel doyumla anlamlı ilişkili olmadığı bildirilmiştir. Son olarak ise bağlanma stillerinin, evlilik doyumunu etkilediği tespit edilmiştir (Timm ve Keiley, 2011). Hou, Jiang ve Wang (2019) araştırmasında evli bireylerde evlilik doyumu ve bağlılık ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 400 evli birey katılırken, araştırma sonucunda evlilik doyumu ile bağlılık arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Eşlerin arasında kurulan iletişimin, evlilik doyumu ve bağlılık

ilişkinde aracılık ettiği belirlenirken, bu etki kadınlarda daha güçlü bulunmuştur. Son olarak kadınlarda evlilik doyumundaki en önemli unsurun ise eşleriyle olan iletişim olduğu bildirilmiştir.

Jackson ve arkadaşları (2014) gerçekleştirdikleri meta-analiz araştırmasında 226 araştırmayı incelemiştir. Araştırma sonucunda evlilik terapisi alan kadınlarda, terapi almayanlara göre evlilik doyum düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Cinsiyete göre yapılan incelemede erkeklerin evlilik doyum düzeyinin, kadınlara göre yüksek olduğu tespit edilirken, bu durum klinik bulguların meta-analize dahil edilmesiyle açıklanırken, klinik olmayan örneklerde erkekler kadınlar arasında evlilik doyumunu açısından anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Evlilik doyumunu, benlik saygısı, yaşam doyumunu ile dindarlık ilişkisinin tespit edilmesinin amaçlandığı araştırma evli üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda benlik saygısı ve dindarlığın, evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Dindarlık, benlik saygısından daha güçlü biçimde evlilik doyumunu yordarken, evlilik çatışmalarında dini değerlere dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Homaei vd., 2021).

Yiğit (2018) araştırmasında evli kadınlarda aile içi şiddet, evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 100 evli kadın katılmıştır. Çalışma grubundan elde edilen verilerin analizi sonucunda evlilik doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir. Evlilik doyumunu ile aile içi şiddet arasında ise negatif yönde korelasyon saptanmıştır.

Yapılan araştırmada sosyodemografik özelliklerin, evlilik doyumunu yordama gücü incelenmiştir. Gerçekleştirilen araştırmada, cinsel doyum, eğitim düzeyi ve eş desteğinin evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordadığı bildirilmiştir. Bu sonuçlar haricinde gelir düzeyi, evli kalma süresi, çocuk sayısı, eşlerin yaş farkları, cinsiyet ve sorumluluk paylaşımlarının, evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordamadığı tespit edilmiştir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Yürütülen deneysel bir çalışmada aile içi iletişim beceri eğitiminin evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırmaya deney ve kontrol gruplarında yer alan toplamda 24 evli çift katılmıştır. Yapılan araştırmada etkili iletişimi baz alan bir eğitim programı hazırlanmış ve deney grubuna 8 haftalık bir eğitim uygulanmıştır. Elde edilen

bulgulara göre deney grubundaki evli çiftlerin iletişim becerilerinin arttığı ve bu durumun evlilik doyumuna katkı sağladığı tespit edilmiştir (Atan ve Buluş, 2019).

Buluş ve Bağcı (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, evlilik doyumunu etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırmacılar, aile dayanıklılığı ve iletişim becerilerinin evlilik mutluluğu üzerindeki rolünü belirlemek için 208 evli çiftte ölçekleri uygulamışlardır. Araştırmanın bulgularına göre hem aile dayanıklılığı hem de iletişim becerileri, evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Yani, bu iki faktör ne kadar yüksekse, evlilik doyumu da o kadar yüksek olmaktadır. Ayrıca, aile dayanıklılığı ve iletişim becerileri, evlilik doyumunu birlikte yordamaktadır.

Erden (2016), evlilik doyumunu kendini izleme tarzı, yakın ilişkilerde kaygı yaşama ve eşin davranışlarını algılama değişkenleri açısından değerlendirmiştir. Araştırmaya çalışan 279 evli birey katılmıştır. Gerçekleştirilen araştırmada, evlilik doyumu düzeyine göre iki grup oluşturulmuştur. Bu gruplar arasında yapılan karşılaştırmalarda, evlilik mutluluğu yüksek olan grubun eşin davranışlarını algılama ve bağlanma puanları da yüksek çıkmıştır. Yani, bu grup eşlerinin kendilerine daha çok değer verdiğini ve ilişkilerinde daha az kaygı yaşadığını düşünmektedir. Ayrıca, evlilik doyumu ile çocuk sayısı, evlilik süresi, eşin davranışlarını algılama ve kendini izleme tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da bu değişkenlerin evlilik doyumunu etkilediğini göstermektedir. Eşlerin sosyal ilişki ihtiyacı içinde olmasının evlilik doyumunu etkileyebileceği düşünülmüş ve bu konunun incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. SOSYAL İLİŞKİ GEREKSİNİMİ

Sosyal çevremizde yer alan bireylerle güvenli ve doyum alınan bağlantıların geliştirilmesi, sosyal ilişki kavramıyla açıklanmıştır. Sosyal ilişki başkalarıyla bağlantıda olma, bütünleşme ve onlar tarafından kabul edilmeyi yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ryan, Bernstein ve Warren-Brown (2010), sosyal ilişkilerin bireyin çevresinde insanların olmasından daha fazlasını ifade ettiğini belirtmiştir. Sosyal ilişki, sadece diğer insanlarla bir arada olmak değil, aynı zamanda kendileriyle bağlantılı hissettikleri kişilerle etkileşim kurmak demektir. Başkalarıyla birlikte olmak, o kişilere yakın olunduğu anlamına gelmemektedir. Örneğin, hafta sonları ve mesai saatleri

dışında kalan zamanlardır ve bu zamanlar insanların işyerinden ziyade kendi seçtikleri kişilerle anlamlı sosyal ilişkiler kurmalarına olanak tanımaktadır.

Sosyal ilişkiler, bireylerin ve toplumun normlar, roller, sosyal olaylar ve gruplara karşı olan davranış ve tutumlarını daha kolay anlamamızı sağlamaktadır. Sosyal ilişkileri sistematik olarak incelemek için, bireyin en yakınından en uzak olan çevresine kadar tüm sosyal çevresini göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Sosyal ilişkiler aynı zamanda sosyal tutumların bir bölümüdür ve sosyal ilişkiye katılan bireylerin kendi taraflarındaki tutumlarının bir yansımasıdır (Bilgiseven, 2002).

Avcı'ya (2003) göre sosyal ilişkiler, insanların kendilerini nasıl hissettikleri, nasıl davrandıkları ve nasıl algılandıkları ile ilgilidir. Sağlıklı ve nitelikli sosyal ilişki, bireylerin birbirlerini mutlu ettikleri, toplumsal olarak olumlu bir sonuç doğuran ve toplumsal uyum sağlayan ilişkilerdir. Ayrıca, insanların kendilerine güven duymalarını, başkalarıyla iyi geçinmelerini ve topluma katkıda bulunmalarını sağlar. Sağlıksız ve niteliksiz sosyal ilişki ise bireylerin birbirlerini mutlu edemedikleri, toplumsal olarak olumsuz bir sonuç doğuran ve toplumsal uyum sağlayamayan ilişkidir. Buna ek olarak sağlıksız ilişkiler, insanların kendilerine güvensizlik duymalarını, başkalarıyla çatışma yaşamalarını ve toplumdan uzaklaşmalarını neden olur. Bu nedenle sosyal ilişkilerin kalitesi, insanların yaşam kalitesini de belirler.

Arkadaşlık ilişkileri bireylerin adapte olabileceği ortamları sağlarken ayrıca başkalarıyla uyumlu biçimde yaşamayı ve onlarla geliştirilen ilişkileri öğrendiği ortamı sağlamaktadır. Sağlıklı kurulan ilişkiler bireylere hoşgörü, fedakârlık, sevgi ve paylaşım gibi değerlerle ilişkilendirilmektedir. Bu değerleri kazanan kişilerin kurduğu ilişkilerle birlikte sağlıklı arkadaş grupları oluşmaktadır. Sağlıksız arkadaşlıklarında ise sevgi, paylaşım, hoşgörü gibi değerler bulunmazken, bencillik üst düzeydedir (Uysal, 1998).

Sosyal bir varlık olan insanın sürekli çevresiyle iletişimde olma ihtiyacı duyduğu görülmektedir. Sosyal ilişki kurma gereksiniminin, insanlık tarihinin en eski zamanlarından bu yana var olduğu bilinmektedir. Bu gereksinimler insanların tamamını kapsayıcı bir gerekliliktir (Kamak, 2021). Sahip olunan kimliğin korunması, başkalarıyla olan bağlantıların sürdürülmesi, bilginin artırılması ve ilişkilerin sağlam zemine oturtulması gibi sosyal ilişki gereksinimleri karşılanmalıdır. Çünkü bu gereksinimler karşılanmadığında başkalarıyla iletişim kurulamamasından kaynaklı

olarak, korku ortaya çıkabilmektedir (Duyan ve diğeri, 2013). Sosyal ilişki gereksinimi ise kişilerin başkalarıyla kurduğu ilişkide aidiyet duygusunu yaşama isteği, çevresi tarafından değer görülme hissi, destek alma duygusu ve bağlanma isteğini ifade etmektedir (Klassen, Perry ve Frenzel, 2012; Chang vd., 2015). Sosyal ilişki gereksinimi kavramı, Deci ve Ryan'ın (1985) geliştirdiği Özerklik Teorisi'nde yer almaktadır. Bu teoride sosyal ilişki gereksinimi, insanların başkalarıyla bağlantı kurması, onların saygı ve sevgisini kazanma gereksinimleridir. Çevresiyle olumlu ilişki geliştiren bireyler, geliştirdiği bu ilişkilerle birlikte mutluluk, refah ve başarılarına katkıda bulunmaktadır (Yeşilyurt, 2008). Bu katkılar bireylerin sosyal ilişki gereksinimlerinin karşılandığını göstermektedir.

Sosyal ilişki gereksinimlerinin karşılanmasıyla birlikte bireylerde bütünlük duygusu oluşurken, güven, kabul, değer ve saygı görme (Yalçın, 2017) ile özerklik algısının sağlandığı hissedilmektedir. Ayrıca bireylerin keyif almasına katkı sağlarken, değerlerin benimsenmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Gagne ve Deci, 2005). Sosyal ilişki gereksinimlerinin karşılanması, olumlu ilişkilerle pozitif yönde korelasyona sahiptir (Demirbaş-Çelik, 2018). Gerçekleştirilen araştırmalarda sosyal ilişki gereksiniminin, iyi oluşu pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Gunnel vd., 2014; Wang ve Tsai, 2019).

İlişkilerdeki memnuniyet, bireylerin yakınlık deneyimini yaşadıklarını gösterirken, çevreyle gerçek ve samimi bağlantıların kurulduğunu hissettirmektedir. Bunların yanı sıra ilişkilerde dışlanma deneyimlerini, anlamlı ilişki eksikliğini (Thogersen-Ntoumani vd., 2010), hayal kırıklıkları ve yalnızlığı da göstermektedir (Wang ve Tsai, 2019). Gerçekleştirilen araştırmada bireylerin çevresindeki kişilerle yakın ilişki geliştirdiğini hissettiğinde, sosyal ilişki kazandığı bildirilmiştir. Sosyal ilişkinin kurulmadığı durumlarda ise olumsuz duygular görülebileceği belirtilmiştir (Ogino vd., 2013). Sosyal ilişki gereksinimi incelendiğinde özerklik teorisi, ihtiyaçlar hiyerarşisinde incelendiği görülmüştür. Aşağıda yer alan başlıklarda bu teorilerde sosyal ilişki gereksinimine nasıl yer verildiğine değinilmiştir.

2.2.1. Özerklik Teorisi

Özerklik teorisinin temelinde insanların motivasyon özellikleri açıklanmaya çalışılmıştır Özerklik teorisi, insanların ilgi çeken etkinliklere katılmasını, sosyal

çevrede bağıllığını devam ettirmesini, tecrübelerini farklı çevrelerde organize etmesini ve sahip olduğu becerileri kullanabilmesini kabul eder (Deci ve Ryan, 2000). Bu teori içsel motivasyona yönelik ilgiyi artırırken, kapsamlı bir motivasyon teorisi haline gelmiştir (Gagne ve Deci, 2014). Özerklik teorisi, motivasyon temelinde ilerlerken, motivasyonel özelliklerde özerkliğe vurgu yapmış ve motivasyonunun tek bir yapıda ele alınmaması gerektiğini ifade etmiştir. Bu teori sosyal ilişki bağlamında değerlendirildiğinde, sosyal ilişki gereksinimi bireylerin başkalarıyla olan güvenli bağlanmasını, saygı ve sevgi görmeye değer olma gereksinimiyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Connell ve Wellborn, 1991).

Özerklik teorisine göre temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında, bireylerin sahip olduğu yaşam hedefleri ilişkili görülmüştür. Bu hedefler bireysel gelişim, sağlık ve bağlanma gibi içsel kavramın yanı sıra şöhret, ekonomik kazanç ve imaj gibi dışsal unsurlarla açıklanabilmektedir (Thogersen-Ntoumani vd., 2010). Bu teoriye göre dışsal ödül kazanabilmek ve cezadan kaçınabilmek için bireyle motive olmazken, daha çok içsel mekanizmalarla motive olabilmektedir (Guiffrida, Gouveia, Wall ve Seward, 2008).

Bu teoride içgüdüsel biçimde karşılanma gereksinimi duyulan temel ihtiyaçların, farklı etkileşimlerle tatmin edilmesi durumunda, etkinliklerden keyif almayı ve daha fazla katılım sağlama isteği uyandırarak, sosyal çevredeki davranışların kontrol edebileceği düşüncesi bulunmaktadır (Tatlı, 2019). Kültürler arası psikolojik ihtiyaçlar dikkate alındığında, insanların yeterlik, özerklik ve sosyal ilişki gibi üç temel psikolojik ihtiyacı olduğunu ve bunların karşılanmasının psikolojik iyi oluş için gerekli olduğunu savunur (Deci ve Ryan, 2008). Bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi, kültürel bağlama göre değişebilir; çünkü farklı kültürler, insanların ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olacak farklı kaynaklara veya fırsatlara sahiptir (Chen vd., 2015).

Kültürler arasında yeterlik, özerklik ve sosyal ilişki memnuniyeti açısından bazı farklılıklar görülebilir. Ancak bu ihtiyaçların karşılanması, tüm kültürlerde psikolojik iyi oluşu belirleyen evrensel bir faktör olarak görülmüştür (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik ihtiyaçları destekleyen sosyal bağlamlar, insanların iç motivasyonlarını artırır, dış motivasyonlarını içselleştirir ve entegre eder; böylece daha özerk hedeflere yönelmelerini sağlar ve temel ihtiyaçlarını karşılayacak istekleri veya yaşam hedeflerini pekiştirir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Psikolojik ihtiyaçları engelleyen sosyal bağlamlar ise insanların iyi olmamalarına ve işlevsiz durumlar

yaşamalarına neden olabilir (Ryan ve Deci, 2000; Thogersen-Ntoumani vd., 2010). Ayrıca psikolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında, insanlar hayal kırıklığına uğrar, pasiflik, bölünmüşlük ve hastalık riski artar (Wei vd., 2005). Vansteenkiste ve Ryan (2013), psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin, hayal kırıklığına yol açtığını belirtmiştir.

Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının veya karşılanmamasının, diğer ihtiyaçlar üzerinde çeşitli etkilere sebep olmaktadır. Özerklik, yeterlik ve sosyal ilişki, bu temel psikolojik ihtiyaçlardan üçüdür. Özerklik, bireylerin kendi seçimlerini yapabilme ve kendi davranışlarını kontrol edebilme yeteneğidir. Yeterlik, bireylerin kendilerini başarılı ve yetkin hissetmeleri ve zorluklarla başa çıkabilmeleridir. Sosyal ilişki, bireylerin başkalarıyla bağlantı kurma ve kabul görme ihtiyacıdır ((Deci ve Ryan, 2014). Bu ihtiyaçlar birbirleriyle etkileşim halindedir ve biri tatmin edildiğinde veya hayal kırıklığına uğradığında diğerleri de bundan etkilenir. Örneğin, bireyler kendilerine özerklik tanınan ortamlarda bulduklarında, psikolojik olarak daha özgür hissederler ve sosyal ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarını karşılamak için fırsatlar ararlar veya yaratırlar. Buna karşılık, bireyler başkaları tarafından kabul edildiklerini ve ilişkilerinden tatmin olduklarını hissettiklerinde, daha fazla risk alabilir ve kendi özerk motivasyonlarını gerçekleştirmek için gerekli desteği alabilirler (Eakman, 2013). Wang ve Tsai (2019), anlamlı bir faaliyet içinde olmak da bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olabildiğini belirtmiştir. Sosyal destek ve geri bildirim gibi sosyal ilişki ihtiyacının unsurları, duygusal desteği artırabilir ve bireyleri motive edebilir. Ancak, özerklik, yeterlik ve sosyal ilişki ihtiyaçları hayal kırıklığına uğrarsa bireyler günlük yaşamda sorunlar yaşayabildiği ve öz-yeterliliklerini kaybedebildikleri belirtilmektedir.

İnsanlar, kendi sosyal gruplarına uyum sağlamak için, grup üyeleriyle bağlantı kurduklarını ve kendilerini yeterli hissettiklerini algıladığında, grup değerlerini ve kurallarını daha kolay kabul ederler. Bu süreç, içselleştirme olarak adlandırılır ve insanların kendi davranışlarını yönlendirmelerine olanak tanır (Deci ve Ryan, 2000). İnsanların kendi davranışlarını yönlendirmeleri, özerk motivasyon olarak bilinir ve içsel motivasyon veya iyi benimsenmiş dışsal motivasyon şeklinde ortaya çıkabilir. Özerk motivasyonu artırmak için, insanların yeterlik, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçlar, insanların kendilerini başarılı, özgür ve bağlı hissetmelerini sağlar (Deci ve Ryan, 2008). İhtiyaçların

karşılanmasının eğitim bağlamında da önemli olduğu belirtilmektedir. İlkokuldan üniversiteye kadar yapılan araştırmalar, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı sınıflarda daha fazla özerk motivasyona sahip olduklarını göstermiştir (Deci ve Ryan, 2016). Bu nedenle, eğitimcilerin öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olacak müdahaleler uygulamaları önerilmektedir. Bu müdahaleler, öğrencilerin bireysel farklılıklarına göre uyarlanabilir (Schüler, Brandstatter ve Sheldon, 2013) ve yeterlik (zorlu görevler ve geri bildirim) ve ilişkililik (ebeveyn katılımı ve akran desteği) gibi ihtiyaç destekleri öğrencilerin motivasyonunu artırabilir (Deci vd., 1991). Carreira (2012) bahsedildiği gibi sosyal ilişkili ihtiyacının karşılanması, içsel motivasyonun en önemli belirleyicisi olduğunu belirtmiştir.

2.2.2. Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow, insanların çok sayıda ihtiyacı olduğunu ve bunların birbirleriyle ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Maslow'a göre, insan davranışlarının arkasında ihtiyaçlar yatar ve bu ihtiyaçlar ne kadar karşılanmış veya karşılanmamış olursa, davranışlar da o kadar etkilenir. Maslow, bu ihtiyaçları belirli bir sıraya göre düzenlemiş ve insanların öncelikle en temel ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştığını, sonra daha üst düzey ihtiyaçlara yönelik motivasyonlarını artırdığını ileri sürmüştür. Maslow'un teorisi, içsel motivasyonun önemini vurgulayan ve motivasyonun tek boyutlu olmadığını savunan kapsamlı bir teoridir (Gagne ve Deci, 2014: 1). Maslow'un teorisi, sosyal ilişki bağlamında da değerlendirilebilir; çünkü insanların başkalarıyla bağ kurma, sevgi ve saygı görme gibi sosyal ihtiyaçları vardır ve bunlar da davranışları etkilemektedir (Connell ve Wellborn, 1991).

Maslow, insanların fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere beş temel ihtiyacı olduğunu ve bu ihtiyaçların sırasıyla karşılanması gerektiğini savunmaktadır (Fallatah ve Syed, 2017). Maslow, psikolojiye sağlıklı insanları inceleyerek ve pozitif bir bakış açısı sunarak katkıda bulunmuştur. Maslow'un görüşleri, pozitif psikolojinin öncülerinden biri olarak kabul edilir. Maslow'un teorisi, örgüt ve endüstri psikolojisi gibi alanlarda da uygulanmış ve güncelliğini korumuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Maslow'un insanların davranışlarını belirleyen beş temel ihtiyaç seviyesini ortaya koyan ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisindeki ihtiyaçlar şunlardır (Aruma ve Hanachor, 2017):

Fizyolojik ihtiyaçlar: Fizyolojik ihtiyaçların en temel ve öncelikli ihtiyaçlar olduğu belirtilmektedir (Burleson ve Thoron, 2014). Fizyolojik ihtiyaçlar, insanların hayatta kalması için gerekli olan su, yiyecek, oksijen, uyku, cinsellik ve dışkılama gibi ihtiyaçları kapsar. Maslow'a göre, bazı fizyolojik ihtiyaçlar vücudun homeostaz denilen dengeli durumunu korumak için ortaya çıkar. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında, insanlar diğer ihtiyaçlarına odaklanmakta zorlanır. Geçmişte ve günümüzde de pek çok insan bu ihtiyaçları karşılamak için sürekli çaba harcamaktadır (Burger, 2006; İnanç ve Yerlikaya, 2014; Hopper, 2020).

Güvenlik ihtiyaçları: Güvenlik ihtiyacı, insanların fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini güvende hissetmeleri için gerekli olan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, fiziksel ve psikolojik şiddetten korunma, ekonomik, tehditlere karşı koyma, sosyal güvenlik kuruluşlarından yararlanma, işsizlik, doğal afetler ve tutum düşüncesi gibi konuları kapsamaktadır (Eroğlu, 2013). Güvenlik ihtiyaçları, fizyolojik ihtiyaçlar gibi hayati öneme sahiptir ve insanların yaşamları boyunca sürekli olarak karşılamaya çalıştıkları ihtiyaçlardır. Güvenlik ihtiyaçları karşılanmadığında, insanlar korku, endişe ve stres yaşayabilirler. Güvenlik ihtiyaçları, bireyin bulunduğu konuma ve yaşadığı koşullara göre değişebilir. Örneğin bir çocuk için en önemli güvenlik ihtiyacı sağlıklı bir aile ortamıdır. Aile ortamı bozulmuş bir çocuk güvenlik ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilir (Poston, 2009). Güvenlik ihtiyacı bireyin en temel ihtiyaçlarından birisidir.

Thielke ve arkadaşları (2012) güvenlik ihtiyaçlarının, kısa ve uzun vadeli olarak iki aşamadan oluştuğunu belirtmiştir. Kısa vadeli güvenlik ihtiyaçları, insanların tehlike anında kendilerini korumak için aldıkları önlemleri ifade eder. Örneğin insanlar tehlikeli bir ortamdan kaçabilir veya kendilerini savunabilirler. Uzun vadeli güvenlik ihtiyaçları ise insanların güvenli bir çevre ve dünya yaratmak için verdikleri çabayı ifade eder. Örneğin insanlar hukuk kurallarına uyar, barışçıl ilişkiler kurar veya çevreyi korur.

Sevgi ve ait olma ihtiyaçları: Ait olma ve sevgi ihtiyacı, insanların sosyal gruplara veya bireylere bağlanma, kabul görme, dostluk ve sevgi kurma, sevmek ve sevilme

gibi duygusal ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlar, insanların fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarından sonra ortaya çıkar ve psikolojik sağlıklarını etkiler (Eroğlu, 2013). Poston (2009), ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının insanların kulüplere, gönüllü aktivitelere ve ibadet mekanları gibi toplu etkinliklere katılmak veya bireylerle yakın ilişkiler geliştirmek yoluyla karşılayabilecekleri ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında, insanlar yalnızlık, reddedilme, dışlanma gibi olumsuz duygular yaşayabilirler. Ait olma ve sevgi ihtiyaçları, insanların yaşadıkları koşullara ve evrelere göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin bir çocuk için en önemli ait olma ve sevgi kaynağı sağlam bir aile ortamıdır. Aile ortamı bozulmuş bir çocuk bu ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilir.

İletişim teknolojilerinin ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını karşılamada bir rol oynayabileceği ancak bunun yeterli olmadığı belirtilmektedir. İletişim teknolojileri sosyal etkileşimi artırabilir ancak yalnızlığı tamamen ortadan kaldıramaz. Yalnızlık her insanın hayatında zaman zaman karşılaştığı bir duygudur. Özellikle yaşlı insanlar ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekebilirler (Thielke , vd., 2012).

Saygı ihtiyaçı: Saygı ihtiyaçı, insanların kendilerine ve çevrelerine karşı önemli ve değerli olduklarını hissetmeleri için gerekli olan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, fizyolojik, güvenlik ve ait olma ve sevgi ihtiyaçlarından sonra ortaya çıkar ve eksiklik ihtiyaçları olarak adlandırılan bölümün son aşamasını oluşturur. Saygı ihtiyaçı, insanların gelişim sürecinde iki yaşından itibaren kendilerini olgunlaştırmaya başladıkları bir aşamadır. İnsanların büyüme süreci, saygı farkındalığına ulaşmalarına yardımcı olur (Poston, 2009).

Eroğlu (2013), saygı ihtiyaçını iki boyutta ele almıştır. Saygının bir boyutu, insanların dış çevre tarafından saygı görmesi, kabul edilmesi, takdir edilmesi ve ödüllendirilmesidir. Diğer boyutu ise insanların kendine saygı duyması, kendine güvenmesi, kendini beğenmesi ve kendini gerçekleştirmesidir. Bu ihtiyaçlar birbirleriyle ilişkilidir ve birinin karşılanması diğerini de etkilemektedir.

Kendini gerçekleştirme ihtiyaçı: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisindeki en son ve en yüksek basamak olan kendini gerçekleştirme ihtiyaçı, insanların kendi potansiyellerini en iyi şekilde kullanma ve yaşama arzusunu ifade etmektedir bu ihtiyaçlar, diğer ihtiyaçlardan daha soyut ve felsefi bir nitelik taşımaktadır (Acquah vd., 2021). Kendini gerçekleştirme ihtiyaçı, ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinin en çok

bilinen ama en az anlaşılan kısımdır (Parıltı, 1999). Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanların mevcut durumlarından daha fazlası olabileceklerinin farkında olmalarını ve bunun için çabalamalarını gerektirmektedir. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayabilen insanların deneyimlerini daha üstün ve zengin bir şekilde yaşadıkları belirtilmektedir. Deneyimler bu insanlar için yüksek bir motivasyon kaynağıdır ve onlarda canlılık ve aydınlanma gibi duygular uyandırmaktadır (Zalenski ve Raspa, 2006). Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, diğer gereksinimler tamamlandıktan sonra ortaya çıkmaktadır.

Bu beş ihtiyaca daha sonra bilmek ve anlamak ihtiyacı ile estetik ihtiyacı eklendiğini belirten Aruma ve Hanachor (2017), insanların bilgiye ulaşma ve evreni anlama ihtiyacının, kısmen de olsa temel güvenliği sağlama veya kendini gerçekleştirme amaçlarına hizmet ettiğini belirtmiştir. Anlamak, insanların tanıma ve kavrama isteği ile ilgilidir. Bu, insanlara, farklı sosyal ortamlarda etkin ve verimli bir şekilde iş görebilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve tutumları kazanma gereksinimini hatırlatır. Estetik ihtiyaçlar ise, insanların çevrelerindeki güzelliği algılama ve yaratma arzusunu ifade eder.

2.2.3.Sosyal İlişki Gereksiniminin Özellikleri ve Boyutları

İletişim, yalnızca insanlara özgü bir kavram değil, tüm canlılar için geçerli evrensel bir kavramdır. İnsanlar, akıl, beceri, zekâ ve yaratıcılık gibi özelliklerini kullanarak iletişimi geliştirmişlerdir (Orta, 2009). İletişim, insanlığın ilk yıllarından beri var olmuş ve insanların potansiyellerini gerçekleştirmelerine katkıda bulunmuştur (Gönenç, 2007). İletişim sürecinde mesajın iletilmesi için farklı iletişim kanalları kullanılmaktadır. İletişim kanalı, mesajın göndericiden alıcıya ulaşmasını sağlayan araçtır. Kitle iletişiminde gazete, televizyon, radyo ve bilgisayar gibi araçlar iletişim kanalı olarak kullanılmaktadır. Ancak her araçla yapılan iletişimin kitle iletişimi olduğu söylenemez. Örneğin telefon, mektup veya elektronik posta ile yapılan iletişim kitle iletişimi değildir (İnceoğlu, 2010). Görüldüğü gibi sosyal ilişki gereksinimlerinin karşılanmasında farklı iletişim kanalları kullanılmaktadır

İletişim sürecinde insanlar sadece bilgi alışverişi yapmazlar, aynı zamanda kendilerini ve başkalarını tanırlar. İnsanlar düşünce ve bilgilerini sözlü ve sözsüz olarak karşı tarafa aktarabilirler. İletişim sürecinde pek çok fonksiyon vardır (Çalışır, 2015).

İletişim sayesinde insanlar kendilerine ve çevrelerine karşı önemli ve değerli olduklarını hissederler (Orta, 2009).

Sosyal ilişki gereksinimi, insanların başkalarıyla bağlantı kurma ve paylaşımında bulunma ihtiyacıdır. Bu ihtiyacın ölçülmesi için Richer ve Vallerand (1998) tarafından geliştirilen bir ölçek kullanılmaktadır. Bu ölçeğe göre, sosyal ilişki gereksinimi yakınlık ve samimiyet olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yakınlık, insanların başkalarına duygusal olarak yakın hissetme derecesini ifade eder. Samimiyet ise, insanların başkalarına kendilerini açma ve güvenme derecesini ifade etmektedir (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020).

2.2.4. Sosyal İlişki Gereksinimini Konu Alan Araştırmalar

Literatürde sosyal ilişki gereksinimine yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde, yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Ünal-Karagüven ve Kamak (2023) araştırmasında ergenlerde çevrimiçi ve yüz yüze kendini açma durumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal ilişki gereksinimi düzeyi yüksek olan bireylerde, çevrimiçi ve yüz yüze ilişkilerde kendini açma davranışının da yüksek olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenine göre sosyal ilişki gereksinimi incelendiğinde, cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı farkın oluşmadığı tespit edilmiştir (Güngör, 2022). Yapılan diğer çalışmalarda ise sosyal ilişki gereksinimi incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020; Atalay ve Özyürek, 2020). Yaş değişkenine göre sosyal ilişki gereksinimi incelendiğinde, yaşa göre anlamlı farkın oluşmadığı tespit edilmiştir (Güngör, 2022; Ulaş-Karaahmetoğlu, 2017).

Ergenlerde fiziksel aktivitelerde sosyal destek ile sosyal ilişki gereksiniminin incelendiği araştırmada, fiziksel aktivitelerde ebeveyn ve akran sosyal desteği ile sosyal ilişki gereksinimi arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir (Güngör, 2022). Eşlerin sosyal ilişki ihtiyacı içinde olması ile birlikte sosyal medya kullanımının da evlilik doyumunu etkileyebileceği düşünülmüş ve bu konunun incelenmesi amaçlanmıştır.

2.3. SOSYAL MEDYA

Sosyal medya, internet üzerinden kullanıcıların bilgi, düşünce ve duygularını paylaşabildikleri, sohbet edebildikleri ve multimedya içeriklerine erişebildikleri web tabanlı uygulamalardır (Safko ve Brake, 2009). Sosyal medya uygulamaları sayesinde kullanıcılar, zaman ve mekân sınırlaması olmadan iletişim kurabilir, resim, video ve ses gibi farklı formatlarda içerik üretebilir ve paylaşabilirler. Sosyal medya, bireylerin fikir alışverişinde bulunmalarını, ihtiyaçlarını karşılamalarını ve toplumla etkileşimlerini sağlamaktadır (Bulunmaz, 2011). Sosyal medya aynı zamanda iletişim ve paylaşım kültürünü geliştirir. Sosyal medya uygulamalarıyla kullanıcılar, toplumun geniş kesimlerine ulaşabilir, paylaşımlarını daha hızlı ve kolay yapabilmelerine imkân tanımaktadır (Çalışkan ve Mencik, 2015).

Sosyal medya uygulamalarının esnek bir yapısı vardır. Sosyal medya uygulamalarında yer alan kullanıcılar, paylaşımları güncelleme, değiştirme imkanına sahipken, cep telefonu ile kolaylıkla bu uygulamalara erişebilirler. Ayrıca sosyal medyanın kolay kullanımının ve sınırsız süre erişim imkânı olması kullanıcıların sosyal medyaya olan ilgisini daha da artırmıştır (Harrin, 2010). Sosyal medya uygulamalarıyla birlikte kullanıcılar, web üzerinde yer alan içerikleri kontrol edebilmekte ve toplumun geneline ulaşabilmektedir (Dewson ve diğerleri, 2008).

Sosyal medya araçları sadece iletişim amaçlı değil, aynı zamanda oyun, araştırma, eğlence gibi farklı amaçlarla da kullanılmaktadır. Sosyal medya araçları, kullanıcıların birçok ihtiyacını karşılamayı hedeflemektedir (Tutgun-Ünal, 2015). Bu durum, sosyal medyanın aşırı kullanımıyla birlikte bireyleri bağımlı hale getirebilmektedir. Sosyal medyaya olan ilgi son dönemlerde oldukça artmıştır. Ülkemizde sosyal medya kullanım oranı %70,8'dir ve bu yüksek oran, sosyal medya kullanımının hayatın birçok alanını olumsuz yönde etkilediği sorunları da beraberinde getirmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021).

Yapılan araştırmada dünya genelinde sosyal medya kullanıcı oranı %57'dir. Sosyal medyaya cep telefonu ile erişen kullanıcı oranı %99 iken sosyal medya kullanımı için günde harcanan süre ortalama 1444 dakikadır. Ülkemizde ise sosyal medya kullanıcı oranı genel nüfusun %71'idir. Ülkemizde günlük ortalama sosyal medyada geçirilen süre ise 197 dakikadır (We Are Social, 2021). Bu veriler sosyal medyada geçirilen

zaman hakkında önemli bilgiler verirken, bilinçli ve bilinçsiz kullanıma göre sosyal medyanın yararlarını ve zararlarını gündeme getirmektedir.

2.3.1. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya platformları, kullanıcıların aktif olarak katılım sağlamalarını ve sosyal ilişkiler kurmalarını kolaylaştırdığı için günümüzde büyük bir önem taşımaktadır (Abbasigil, 2019). Bu platformlar sayesinde bireyler istedikleri bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde erişebilmekte; fotoğraf, video, bilgi ve görüşlerini diğer kullanıcılarla paylaşabilmektedir. Sosyal medya her geçen gün daha fazla ilgi çekmektedir çünkü kullanıcılara birçok avantaj sunmaktadır. Mavnacıoğlu (2009) sosyal medyanın temel avantajlarını şu şekilde sıralamıştır:

- Zaman ve mekân kısıtlaması olmadan paylaşım ve etkileşim imkanı sağlar.
- Sınırları belirsizdir, samimi bir iletişim ortamı yaratır.
- Anlık olarak paylaşım ve geri bildirim yapma olanağı verir.
- Kişiler hem takipçi hem de takip edilen rolü üstlenebilir.
- İçerikler resmi değildir.
- Kullanıcılar, diğer kullanıcıların içeriklerine ve yorumlarına erişebilir ve katkıda bulunabilirler.
- Kullanıcılar, kendi ürettikleri içerikleri online ortamlarda yayımlayabilir ve tanıtabilirler.

Genel olarak sosyal medya uygulamalarının yararları aşağıdaki gibi sunulmuştur:

- Bilgi elde etme ve bu bilgileri paylaşarak, başkalarının da öğrenmesini sağlama,
- Her fırsatta ve koşulda sosyal medyayı kullanabilme imkanını kullanarak, iletişim kurabilme,
- Yeni arkadaş ilişkileri geliştirme,
- Doğru kaynaklardan bilgiye erişme,
- Sınırsız ilgi alanı kapsamında kişinin kendisine yakın hissettiği gruba dahil olma ve paylaşımında bulunma,

- Kişinin kendisini bir gruba ait hissetmesini sağlayarak, yalnızlık hissini azaltma sosyal medyanın yararları arasında gösterilmektedir (Eni, 2017).

Sosyal medyanın kullanıcıya verdiği zararlar şunlardır:

- Aşırı sosyal medya kullanımıyla birlikte, sosyal medyaya ulaşamadığında kaygı ve depresyon belirtilerinin artması,
- Konuşma dilinin bozulmasına neden olması
- Kullanıcılar dilediği profili oluşturabildiği için, narsisizm gibi olumsuz kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına neden olma,
- En özel bilgilere erişim kolaylığının olması,
- Zararlı örgütlerin rahatlıkla oluşturulması,
- Yüz yüze iletişimi zayıflatması, sosyal medyanın zararları arasında gösterilmektedir.

Sosyal medya kullanıcıların ailesiyle arkadaşlarıyla ve çevresiyle iletişimini kolaylaştırırken, bu durum yüz yüze iletişimin zayıflamasına yol açabilmekte ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir. İsteddiği profili oluşturabilen kullanıcılar, çeşitli maskelerle gerçek kişilik özelliklerinden uzaklaşabilmektedir (Thompson, 2008). Kietzmann ve arkadaşları (2011) sosyal medyanın işlevini şu şekilde açıklamıştır:

Kimlik: Kullanıcının sanal dünyada kendini nasıl ifade ettiği. Kişiler profil oluşturarak doğum günü, hobi, sevdiği yer, eğitim durumu, medeni durum gibi bilgileri paylaşabilir. İsterseler sahte bir isim kullanarak kimliklerini saklayabilirler.

Sohbet: Kullanıcılar arası iletişim kurulurken bu durum anlık gerçekleşebileceği gibi zaman farklılığı olan senkronize bir şekilde de gerçekleşebilmektedir.

Paylaşma: İçeriğin, sosyal ağ üzerinden oluşturulması ve dağıtılmasıdır.

Hazır Bulunma: Kullanıcılar, diğer kullanıcıların online olma durumları hakkında bilgi sahibi olabilmektedir.

İlişkiler: Gerçek hayattaki ilişkileri de yansıtabilen sevdikleri veya takip ettikleri kişilerin belirlenmesidir.

Gruplar: Kullanıcıların belirli bir konu hakkında fikir alışverişi yapmak veya ilişkilerini devam ettirmek için dahil oldukları sanal toplulukları ifade etmektedir.

İtibar: Kullanıcının, diğer kullanıcıların paylaştığı içeriği değerlendirmesidir. Açık veya gizli takipçi sayısı bunun ölçütleri arasında yer alabilir.

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri ve Nedenleri

Sosyal medya uygulamaları günümüzde çok çeşitli ve yaygındır. Bu uygulamaların ortak özellikleri arasında, kullanıcıların içerik paylaşabildiği, tasarlayabildiği ve değerlendirebildiği bir alanın olması; sosyal etkileşimi sağlaması, paylaşılan içeriklerin başka ağlara link olarak verilebilmesi ve kullanıcıların kendi hesaplarına sahip olması sayılabilir (Lietsala ve Sirkkunen, 2008). Bu özellikler, sosyal medyanın cazibesini artırırken, aynı zamanda bağımlılık riskini de yükseltmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bir davranışsal bağımlılık türüdür ve madde bağımlılığıyla benzer belirtiler gösterir (Griffiths, 2005). Bu doğrultuda,

Duygu Değişimi: Sosyal medya kullanımıyla birlikte bireylerin duygularında olumlu değişiklikler meydana gelir.

Belirginlik: Sosyal medya bireylerin duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini etkiler. Ayrıca sosyal medya kullanımı bireyin yaşamındaki en önemli aktivite haline gelir.

Tolerans: Sosyal medya kullanımından kaynaklanan olumlu duyguları yeniden yaşamak için, sosyal medyada geçirilen süre artar.

Geri Çekilme: Sosyal medyada aktif olunmadığında bireylerde hoşnutsuzluk ve rahatsızlık duyguları ortaya çıkar.

Çatışma: Sosyal medyada çok zaman harcanması bireyin iş, eğitim ve diğer alanlarda problemler yaşamasına yol açar.

Tekrarlama: Sosyal medyada geçirilen süreyi azaltma veya tamamen bırakma çabaları başarısızlıkla sonuçlanır ve sosyal medya kullanımı artarak devam eder (Kuss , vd., 2014; Griffiths 2005).

Bu belirtilerin yanı sıra Van Den Eijnden ve arkadaşları (2016) aşağıda yer alan belirtilerin olduğunu bildirmiştir:

Yer Değiştirme: Kullanıcılar, sosyal medya dışındaki aktivitelere ilgi göstermez ve ihmal eder.

Kaçış: Sosyal medya kullanıcıları olumsuz duygulardan kurtulmak için sosyal medyaya yönelir.

Sorun: Aşırı kullanım sonucunda bireylerde bilişsel, fiziksel, sosyal ve ruhsal sorunlar görülür.

Bilişsel Meşguliyet: Sosyal medya kullanıcıları sürekli olarak sosyal medyayı düşünür ve başka konulara konsantre olamaz.

Devamlılık: Sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik girişimler başarısız olur ve sosyal medya kullanımı sürer.

Yalan Söyleme: Sosyal medya kullanıcıları sosyal medyada ne kadar zaman geçirdikleri konusunda başkalarına gerçeği söylemez (Van Den Eijnden , vd., 2016).

Sosyal medya paylaşımları, her yaş grubundan kullanıcı için çekici içerikler sunmaktadır. Ancak yayınlanan içeriklerin seçimi, incelemesi ve denetlenmesi konusunda bilinçli davranılmadığında, kullanıcılar sosyal medyadan olumsuz yönde etkilenebilir ve sosyal medyada daha çok zaman geçirmeye başlayabilirler. Sosyal medyanın aşırı kullanılması, sosyal medya bağımlılığının oluşmasına neden olabileceği ifade edilmektedir (Deniz ve Gürültü, 2018). Bireylerin yeterince anlaşılmadıkları ve değer verilmediklerini düşünmeleri, yalnızlık ve değersizlik duygularını artırmaktadır. Bu duygular, sosyal çevre ve aile ilişkilerini olumsuz etkilerken, bağımlılığın gelişmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Erden ve Hatun (2015). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya uygulamalarını kontrol edemedikleri, aşırı ve zararlı bir şekilde kullandıkları bir davranışsal bağımlılık türüdür. Sosyal medya bağımlılığının oluşumunda ve sürdürülmesinde biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkili olduğu bilinmektedir. Bu faktörlerin neler olduğu ve nasıl işlediği aşağıda özetlenmiştir.

Biyolojik faktörler: Sosyal medya bağımlılığına neden olan biyolojik faktörler, genetik yatkınlık ve beynin ödül sistemi ile ilgilidir. Bazı bireylerde madde bağımlılığına benzer şekilde, sosyal medya kullanımı sırasında beynin ödül merkezinde dopamin salgılanması artar. Bu da bireyleri sosyal medya kullanımından zevk almaya ve daha fazla kullanmaya yönlendirir. Ayrıca bazı genetik varyasyonlar, bireylerin ödül ve zevk mekanizmalarında bozulmalara ve kontrol kaybına yol açabilir (Dilbaz, 2020; Holden, 2001).

Psikolojik faktörler: Sosyal medya bağımlılığına neden olan psikolojik faktörler, bireylerin sosyal medyadan beklentileri, öz düzenleme becerileri (Griffiths, 2005), sosyal kimlik, onaylanma ihtiyacı, gelişmeleri kaçırma korkusu, depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi duygu durumları ile ilgilidir. Bireyler sosyal medyayı gündemi takip etmek, kendilerini ifade etmek, sosyalleşmek, eğlenmek gibi çeşitli amaçlarla kullanabilirler. Ancak bu amaçlar gerçekleşmediğinde veya aşırıya kaçtığına, bireyler sosyal medyadan kopamaz ve bağımlılık geliştirirler. Örneğin, gündemi takip etmek isteyen bir birey, gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayabilir ve bu da onu sürekli sosyal medya kontrol etmeye itebilir (Fabris vd., 2018). Gelişmeleri kaçırma korkusu yapılan araştırmaları, haberleri ve ilgi duyulan alandaki gelişmelerle ilişkilidir.

Benzer şekilde, kendisini gerçek hayatta güvensiz hisseden veya olumsuz bir sosyal kimliğe sahip olan bir birey, sosyal medyada kendisini daha iyi hissedebilir ve onaylanma ihtiyacını karşılayabilir. Bu da onu sosyal medya kullanımına bağlayabilir (Griffiths, 2005). Ayrıca depresyon ve anksiyete gibi duygusal sorunlar yaşayan veya yalnız hisseden bireyler de sosyal medya kullanımını artırabilir ve bağımlılık riskini yükseltebilir (Kırık vd., 2015; Şar vd., 2012). Bu noktada sosyal medya duygudurum bozukluklarıyla karşılıklı ilişki içerisinde olduğu söylenebilir.

Sosyal faktörler: Sosyal medya bağımlılığına neden olan sosyal faktörler, sosyal medya uygulamalarının özellikleri, erişilebilirliği, çeşitliliği ve ücretliliği ile ilgilidir. Sosyal medya uygulamaları zaman ve mekân sınırlaması olmadan kullanılabilen, farklı kitlelere hitap eden, ücretsiz veya düşük ücretli olan ve paylaşılan içeriklere geri bildirim veren uygulamalardır. Bu özellikler sosyal medya kullanımını cazip hale getirirken, aynı zamanda bağımlılık oluşumunu kolaylaştırır. Bireyler sosyal medya uygulamalarına kolayca erişebilir, farklı uygulamalar arasında geçiş yapabilir, paylaştıkları içeriklerin beğenilmesi ve yorumlanması ile onaylanma hissine ulaşabilir ve bu şekilde sosyal medya bağımlılığı geliştirebilirler (Tarhan ve Nurmedov, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin psikolojik durumları ve sosyal çevreleri ile yakından ilişkilidir. Depresyon, anksiyete, değersizlik, yalnızlık ve kötümserlik gibi olumsuz duygular, sosyal medyayı aşırı kullanma eğilimini artırabilir (Kırık , vd., 2015). Longstreet ve Brooks (2017), bu durumda sosyal medyanın bireylere gerçek hayattan kaçış, kendini ifade etme ve başkalarıyla bağlantı kurma imkanı sunduğunu belirtmiştir. Ancak bu imkanlar, sosyal medyanın bilinçsizce kullanılması halinde

bireylerin öz kontrolünü kaybetmesine ve sosyal medya bağımlısı olmasına yol açabilmektedir.

Prizant Passal ve arkadaşları (2016), sosyal medya bağımlılığının oluşmasında başka faktörlerin de rolü olabileceğini ifade etmiştir. Örneğin, bireyler sosyal medyayı öznel iyi oluşlarını yükseltmek ve stres düzeylerini azaltmak için kullanabilirler. Bu şekilde, sosyal medyada kurdukları ilişkilerden doyum alabilir ve kendilerini daha iyi hissedebilirler. Fakat bu doyum, daha fazla sosyal medya kullanımını tetikleyebilir ve bireyleri gerçek hayattaki ilişkilerinden uzaklaştırabilir.

2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığını Konu Alan İlgili Araştırmalar

Tutgun Ünal (2015), üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığını incelemiştir. Araştırma sonucunda kadınların sosyal medyayı daha fazla kullandıkları ve kadınların sosyal medyada zaman geçirmesinde daha çok duygusal destek alma arzusu olduğu tespit edilmiştir. Baz (2018) demografik değişkenlere göre sosyal medya bağımlılığını araştırdığı çalışmada yaş ve cinsiyete göre anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Bostancı (2010) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada çalışma grubunun %55'inin her gün sosyal medyayı kullandığını tespit etmiştir. Ayrıca kadınların bilgi edinme amacıyla erkeklerin ise arkadaş edinme amacıyla sosyal medyayı kullanmayı tercih ettiğini bildirmiştir. Karacı ve Piri (2017), araştırmasında katılımcıların %80'inin sosyal medya uygulaması kullandığını ve bu katılımcıların %4,15'inin bağımlı olarak değerlendirilebileceğini tespit etmiştir.

Tang ve Yogo (2019) araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı arttıkça, depresif belirtiler ile anksiyete düzeyinin arttığı saptanmıştır. Buna ek olarak kadınların erkeklere kıyasla sosyal medyayı daha fazla kullandıkları olduğu bulunmuştur. Haand ve Shuwang (2020) ise depresyonun, sosyal medya bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığını tespit etmiştir.

Yapılan bir başka araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile depresif bozukluk ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile depresif bozukluk arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal karşılaştırmada kendisinden daha üst düzeydeki kişileri tercih edenlerin, aynı fotoğraf içerisinde

görülmemek adına paylaşım yapmadıkları saptanmıştır (Robinson vd., 2019). Moreno ve arkadaşları (2022) araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile problemlili alkol kullanımı, akıl hastalığı ve uyku bozukluğu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir.

Babacan (2016) sosyal medya kullanımının eğitim düzeyi ve cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Yaşa göre ise sosyal medya bağımlılık oranının farklılaştığını tespit etmiştir. Ayrıca anksiyete, düşmanlık/öfke ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Settanni ve Marengo Poletti (2020) araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile nevrozite arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu belirlemiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile dışadönüklük arasında ise negatif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Fakat dışadönüklerin sosyal medya uygulamalarında güncellemeyi çok fazla tercih ettiği için bağımlılık adına risk grubu içerisinde oldukları bildirilmiştir.

Sağbaş, Ballı ve Şen (2016) araştırmasında sosyal medyanın etkilerini incelemiştir. Araştırmada arkadaş edinmek, bilgi paylaşmak ve oyun oynamak için sosyal medyanın aktif biçimde kullandıkları belirlenirken, sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bir başka araştırmada ise İliş ve Gülbahçe (2019) benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde korelasyon tespit etmiştir.

Sosyal medya kullanımının iyi oluş üzerindeki etkileri, son olarak akademik başarı ile de ilişkilendirilebilir. Yakut ve Kuru (2020), sosyal medya alışkanlıklarını ve akademik erteleme davranışlarına olan etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışma, sosyal medyayı güncel kalma ve boş zamanı değerlendirme amaçlı kullananların sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğunu bulmuştur. Ayrıca bir diğer bulguya göre sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışını artırdığı da tespit edilmiştir.

Hawi ve Samaha (2017) araştırmasında benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisini incelemiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında da negatif yönde korelasyon belirlenirken, bu ilişkide özgüvenin aracılık etkisi olduğu saptanmıştır.

Macit (2019) araştırmasında kaygı ve öfke ile sosyal medya bağımlılık düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Demir ve Kumcağız (2019), sosyal medya kullanım süresi arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Sosyal medya uygulamaları arasında en çok kullanılan uygulamanın Facebook olduğu ise Aydın (2016) tarafından yapılan bir başka araştırmada belirlenmiştir. Bu araştırmada kullanıcıların günlük ortalama 5-6 saat sosyal medyada vakit geçirdiğı ve sosyal medyanın iletişim amacıyla tercih edildiğı bildirilmiştir. Ünal (2019) çalışmasında gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya yorgunluğu ve bağımlılığının sosyal kaygı bozukluğunu anlamlı şekilde yordadığını tespit etmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının yetişkinler üzerindeki etkisini araştıran Sağar (2019) araştırmasında boşanmış bireylerin evlilere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olduğunu belirlemiştir. Gelir düzeyi yüksek olanların ise sanal tolerans düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

“Evlilikte doyum, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımını arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı araştırma ilişkisel desende yürütülmüştür. İlişkisel desende iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin ilişkisi incelenmektedir (Creswell, 2012).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni İstanbul ili Bağcılar ilçesidir. Örneklem Bağcılar’daki ilk ve ortaöğretim kurumlarının öğrenci velileri ve öğrenci yakınlarından olan 600 kişiden oluşmaktadır. Evrendeki toplam 65 okulun 15’ine ulaşılmıştır. Evren sayısı bilinmediğinden, %95 güven seviyesine göre maksimum örneklem 378 kişi olarak belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Veriler bir yıl süreyle 2022-2023 ders yılı boyunca toplanmıştır.

Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı

Gruplar		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	314	52.3
	Erkek	286	47.7
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	175	29.2
	Ortaöğretim	198	33.0
	Yükseköğretim	227	37.8
Çalışma Durumu	Çalışıyor	484	80.7
	Çalışmıyor	116	19.3
Yaş	21-34 Yaş	161	26,8
	35-48 Yaş	322	53,7
	49-63 Yaş	117	19,5
Evlilik Yılı	1-5 Yıl	112	18,7
	6-10 Yıl	88	14,7
	11 ve Üzeri	400	66,7
TOPLAM		600	100

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere araştırmaya toplamda 600 evli birey katılırken, katılımcılardan 314 kişi (%52.3) kadın, 286 kişi (%47.7) erkektir. Eğitim düzeyine göre yapılan incelemede 175 kişi (%29.2) ilköğretim, 198 kişi (%33) ortaöğretim, 227

kişi (%37.8) yükseköğretim mezunudur. Çalışma durumu incelemesinde 484 kişi (%80.7) çalışırken, 116 kişi (%19.3) çalışmamaktadır. Yaşa göre incelemede 161 kişi 21-34 yaş aralığındayken, 322 kişi 35-48 yaşlarında, 117 kişi ise 49-63 yaş aralığındadır. Evlilik yılı incelemesinde ise 112 kişi 1-5 yıl, 88 kişi 6-10 yıl, 400 kişi ise 11 ve üzeri yıl evlidir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılmaya gönüllü örneklem grubuna Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği, Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği uygulanmıştır. Uygulama Google Forms üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu'nda, evli bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim ve çalışma durumu ile evlilik yılına yönelik bilgi alınması amaçlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu 5 maddeden oluşmuştur.

3.3.2. Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ)

Evli bireylerde evlilik doyumlarını ölçmek için Çelik ve Yazgan-İnanç (2009) tarafından hazırlanan Evlilik doyumunu ölçeği (EDÖ) geliştirilmiştir. 13 maddeden oluşmakta olan ölçek her bir maddesi 5'li likert derecelendirme ile yapılmaktadır (1= Bana hiç uygun değil, 5= Bana tamamen uygun). Ölçekten alınan yüksek puanlar evlilik doyumunun arttığını göstermektedir. Araştırmada sınıanan modellerinin veri tabanına uyum gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla UİB; NMUB; KUB ve SHOK; değerleri incelenmiş olup UİB; NMUB; KUB değerlerinin ,90'un üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler iyi uyumu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı ,79 bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği (SİGÖ-10)

Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği (SİGÖ-10) bireylerin, okul, iş yeri gibi yerlerde sosyal ilişki gereksinimini ölçmek amacıyla Richer ve Vallerand (1998) tarafından

geliştirilmiş, dilimize Ünal-Karagüven, Ekşioğlu ve Gül (2020) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. 7’li likert tipi ölçeğin puanlanması 1 “Kesinlikle katılmıyorum” ile 7 “Kesinlikle katılıyorum” arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 70’dir. Puan arttıkça bireyin sosyal ilişki gereksinim düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılır. Kaiser Meyer Olkin katsayısı ,833 olarak belirlenmiş, SİGÖ’ye ait 10 madde döndürmeden sonraki toplam varyansın %62,78’ini açıklamıştır. Cronbach α iç tutarlılık katsayısı ,92 olarak bulunurken, . Bu çalışmada ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı ,93 bulunmuştur.

3.3.4. Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği (SMKÖ)

Sosyal medya kullanım düzeyini belirlemek amacıyla Deniz ve Tutgun-Ünal (2019) tarafından geliştirilen “Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği (SMKÖ)”, 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li derecelmeli Likert türü bir ölçek olarak hazırlanmış ve her maddeye katılım, ilgili maddenin kişiye ne derecede uyduğunu belirlemek için “Bana Hiç Uygun Değil (1), Bana Az Uygun (2), Bana Orta Seviyede Uygun (3), Bana Çok Uygun (4), Bana Tamamen Uygun (5)” şeklinde ifadelendirilmiştir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça sosyal medya kullanım düzeyi artmaktadır. Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser Meyer Olkin katsayısı ve Bartlett Sphericity testi ile sınanmıştır. Kaiser Meyer Olkin katsayısı ,856 ve Bartlett Sphericity ki kare değeri 1189,074 olarak bulunmuştur. Cronbach α iç tutarlılık katsayısı ,83 olarak bulunurken, . Bu çalışmada ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı ,82 bulunmuştur.

3.4. İstatistiksel Yaklaşım

Bu araştırmada ilk olarak kayıp değer analizi gerçekleştirilmiştir. U değer analizi sonucunda lme araçlarına ait puanlar standart z puanlarına dnştirlmştir. Z puanı ± 3 arasında olmayan lmler ($N = 13$) veri setinden kartılmıştır. Analizler toplam 600 örneklem üzerinden yapılmıştır. Ayrıca basıklık ve arpıklık değerlerinin ± 2 arasında olduğu belirlenerek, verilerin normalden aşırı sapmadığı anlaşılmıştır. Veriler normal dağıldığından “Parametrik Testlerden”, “t-testi” ve “One Way ANOVA” testi kullanılmıştır. Evlilik doyumu, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı ilişkisinin tespit edilmesinde ise korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra değişkenler arası etki düzeyini tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın dördüncü bölümünde katılımcılardan elde edilen bulguların analizine yer verilmiştir.

4.1. Demografik Bilgiler

4.2. Ölçeklere Yönelik Bilgiler

Tablo 4.2: Ölçeklere Yönelik Bilgiler

Ölçekler	\bar{x}	SS	Min	Max	Basıklık	Çarpıklık
EDÖ	40.68	7.29	17.00	63.00	.654	-.357
SİGÖ-10	49.45	11.84	16.00	70.00	-.357	-.143
SMKÖ	21.25	7.97	8.00	40.00	-.220	.417

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği, SİGÖ-10: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği, SMKÖ: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

Tablo 4.2’de ölçeklerin ortalama değerleri, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile basıklık ve çarpıklık değerlerine yer verilmiştir. Buna göre EDÖ ortalama puanı 40.68 (SS:7.29), SİGÖ-10 ortalama puanı 49.45 (SS:11.84), SMKÖ ortalama puanı 21.25’tir (SS:7.97). EDÖ, SİGÖ-10 ve SMKÖ’nün basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2, -2 arasında olduğu ve dağılımın normal kabul edilebileceği belirlenmiştir (George ve Mallery. 2010).

4.3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanları karşılaştırmasına Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
EDÖ	Kadın	314	40.17	7.42	.42	-1.798	598	.073
	Erkek	286	41.23	7.11	.42			
SİGÖ-10	Kadın	314	49.44	12.11	.68	-.012	598	.990
	Erkek	286	49.45	11.56	.68			
SMKÖ	Kadın	314	20.61	7.56	.43	-2.068	598	.039
	Erkek	286	21.95	8.35	.49			

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği, SİGÖ-10: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği, SMKÖ: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği; $p < .05$

Evlilik doyumu, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı puanları cinsiyete göre t testi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede EDÖ ($t_{(598)} = -1.798$; $p > .05$) ve SİGÖ-10 ($t_{(598)} = -.012$; $p > .05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. SMKÖ puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(598)} = -2.068$; $p < .05$). Bu sonuca göre erkeklerin sosyal medya kullanım düzeyleri, kadınlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

Tablo 4.4: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Puan	f, \bar{x} ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
EDÖ	İlköğretim	175	41.51	8.46	G.Arası	174.182	2	87.091	1.644	.194
	Ortaöğretim	198	40.41	7.01	G.İçi	31629.443	597	52.981		
	Yükseköğretim	227	40.26	6.48	Toplam	31803.625	599			
	Toplam	600	40.68	7.29						
SİGÖ-10	İlköğretim	175	47.33	12.26	G.Arası	1468.026	2	734.013	5.310	.005
	Ortaöğretim	198	49.33	12.04	G.İçi	82530.372	597	138.242		
	Yükseköğretim	227	51.18	11.10	Toplam	83998.398	599			
	Toplam	600	49.45	11.84						
SMKÖ	İlköğretim	175	19.70	8.82	G.Arası	663.818	2	331.909	5.305	.005
	Ortaöğretim	198	21.45	7.67	G.İçi	37352.180	597	62.566		
	Yükseköğretim	227	22.26	7.35	Toplam	38015.998	599			
	Toplam	600	21.25	7.97						

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği, SİGÖ-10: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği, SMKÖ: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği; $p < .05$

Evlilik doyumu, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı puanları eğitim düzeyine göre One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede EDÖ ($F_{(2-}$

$t_{597}=1.644$; $p>.05$) puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. SİGÖ-10 ($F_{(2-597)}=5.310$; $p<.05$) puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Scheffe testine göre yükseköğretim mezunlarının SİGÖ-10 puanları, ilk ve ortaöğretim mezunlarına göre anlamlı biçimde yüksektir.

SMKÖ puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F_{(2-597)}=5.305$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için Tamhane testi gerçekleştirilmiştir. Buna göre yükseköğretim mezunlarının SMKÖ puanları, ilköğretim mezunlarına göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. .



Tablo 4.5: Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının t Testi Sonuçları

Puan	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
EDÖ	Çalışıyor	484	40.52	6.92	.31	-1.060	598	.290
	Çalışmıyor	116	41.32	8.65	.80			
SİGÖ-10	Çalışıyor	484	50.04	11.74	.53	2.517	598	.012
	Çalışmıyor	116	46.97	11.99	1.11			
SMKÖ	Çalışıyor	484	21.37	7.83	.36	.763	598	.446
	Çalışmıyor	116	20.74	8.52	.79			

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği, SİGÖ-10: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği, SMKÖ: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği; $p < .05$

Evlilik doyumu, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı puanları çalışma durumuna göre t testi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede EDÖ ($t_{(598)} = -1.060$; $p > .05$) ve SMKÖ ($t_{(598)} = .598$; $p > .05$) puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. SİGÖ-10 puanlarının ise çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(598)} = 2.517$; $p < .05$). Bu sonuca göre çalışanların sosyal medya kullanım düzeyleri, çalışmayanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

Tablo 4.6: Katılımcıların Yaşına Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Puan	f . \bar{x} ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
EDÖ	21-34 Yaş	161	39.05	7.04	G.Arası	670.057	2	335.028	6.424	.002
	35-48 Yaş	322	41.00	6.87	G.İçi	31133.568	597	52.150		
	49-63 Yaş	117	42.02	8.32	Toplam	31803.625	599			
	Toplam	600	40.68	7.29						
SİGÖ-10	21-34 Yaş	161	50.37	12.14	G.Arası	188.908	2	94.454	.673	.511
	35-48 Yaş	322	49.14	11.90	G.İçi	83809.491	597	140.384		
	49-63 Yaş	117	49.03	11.30	Toplam	83998.398	599			
	Toplam	600	49.45	11.84						
SMKÖ	21-34 Yaş	161	21.57	6.82	G.Arası	105.566	2	52.783	.831	.436
	35-48 Yaş	322	21.39	8.06	G.İçi	37910.432	597	63.502		
	49-63 Yaş	117	20.41	9.11	Toplam	38015.998	599			
	Toplam	600	21.25	7.97						

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği, SİGÖ-10: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği, SMKÖ: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği; $p < .05$

Evlilik doyumu, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı puanları yaşa göre One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede EDÖ ($F_{(2-597)}=6.424$; $p<.05$) puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre 49-63 ile 35-48 yaş aralığındaki bireylerin evlilik doyum düzeyleri, 21-34 yaşlarındakilere göre anlamlı biçimde yüksektir. SİGÖ-10 ($F_{(2-597)}=.673$; $p>.05$) ve SMKÖ ($F_{(2-597)}=.831$; $p>.05$) puanları ise yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.7: Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Ölçek Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Puan	<i>f</i> . \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Eğitim Düzeyi	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
EDÖ	1-5 Yıl	112	38,99	6,83	G.Arası	533,051	2	266,526	5,088	,006
	6-10 Yıl	88	39,91	7,18	G.İçi	31270,574	597	52,380		
	11 ve Üzeri	400	41,32	7,36	Toplam	31803,625	599			
	Toplam	600	40,68	7,29						
SİGÖ-10	1-5 Yıl	112	51,93	12,24	G.Arası	970,544	2	485,272	3,489	,031
	6-10 Yıl	88	47,81	12,41	G.İçi	83027,854	597	139,075		
	11 ve Üzeri	400	49,12	11,53	Toplam	83998,398	599			
	Toplam	600	49,45	11,84						
SMKÖ	1-5 Yıl	112	22,09	7,73	G.Arası	431,023	2	215,511	3,423	,033
	6-10 Yıl	88	22,82	7,07	G.İçi	37584,976	597	62,956		
	11 ve Üzeri	400	20,67	8,16	Toplam	38015,998	599			
	Toplam	600	21,24	7,97						

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği, SİGÖ-10: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği, SMKÖ: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği; $p<.05$

Evlilik doyumu, sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı puanları evlilik yılına göre One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede EDÖ ($F_{(2-597)}=5.088$; $p<.05$) puanlarının evlilik yılına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Scheffe testine göre 11 ve üzeri yıldır evli olanların, evlilik doyum düzeyi, 1-5 yıldır evli olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

SİGÖ-10 ($F_{(2-597)}=3.489$; $p<.05$) puanlarının evlilik yılına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Scheffe testine göre 1-5 yıldır evli olanların sosyal ilişki gereksinim düzeyi, 11 ve üzeri yıldır evli olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

SMKÖ ($F_{(2-597)}=3.423$; $p<.05$) puanlarının evlilik yılına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Scheffe testine göre 6-10 yıldır evli olanların, sosyal medya kullanım düzeyi, 11 ve üzeri yıl evli olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

4.4. Korelasyon Analizi

Katılımcıların EDÖ, SİGÖ-10 ve SMKÖ puanları arasındaki korelasyon analizine Tablo 4.8’de yer verilmiştir.

Tablo 4.8: EDÖ, SİGÖ-10 ve SMKÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizleri

	EDÖ	SİGÖ-10	SMKÖ
EDÖ			
SİGÖ-10	-.019		
SMKÖ	.029	.093*	

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği, SİGÖ-10: Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği, SMKÖ: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği; ** $p<.01$; * $p<.05$

Yapılan korelasyon analizine göre elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- EDÖ ile SİGÖ-10 arasında anlamlı ilişki yoktur ($p>.05$).
- EDÖ ile SMKÖ arasında anlamlı ilişki yoktur ($p>.05$).
- SİGÖ-10 ile SMKÖ arasında pozitif yönde ilişki vardır ($p<.05$).

Bu sonuçlar doğrultusunda SİGÖ ile SMKÖ arasında regresyon analizi yapılmıştır. Ancak Regresyon Analizi kullanabilmek için bazı ön koşulların karşılanması gerekmektedir. Çok değişkenli normallik için uç değer analizi yapılmış, ölçme araçlarına ait puanlar standart z puanlarına dönüştürülmüştür. Z puanı ± 3 arasında olmayan ölçümler ($N = 13$) veri setinden çıkartılmıştır. Ayrıca basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 arasında olduğu belirlenerek, verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Daha sonra aralarında anlamlı ilişki bulunan SİGÖ’nün SMKÖ üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış, sonuçlar aşağıdaki Tablo 4.9’de verilmiştir.

Tablo 4.9: SİGÖ'nün SMKÖ'yü Yordayıcı Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	18.162	1.393		13.041	.000*
SİGÖ	.062	.027	.093	2.278	.023*

R= ,093 **Adjusted R²= ,007**
F₍₁₋₅₉₈₎= 5,191 **p< ,05**

*p<0.05, Bağımsız Değişken: SİGÖ, Bağımlı Değişken: SMKÖ

Yukarıdaki Tablo 4.9'da Sosyal İlişki Gereksinimi ölçeğinden elde edilen puanların Sosyal Medya Kullanımı Ölçeğinden elde edilen puanlar üzerine etkisini gösteren Lineer Regresyon Analizi sonucu verilmiştir. SİGÖ puanlarının, SMKÖ puanlarını yordama düzeyine yönelik gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre SİGÖ puanlarının, SMKÖ puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir ($\beta= .093$, $p<.05$). SİGÖ puanlarının, SMKÖ puanları üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla yapılan analiz istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1-598)}= 5,191$, $p<.05$, $R^2=.007$) ($\beta=.093$, $p<.05$).

SİGÖ puanlarının, SMKÖ puanlarını yordama düzeyi %0.7 dir. SİGÖ puanlarının, SMKÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkisi düzeyde ancak istatistik olarak anlamlı bulunmuştur. Yani SMKÖ puanlarının %0.7 sini SİGÖ puanları açıklamaktadır. Etki düşük ancak anlamlıdır. Beta pozitif değerde olduğu için bireylerin SİGÖ ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin SMKÖ ölçeğinden aldıkları puanları artırmakta olduğu görülmüştür ($\beta= .093$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Verilerin analizi sonucunda katılımcıların cinsiyete göre evlilik doyumlarının farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına paralel biçimde cinsiyete göre evlilik doyumunun farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Batool ve Khalid, 2012; Demiray, 2006; Esmailpour vd., 2009; Miller vd., 2013; Jackson vd., 2014). Yapılan diğer araştırmalarda erkeklerin evlilik doyumlarının, kadınlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çakır, 2008; Çiftçi, 2018; Çil, 2020; Şener ve Terzioğlu, 2008; Yıldız, 2012). Literatürde cinsiyete göre evlilik doyumu incelemelerinde farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Evlilik doyumu üzerinde belirleyici olan çok sayıda faktör bulunmaktadır. İletişim (Bertoni ve Bodenmann, 2010), kadının aile içindeki rolüne fazla yüklenilmesi (Hochschild, 2003), çatışmayı önleme, karar almada eşitlik, iletişim kalitesi, ilişkide güven, saygı, empati, cinsel ve psikolojik yakınlık (Mackey ve O'Brien, 1995), güçlü manevi değerler, dini inanç ve uygulamalarda uyum, cinsel yaşamda bağlılık, affetme ve affedilmeye açık olma, eş ile dostça bir ilişki kurma, eş destekleme ve memnun etme eğilimi, eşe saygı gösterme (Çağ ve Yıldırım, 2013) bu faktörlerden bazılarıdır. Ayrıca eşlerin karar verme noktasında fikir birliğine ulaşmalarının, çatışmayı önleme becerilerinin, güven, saygı, etkili iletişim, duygusal ve cinsel yakınlaşmada evlilik doyumunu etkileyebilmektedir (Mackey ve O'Brien, 1995).

Yapılan araştırmada bireylerin cinsiyete göre sosyal ilişki gereksinimi düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir. Yapılan benzer bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal ilişki gereksinimi incelendiğinde, anlamlı farkın oluşmadığı tespit edilmiştir (Güngör, 2022). Yapılan diğer çalışmalarda ise sosyal ilişki gereksinimi incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkeklerin sosyal ilişki gereksinim düzeyi, kadınlara göre yüksek bulunmuştur (Ünal-Karagüven vd., 2020). Xia, Chiu ve Chai (2023) araştırmasında kızların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde ilişki gereksinime sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmalar kadınların, öğretmenlerin beklentileri ve desteği gibi ilişki faktörlerinden daha fazla etkilendiklerini göstermiştir (Goodenow, 1993; McCormick ve O'Connor, 2015; Ryan

vd., 1994). Kadın öğrenciler ve benlik algısı daha yüksek olan öğrencilerin ilişkilerinde, erkek öğrencilere göre daha motive olma eğilimindedir (Tanaka, 2022). Sosyal ilişki gereksinimi, bireylerin başkalarıyla kurduğu ilişkide aidiyet duygusunu yaşama isteği, çevresi tarafından değer görülme hissi, destek alma duygusu ve bağlanma isteğiyle açıklanmaktadır (Chang vd., 2015; Klassen, Perry ve Frenzel, 2012). Yapılan bu araştırmada ise cinsiyete göre sosyal ilişki gereksinim düzeyinde anlamlı farkın olmaması kadın ve erkeklerin ilişki aidiyeti, çevreden değer görme hissi ve destek alma düzeyinin benzerliğini göstermektedir.

Gerçekleştirilen araştırmada erkeklerin sosyal medya kullanım düzeyleri, kadınlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Cinsiyete göre sosyal medya kullanım düzeylerine yönelik yürütülen araştırmalarda bu araştırmanın sonuçlarına paralel biçimde sosyal medya bağımlılık düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Arslantaş, 2017; Avcı, 2016). Bu sonuçların aksine kadınlarda sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaların (Tang ve Yogo, 2019; Tutgun Ünal, 2015) yanı sıra cinsiyete göre anlamlı farklılığın olmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Babacan, 2016; Baz, 2018; Karacı ve Piri, 2017; Macit, 2019). Literatürde bu alanda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda kadınlar sosyal medyayı daha çok akademik çalışmalar (Bostancı, 2010) ve duygusal destek (Tutgun Ünal, 2015) için kullanırken, erkekler daha çok arkadaş edinmek (Bostancı, 2010) için kullanmaktadır. Bu nedenle yapılan araştırmaya katılan erkek ve kadınların sosyal medyayı kullanım amacıyla birlikte değerlendirilmesi faydalı olabilir.

Araştırma sonucunda eğitim düzeyine göre evlilik doyumunun farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine göre evlilik doyumu incelemesinde, bu araştırmanın bulgularına paralel biçimde evlilik doyumunda farklılığın olmadığını gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Esmailpour vd., 2009; Jackson vd., 2014). Bu sonuçların haricinde yapılan araştırmalarda eğitim düzeyi yüksek olan evli bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Conger vd., 2010; Şener ve Terzioğlu, 2008; Yıldız, 2012; Yalçın, 2014). Yapılan diğer araştırmalarda da eğitim durumunun, evlilik doyumu üzerinde belirleyici olabileceği ifade edilmiştir (Dowlatabadi ve diğerleri, 2013; Hünler ve Gençöz, 2005; Kasapoğlu, 2007). Eşlerin karşılıklı sevgi düzeyinin yüksek olması ve birbirleriyle kurduğu fiziksel temas, evlilik doyumunu artırmaktadır (Gulledge, Gulledge ve Stahman, 2003). Ayrıca eşlerin

birbirlerine destek olması, saygılı davranması ve etkili iletişim kurabilmeleri de evlilik doyumu artıran önemli unsurlardandır (Fidanoğlu, 2007). Bu araştırmada eğitim düzeyine göre evlilik doyumunun farklılık göstermemesi, katılımcıların eşiyile duygusal yakınlık kurabilmesi, eş desteği sağlaması, karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı ilişki yürüttükleri düşündürmektedir.

Elde edilen bulgulara göre yükseköğretim mezunlarının sosyal medya kullanımı düzeylerinin, ilköğretim mezunlarına göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Aksoy (2022) araştırmasında meslek yüksekokulu mezunu olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin, lisans mezunu olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemiştir. Işık (2022) ve Macit (2019) araştırmasında eğitim düzeyine göre sosyal medya bağımlılık düzeyinde anlamlı farkın oluşmadığını tespit etmiştir. Şeker (2018) ise eğitim düzeyi düşük olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu bildirmiştir. Gökdemir (2021) araştırmasında Ortaokul mezunlarının, daha yüksek öğrenim durumuna sahip bireylere göre sosyal medyayı daha az yetkin kullandığını bildirirken, Altınkaya (2022) ise eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal medya kullanımında kendisini daha yetkin gördüğünü tespit etmiştir. Bu araştırma sonucunda yükseköğretim mezunlarının, lisans mezunlarına kıyasla daha sosyal medyayı daha yüksek düzeyde kullandığı görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre çalışma durumuna göre bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatür taramasında çalışma durumuna göre evlilik doyumunu inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde çalışan bireylerin gelir düzeyinin evlilik doyumuna yönelik çeşitli incelemelerin olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmada çalışan ve düzenli geliri olan bireylerin evlilik doyumunun yüksek olduğu belirlenmiştir (Yeter, 2017). Tortop ve Gülgör (2018) ile Twenge, Campbell ve Foster (2003) ise gelir düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin artması eşlerin beklentilerin ve gereksinimlerin karşılanmasını kolaylaştırdığı için evlilik doyumunu artırması beklenebilir.

Gerçekleştirilen araştırmada çalışma durumuna göre katılımcıların sosyal medya kullanım düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu araştırmanın sonucuna paralel biçimde yapılan araştırmada çalışma durumuna göre sosyal medya kullanım düzeyinde anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir (Altınkaya, 2022). Sosyal medya

platformuna kullanıcılar akıllı telefonlarla giriş yapabilmektedir. Türkiye’de nüfusun %93,7’si akıllı telefon kullanmaktadır (Türkiye Dijital, 2023). Türkiye’de internet erişimi olan akıllı telefon kullanım oranının oldukça yüksek olması, çalışma durumuna bakılmaksızın hemen hemen her kullanıcının sosyal medyaya erişimi olabileceğini göstermektedir. Bu alanda daha çok sayıda araştırma gerçekleştirilerek, elde edilen verilerin yorumunun daha sağlıklı yapılabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada yükseköğretim mezunlarının sosyal ilişki gereksinimi düzeyleri, ilk ve ortaöğretim mezunlarına göre, çalışanların sosyal ilişki gereksinimi düzeyleri de çalışmayanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Callea ve arkadaşları (2019) araştırmasında eğitim düzeyine göre ilişki gereksiniminde anlamlı farkın olmadığını belirlemiş ve bu durumun oluşumunda duygusal zekanın etkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Çalışma durumuna göre sosyal ilişki gereksinim düzeyini inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu alanlarda daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada 49-63 ile 35-48 yaş aralığındaki bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, 21-34 yaşlarındakilere göre anlamlı biçimde yüksektir. Ayrıca 11 yıl ve üzerinde evli olanların da evlilik doyumu düzeyi daha yüksektir. Yapılan çalışmalarda yaş arttıkça evlilik doyumunun azaldığı tespit edilmiştir (Demir Erbil ve Hazer, 2018; Demiray, 2006). Özsoy (2021) yaşı küçük olanların evlilik doyumunun yüksek olduğunu tespit ederken, benzer sonuçlara Yaman Akpınar ve Altunsu Sönmez’de (2021) ulaşmıştır. Özer (2021) çalışmasında 31-45 yaşları arasındaki bireylerin evlilik doyumunun, 18-24 ile 45-59 yaşlarındakilere göre yüksek olduğunu bildirmiştir. Yalçın (2014) ise 41 ve üzeri yaşlarındakilerin evlilik doyumunu 21-30 yaşları arasındakilere göre yüksek olduğunu saptamıştır. Evlilik süresi değişkenine göre yapılan incelemelerde ise evlilik doyumunun farklılık göstermediği (Batoool ve Khalid, 2012; Gündoğdu, 2007; Miller vd., 2013), bazı çalışmalarda ise evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunda azalma olduğu tespit edilmiştir (Murat, 2019). Evliliğin ilk dönemlerinde eşlerin evlilik heyecanını daha fazla yaşamaları, evliliğin gerektirdiği görev ve sorumlulukları yerine getirmekte zorlanabilirler. Evliliğin ileriki yıllarında ise yaşın da artmasıyla daha tecrübeli bir şekilde evlilik ilişkisinin yürütülmesinin sağlanması ise eşlerin, evlilikten daha fazla doyum almasına imkân tanıyabilir.

Yaşa göre sosyal medya kullanımı anlamlı farklılık göstermemektedir. Evlilik yılına göre 6-10 yıldır evli olanların, sosyal medya kullanım düzeyi, 11 ve üzeri yıl evli

olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Macit (2019) yetişkinlerle yürüttüğü araştırmasında yaş azaldıkça sosyal medya kullanım düzeyinin yükseldiğini belirlemiştir. Ergen ve genç yetişkinlerle yürütülen araştırmalarda yaş arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinin düştüğü belirlenmiştir (Eijnden vd., 2016; Young vd., 2011). Aksoy (2022) araştırmasında 18-25 yaşındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığının, 36-45 ile 46 üzerinelere göre yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Arslantaş (2017) ergenleri örnekleme dahil ettiği araştırmada yaşı büyük olanların, patolojik internet kullanım düzeyinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. 20-40 yaş arasındaki bireylerle gerçekleştirilen araştırmada 25-29 yaşındaki bireylerin sosyal medya kullanım düzeyinin en yüksek grup olduğu saptanmıştır (Yüksel vd., 2020). Evlilik yılına göre yapılan incelemede ise literatürde sosyal medya kullanım düzeyinin incelendiği herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde yaş ve örneklem gruplarına göre farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu durum örneklem grubunun, demografik özelliklerinin farklılık göstermesiyle ilişkili olabilir.

Evlilik doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı korelasyon bulunmamaktadır. Işık (2022) araştırmasında evlilik uyumu ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde korelasyon olduğunu belirlemiştir. Dalan (2020), evlilik uyumu arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin düştüğünü tespit etmiştir. Kunt (2019) ise sosyal medya kullanımı arttıkça boşanma eğiliminde artış olduğunu bildirmiştir. Dinçsoy (2021) araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmiş ve bu durumun nedeni olarak yaptığı araştırmada eşlerin birlikte çalışmaya katılmaması ve sosyal medya bağımlılığın benzer düzeyde olamayabileceği gösterilmiştir. Sosyal medya kullanımı ile partnerlerin yakınlığını inceleyen araştırmada negatif yönde korelasyon tespit edilmiş ve yakınlığın, ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordadığı belirtilmiştir (Hand vd., 2013). Papp ve arkadaşları (2012) araştırmasında Facebook kullanımı ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü korelasyon saptanmıştır. Bir başka araştırmada da internet kullanımı ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Norton ve Baptis, 2014). Sosyal medyanın akıllı telefonlar aracılığıyla rahatlıkla kullanılması bağımlılık haline dönüşebilirken, bu durum aile bireylerine ve eşlere ciddi zararlar verebilmektedir. Yapılan araştırmada evlilik doyumu ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki belirlenmiştir (Zahra vd., 2015). Block (2008) ise internet

bağımlılığının, evlilik ilişkisini olumsuz etkileyerek, eşlerin birbirlerine gösterdiği ilginin azalmasına neden olduğunu bildirmiştir. Evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir korelasyon beklenmektedir.

Bu araştırmada yaş, evlilik yılı ve evlilik doyumu ile sosyal ilişki gereksinimi arasında anlamlı korelasyon olmadığı belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre sosyal ilişki gereksinimi incelendiğinde, araştırmanın sonucuna paralel biçimde yaşa göre anlamlı farkın oluşmadığı tespit edilmiştir (Callea vd., 2019; Güngör, 2022). Sosyal ilişki gereksinimi, insanların başkalarıyla bağlantı kurma ve paylaşımında bulunma ihtiyacıdır. Bireylerin sosyal ilişki gereksiniminin karşılanmasında, sosyal faaliyetler önemli bir yere sahiptir (Vallerand, 2000). Bu faaliyetlerin yanı sıra kişinin kendisine yakın gördüğü kişilerle yaşanabilecek çatışmalarda sosyal ilişki duygusunu artırabilmektedir. Çatışmalar, kişiler arası sorunların çözümüne katkı sağlayabileceği için bireylerin yakınlık hissini artırabilmektedir (Reis vd., 2000). Bu nedenle evlilik doyumu düşük olan bireylerin yaşanabilecek çatışmalardan; evlilik doyumu yüksek olanların ise eşler arası iletişimin niteliğinin yüksek olmasından kaynaklı olarak sosyal ilişki gereksiniminin evlilik doyumuna göre farklılaşmaması açıklanabilir. Ayrıca sosyal ilişki gereksinimi, yalnızca eşler arasındaki ilişki ihtiyacı açıklamadığından daha geniş bir perspektifle değerlendirilebilir.

Sosyal ilişki gereksinimi ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ($.093, p < .05$) ilişki bulunmaktadır. Buna göre sosyal ilişki gereksinimi arttıkça, sosyal medya kullanımı da artmaktadır, ya da sosyal ilişki gereksinimi azaldıkça, sosyal medya kullanımı da azalmaktadır. Bu sonuç, iletişim sağlanmasında yalnızca yüz yüze iletişim kullanılmamakta, mesajları iletebilmek için farklı iletişim kanalları da kullanılabilir (İnceoğlu, 2010) görüşünü desteklemektedir. Özerklik Teorisi'ne göre sosyal ilişki gereksinimi, insanların çevresiyle bağlantı kurarak, onların saygı ve sevgisini kazanma gereksinimidir (Deci ve Ryan, 1985). Sosyal ilişki gereksinimi yüksek düzeyde olan bireylerin, bu ihtiyacı karşılayamaması sosyal medya kullanımına yönelmesine neden olabilir. Sosyal medya kullanım düzeyi yüksek olan bireylerin de sosyal medyayla geçirdiği zamanın yüksek olması nedeniyle güvene dayalı sosyal ilişki geliştirme gereksinimi ortaya çıkabilir.

Elde edilen verilere göre sosyal ilişki gereksinimi sosyal medya kullanımını %0,7 düzeyinde yordamaktadır. Sosyal ilişki gereksiniminin sosyal medya kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi binde yedi olarak düşük düzeyde ancak istatistik olarak

anlamli bulunmuştur. Teknolojik gelişmelerle birlikte internetin iletişim için kullanılmaya başlanması ve avantajlarının oldukça fazla olması, sosyal medya platformlarına olan ilgiyi artırmıştır. Özellikle yüz yüze görüşme imkanının olmadığı durumlarda sosyal medya kullanıcılar için güzel bir fırsat olarak görülebilir. Bu nedenle sosyal ilişki gereksinimi arttıkça, sosyal medya kullanım düzeyinde artış olması beklenebilir. Fakat bu araştırmada sosyal ilişki gereksiniminin, sosyal medya kullanımını düşük düzeyde yordaması, sosyal medya kullanımına sebep olabilecek benlik saygısı, özgüven, ruhsal problemler gibi değişkenleri gündeme getirebilir.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan araştırmada elde edilen verilerin analiziyle birlikte aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır:

- Araştırmaya toplamda 600 evli birey katılırken, katılımcılardan 314 kişi (%52.3) kadın, 286 kişi (%47.7) erkektir. Eğitim düzeyine göre yapılan incelemede 175 kişi (%29.2) ilköğretim, 198 kişi (%33) ortaöğretim, 227 kişi (%37.8) yükseköğretim mezunudur. Çalışma durumu incelemesinde 484 kişi (%80.7) alışıyorken, 116 kişi (%19.3) alışmamaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 40.14 (SS:9.04), evlilik yılı ortalaması ise 15.84 (SS:9.30)'dur.
- Cinsiyete göre evlilik doyum ve sosyal ilişki gereksinim düzeyleri anlamlı farklılık göstermezken, erkeklerin sosyal medya kullanım düzeyleri, kadınlara göre anlamlı biçimde yüksektir.
- Eğitim düzeyine göre evlilik doyum düzeyleri anlamlı farklılık göstermezken, yükseköğretim mezunlarının sosyal ilişki gereksinim düzeyleri, ilk ve ortaöğretim mezunlarına göre anlamlı biçimde yüksektir. Ayrıca yükseköğretim mezunlarının sosyal medya kullanım düzeylerinin, ilköğretim mezunlarına göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Çalışma durumuna göre evlilik doyum ve sosyal medya kullanım düzeyleri anlamlı farklılık göstermezken, çalışanların sosyal medya kullanım düzeyleri, çalışmayanlara göre anlamlı biçimde yüksektir.
- Yaş ve evlilik yılı ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönde, sosyal medya kullanımı ile negatif yönde korelasyon vardır. Yaş ve evlilik yılı ile sosyal ilişki gereksinimi arasında ise anlamlı korelasyon bulunmamaktadır.
- Evlilik doyumunu ile sosyal ilişki gereksinimi ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı korelasyon yoktur. Sosyal ilişki gereksinimi ile sosyal medya kullanımı arasında ise pozitif yönde ilişki vardır.
- Sosyal ilişki gereksinimi, sosyal medya bağımlılığını *pozitif biçimde* yordamaktadır.

Yapılan araştırmaya katılanları Bağcılar'da yaşayan 6đrencilerin ebeveynlerinden, en az 1 yıllık evli 600 birey oluşturmaktadır. Elde edilen sonuğların genellenebilmesi iđin benzer şekilde sosyoekonomik dűzeye sahip b6lgelerde uygulamalar yapılabilir. Yapılacak derinlemesine g6rűşmelerle birlikte daha detaylı verilere ulaşılabilir. Araştırmada kullanılan değişkenlere ek olarak evlilik tipi, sosyal medya kullanım nedenleri ve 6ocuk sayısı gibi değişkenler eklenerek 6alışmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Abbasigil, A. R. (2019). *Evli bireylerde sosyal medya kullanım süresi, kişilerarası iletişim becerileri ve evlilik doyum ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Acquah, I. S. K., Naude, M. J. ve Soni, S. (2021). How The Dimensions Of Culture Influence Supply Chain Collaboration: An Explanatory Sequential Mixed-Methods Investigation. *Revista de Gestão*, 28(3): 284-304.
- Altinkaya, H. (2022). *Ortaokul öğrencisi çocuğa sahip ebeveynlerin yetkinlik, bilinçli farkındalık ve sosyal medya kullanımı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ayyansaray Üniversitesi, Lisansüstü Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Andreassen, C. S., vd. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2): 501-517.
- Arslantaş, E. E. (2017). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ile ruhsal sorunlar ve obezite arasındaki ilişki* (Uzmanlık tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Aruma, E. O. & Hanachor, M. E. (2017). Abraham Maslow's Hierarchy of Needs and Assessment of Needs in Community Development. *International Journal of Development and Economic Sustainability*, 5(7): 19-59.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2020). Ergenlerde Arkadaşlık İlişkileri ve Akran Sapması. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(2): 249-261.
- Atan, A., & Buluş, M. (2019). Aile İçi İletişim Beceri Eğitiminin Evlilik Doyumuna Etkisi: Deneysel Bir Çalışma. *Elementary Education Online*, 18(4): 226-240.
- Avcı, C. (2003). *İslam Bizans İlişkileri*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydemir S. N. (1999). *Evlilik ve Aile Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydemir Sevim, N. (1999). *Evlilik ve Aile Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydın, M. (2016). *Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aytekin, A. (2021). İletişim Sürecinde Mesajın Anlamı ve Yorumu. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 20(1): 1-15.
- Aytekin, S. (2021). Sosyal İlişki Gereksiniminin Karşılanması ile Önyargı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 46(206): 1-18.
- Babacan, M. E. (2016). *Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Balcı-Arvas, F. & Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile Evlilik Doyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34): 129-160.
- Batool, S.S. & Khalid, R. (2012). Emotional intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1): 65-88.
- Bayraktaroğlu, H. & Çakıcı, E. (2013). Evlilik Uyumuyla İlişkili Faktörler. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53(A): 297-312.
- Baz, A. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı: Demografik değişkenlere göre bir inceleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and Dissatisfied Couples: POSITIVE and Negative Dimensions, Conflict Styles, and Relationships With Family Of Origin. *European Psychologist*, 15(3): 175–184.
- Bilgiseven, A. K. (2002). *Amiran Kurtkan Bilgiseven'in din anlayışı ve günümüz sosyal sorunlarına bakışı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bostancı, M. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanma nedenleri ve bu sitelerin eğitim sürecine etkileri üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1990). Attributions and Behavior In Marital Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3): 613–628.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research On The Nature and Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade In Review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4): 964–980.
- Bulunmaz, B. (2011). *Pazarlama halkla ilişkilerinde sosyal medya uygulamaları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Buluş, M. & Bağcı, Ç. (2016). Aile Dayanıklılığı ve İletişim Becerilerinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Rolü: Evli Çiftler Üzerine Bir Araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2): 133-149.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Burleson, S. E. & Thoron, A. C. (2014). Maslow's Hierarchy of Needs and Its Relation to Learning and Achievement. *Journal of Agricultural Education*, 55(1): 211-224.
- Callea, A., De Rosa, D., Ferri, G., Lipari, F. & Costanzi, M. (2019). Are more intelligent people happier? Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing. *Sustainability*, 11(4).
- Carreira J.M.(2012) Motivational Orientations And Psychological Needs In Efl Learning Among Elementary School Students In Japan. *System* 40: 191–202.
- Chang, L. J., vd. (2015). Triangulating The Neural, Psychological, And Economic Bases Of Guilt Aversion. *Neuron*, 87(4): 819–832.
- Chen, B., vd. (2015). Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, And Need Strength Across Four Cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2): 216–236.
- Conger, S., Pratt, J. & Loch, K. (2013). Personal information privacy and emerging technologies. *Information Systems Research*, 23(5), 401–417.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, Autonomy, and Relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A.

- Sroufe (Eds.), *Self processes and development* (pp. 43–77). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).
- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalışır, P. (2015). İletişim Sürecinde Kendini Açma Ve Yalnızlık. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(4): 117-125.
- Çalışkan, E. & Mencik, A. (2015). Sosyal Ağların Finansal Okuryazarlık Üzerine Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(7): 1-20.
- Çelik, M., & İnanç, B. Y. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2): 247-269.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4): 417-434.
- Çil, S. N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4): 325-346.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory Of Human Motivation, Development, And Health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3): 182–185.

- Demir Erbil, D. ve Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(5): 99-116.
- Demir, E. (2017). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(3): 1-221.
- Demir, Y. & Kumcağız H. (2019). The Effect Of Social Media Usage On Academic Achievement And Loneliness Levels Of Adolescents: The Case Of TRNC. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 14(1): 4-18.
- Demirbaş-Çelik, N. (2018). Sosyal İlişki Gereksiniminin Karşılanmasının Öğrencilerin Okulda Yaşadıkları Yalnızlık Düzeyine Etkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(2): 163-177.
- Deniz, L. & Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2): 355-367.
- Deniz, L. & Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal Medya Çağında Kuşakların Sosyal Medya Kullanımı Ve Değerlerine Yönelik Bir Dizi Ölçek Geliştirme Çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18): 1025-1057.
- Dewson, R., vd. (2008). *Professional SharePoint 2007 design*. New York: John Wiley & Sons.
- Dilbaz, N. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik Etkileri: Bir Literatür Taraması Çalışması. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(4): 1139-1158.
- Doğan, T. (1991). *Aile Sosyolojisi*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Dowlatabadi, M. M., vd. (2013). The Relationship Between Religious Orientation And Marital Satisfaction Among Couples In Qom City-Iran. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(2): 608-614.
- Durak, İ. (2004). *Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

- Duyan, V., vd. (2013). Relationship Between Quality Of Life And Characteristics Of Patients Hospitalised With Tuberculosis. *The International Journal of Tuberculosis and Lung Disease*, 17(2): 155–160.
- Eakman A.M. (2013) The Meaningful Activity Wants And Needs Assessment: A Perspective On Life Balance. *Journal of Occupational Science* 22: 210–227.
- Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erbek, E., Yıldızhan, E. ve Özdemir, Y. G. (2015). Evlilik Doyumu Ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki: Evli Bireyler Üzerine Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 48(1): 1-18.
- Erden, F. & Hatun, S. (2015). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Yalnızlık İlişkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 5(1): 1-16.
- Erden, G. (2016). *Evlilik doyumunu kendini izleme tarzı, yakın ilişkilerde kaygı yaşama ve eşin davranışlarını algılama değişkenleri açısından değerlendirmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eroğlu, E. (2013). Toplumsal Etki Ve Uyma. A. Şimşek, Ö. Eroğlu (Ed.), *Davranış Bilimleri* (ss.456-484). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Eroğlu, F. (2013). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisinin Eğitim Yönetimi Açısından Değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 19(4): 593-614.
- Esmailpour, K., Mahdavi, N. & Khajeh, V. (2009). *The role of relationship beliefs and relationship skills in predicting marital satisfaction*. Tabriz University, Iran: Department Of Psychology.
- Fabris, M. A., vd. (2020). Investigating The Links Between Fear Of Missing Out, Social Media Addiction, And Emotional Symptoms In Adolescence: The Role Of Stress Associated With Neglect And Negative Reactions On Social Media. *Addictive Behaviors*, 106.

- Fallatah, R. H. & Syed, J. (2017). A Critical Review of Maslow's Hierarchy of Needs. In *Employee Motivation in Saudi Arabia* (pp. 19–59). London: Palgrave Macmillan.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyo-demografik değişkenler açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F. D., Harold, G. T. ve Gano-Phillips, S. (2000). The Longitudinal Association Between Attributions And Marital Satisfaction: Direction Of Effects And Role Of Efficacy Expectations. *Journal of Family Psychology*, 14(2): 267-285.
- Gagne, M. & Deci, E. L. (2005). Self-determination Theory And Work Motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4): 331-362.
- Gagne, M. & Deci, E. L. (2014). The History of Self-Determination Theory in Psychology and Management. In M. Gagne (Ed.), *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation and Self-Determination Theory* (pp. 1-9). New York: Oxford University Press.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*, çev. B. Tanrıöver. Ankara: Dost Kitabevi.
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30(1): 79-90.
- Gottman, J. M. (1990). How Marital Therapy Can Affect The İmmune System: Toward A Psychoneuroimmunology Of Marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 16(3): 239-245.
- Gökdemir, N. E. (2021). *Evlilik doyumu ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki: Evli bireyler üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gönenç, L. (2007). İletişim ve Teknoloji: İletişim Teknolojilerinin Toplumsal Yaşama Etkileri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 62(2): 87-106.

- Greenlee, J. E., vd. (2022). Paraneoplastic and Other Autoimmune Encephalitides: Antineuronal Antibodies, T lymphocytes, and Questions Of Pathogenesis. *Frontiers in Neurology, 12*.
- Griffiths, M. (2005). A ‘Components’ Model Of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use, 10(4)*: 191–197.
- Guiffrida, D. A., vd. (2008). Development and Validation Of The Need For Relatedness at College Questionnaire (NRC-Q). *Journal of Diversity in Higher Education, 1(4)*: 251–261.
- Gulledge A. K., Gulledge M. H. ve Stahmann R. F. (2003). Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction. *American Journal of Family Therapy, 31(4)*: 233–242.
- Gunnel, K., vd. (2014). Basic Psychological Need Satisfaction, Motivation, and Exercise Behavior in Older Adults: Testing a Mediation Model. *Psychology of Sport and Exercise, 15(4)*: 335-342.
- Güleç, H. (2012). Evlilik doyumu ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(38)*: 1-11.
- Gülgör, F. ve Tortop, H. S. (2018). Evlilik uyumu: üstün yetenekli bireylere bakış. *Journal of Gifted Education and Creativity, 5(2)*: 45-58.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1)*: 68-79.
- Haand, R. & Shuwang, Z. (2020). The Relationship Between Social Media Addiction and Depression: A Quantitative Study Among University Students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth, 25(1)*: 780-786.
- Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., & Buyanjargal M. (2013). Facebook and Romantic Relationships: Intimacy and Couple Satisfaction Associated with Online Social Network Use. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 16(1)*.
- Harrin, E. (2010). Social Media and Project Management: Symbolism in Action. *International Journal of Managing Projects in Business, 3(4)*: 620-627.

- Hawi, N.S. & Samaha M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Heyman, R. E., Sayers, S. L. ve Bellack, A. S. (1994). Global Marital Satisfaction Versus Marital Adjustment: An Empirical Comparison Of Three Measures. *Journal of Family Psychology*, 8: 432-446.
- Hochschild, A. R. (2003). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. California: University of California Press.
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science*, 294(5544): 980-982.
- Homaei, S. C., Barone, H., Kleppe, R., & Haavik, J. (2021). ADHD symptoms in neurometabolic diseases: Underlying mechanisms and clinical implications. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 132, 838–856. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.006>
- Hopper, E. (2020). *Edward Hopper Paintings: 100+ Famous Works Analyzed*. Abingdon: Routledge.
- Hou, Y., Jiang, T. & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).
- Hünler O. S. & Gençöz T. (2005). The Effect Of Religiousness On Marital Satisfaction: Testing The Mediator Role Of Marital Problem Solving Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1): 123–136.
- Işık, Y. (2022). *Evli bireylerin evlilik uyumu, iletişim becerileri ve sosyal medya kullanım düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İliş, D. & Gülbahçe, E. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Turkish Studies - Educational Sciences*, 14(2): 1013-1030.
- İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik Kuramları*. Konya: Eğitim Yayınevi.

- İnceoğlu, M. (2010). İletişim ve Teknoloji: İletişim Teknolojilerinin Toplumsal Yaşama Etkileri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65(2): 175-192.
- Jackson, S. M., Hillard, A. L. ve Schneider, T. R. (2014). Using Implicit Bias Training to Improve Attitudes Toward Women In STEM. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 17(3): 419-438.
- Kamak, M. (2021). Sosyal İlişkilerin Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(21): 61-80.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1): 11-17.
- Karacı, A., & Piri, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi: “Kastamonu Üniversitesi Örneği”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1547-1558.
- Kasapoğlu A. (2007). *Evlilikte cinsel uyum ve doyumun yordayıcıları olarak iletişim becerileri ve cinsel bilgi düzeyi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumunu, aile işlevselliği ve çatışma çözüm stilleri* (Uzmanlık Tezi). T.C. Aile, Çalışma Ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Ankara.
- Kırık, A. M., vd. (2015). A Quantitative Research On The Level Of Social Media Addiction Among Young People In Turkey. *Internal Journal of Science Culture and Sport*, 3(3): 108-122.
- Kietzmann, J. H., vd. (2011). Social media? Get serious! Understanding the Functional Building Blocks Of Social Media. *Business Horizons*, 54(3): 241-251.
- Klassen, R. M., Perry, N. E. ve Frenzel, A. C. (2012). Teachers’ Relatedness With Students: An Underemphasized Component Of Teachers’ Basic Psychological Needs. *Journal of Educational Psychology*, 104(1): 150-165.
- Kuss, D. J., vd. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review Of Epidemiological Research For The Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25): 4026-4052.

- Lietsala, K. & Sirkkunen, E. (2008). *Social Media: Introduction To The Tools And Processes Of Participatory Economy*. Finland: Tampere University Press.
- Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). Life Satisfaction: A Key To Managing İnternet & Social Media Addiction. *Technology in Society*, 50: 73-77.
- Macit, M. H. (2019). *Epistemolojik temel üzerinden David Hume'un varlık anlayışı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and women growing together*. Westport: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Mavnacıoğlu, E. (2009). Sosyal Ağ Sitelerinin Kullanım Amaçları ve Bu Amaçların Gerçekleşme Düzeyleri: Facebook örneği. *Selçuk İletişim Dergisi*, 6(2): 5-22.
- McCormick, M. P., O'Connor, E. E., Cappella, E. & McClowry, S. G. (2015). Getting a good start in school: Effects of INSIGHTS on children with high maintenance temperaments. *Early Childhood Research Quarterly*, 30: 128-139.
- Miller, R. B., Mason, T. M., Canlas, J. M., Wang, D., Nelson, D. A. & Hart, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 677-682.
- Moreno, J., vd. (2022). Social Media Addiction and Its Relationship With Problematic Alcohol Use and Mental Health In Young Adults: A Cross-Sectional Study In Spain. *Addictive Behaviors Reports*, 15.
- Noller, P. & Feeney, J. A. (2002). Communication, Relationship Concerns, and Satisfaction In Early Marriage. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and Change In Relationships* (pp. 129-155). Cambridge University Press.
- Ogino, M., vd. (2013). Inner Experience Of Pain: Imagination Of Pain While Viewing Images Showing Painful Events Forms Subjective Pain Representation In Human Brain. *Cerebral cortex*, 24(5): 1363-1374.
- Orta, A. (2009). *İletişim teknolojilerinin sosyal ilişki gereksiniminin karşılanmasına etkisi: Yaşlılar üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Denizli: PDREM Yayınları.
- Öztürk, A. F. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, C. Ş. & Şafak, Ş. (2014). Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Çiftlerde Evlilik Uyumunda Kişilik Özellikleri Etkili Mi? Cinsel Doyumun Aracı Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(4): 259-268.
- Papp, L. M., Danielewicz, J. ve Cayemberg, C. (2012). “Are we Facebook official?” Implications of dating partners' Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2): 85-90.
- Parlıtı, H. (1999). Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı ve Eğitimde Kendini Gerçekleştirme Yaklaşımı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(15): 99-106.
- Poston, B. (2009). *Maslow's Hierarchy Of Needs: The Impact Of Student Success Courses On Developmental Students' Persistence In Community Colleges* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of South Carolina, USA.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T. ve Aderka, I. M. (2016). Social Anxiety and Internet Use—A Meta-Analysis: What Do We Know? What Are We Missing? *Computers in Human Behavior*, 62: 221-229.
- Reis, H. T., vd. (2000). Daily Well-Being: The Role Of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4): 419-435.
- Richer, S. F. & Vallerand, R. J. (1998). Construction and Validation Of The Need To Belong Scale. *European Review of Applied Psychology*, 48: 129-137.
- Robinson, L., vd. (2019). The Role Of Social Comparison In The Effect Of Instagram Images On Women's Mood And Body Image. *Body Image*, 31: 37-45.

- Rosen-Grandon, J., Myers, J. E. ve Hattie, J. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1): 58-68.
- Russell Chapin, L., Chapin, T. ve Sattler, L. (2001). *Neurotherapy and Neurofeedback: Brain-Based Treatment For Psychological and Behavioral Problems*. London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1): 68–78.
- Ryan, R. M., Stiller, J. D. & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 14(2): 226-249.
- Safitri, S. & Ratnasari, Y. (2019). Comparison Of Marital Satisfaction By Couples Types In Arranged (ta'aruf) Married Couples. *Humanitas*, 16(2): 140.
- Safko, L. & Brake, D. K. (2009). *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies For Business Success*. New York: John Wiley & Sons.
- Sağar, M. E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı ile yetişkinlerin yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayseri ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Sağbaş, E. A., Ballı, S. ve Şen, F. (2016). Sosyal Medya ve Gençler Üzerindeki Etkileri. *Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 153-163.
- Saxton, J. (1982). *Marriage and the Family in the Middle Ages*. New York: Harper & Row.
- Schüler J., Brandstätter V. ve Sheldon K. M. (2013) Do Implicit Motives and Basic Psychological Needs Interact To Predict Well-Being and Flow? Testing a Universal Hypothesis and A Matching Hypothesis. *Motivation and Emotion* 37: 480–495.
- Settanni, M. & Marengo Poletti, I. (2020). The Interplay Between Neuroticism, Extraversion, And Social Media Addiction In Young Adult Facebook Users:

- Testing The Mediating Role Of Online Activity Using Objective Data. *Addictive Behaviors*, 102:106150.
- Sevim, S. A. (1999). Evlilik İlişisini Geliştirme Programları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11): 19-25.
- Sim, S., Johnson, P. D. ve Aspuru-Guzik, A. (2019). Expressibility and Entangling Capability Of Parameterized Quantum Circuits For Hybrid Quantum-Classical Algorithms. *Advanced Quantum Technologies*, 2(12): 1900070.
- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26(1): 39-49.
- Stone, E. A., Shackelford, T. K. & Buss, D. M. (2007). Sex Ratio and Mate Preferences: A Cross-Cultural Investigation. *European Journal of Social Psychology*, 37(2): 288–296.
- Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4): 1054-1063.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Arkadaşlık ilişkilerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*, 1-15.
- Tanaka, M. (2022). Motivation, self-construal, and gender in project-based learning. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 17(2).
- Tang C. S. K. & Yogo M. (2019). Social Media Addiction And Mental Health Among University Students In Cambodia And Japan: A Cross-Cultural Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Tarhan, N. (2005). *Evlilik Psikolojisi: Evlilikte Mutlu Olmak İçin Evlilik İlişkileri ve Sorunları Üzerine Bir Rehber Kitap*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2014). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tatlı, M. (2019). *Kişi-çevre uyumu ve iş tutumları arasındaki ilişkinin öz belirleme teorisi ile açıklanması* (Doktora Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Tekin Çatal, M. (2019). *Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun*.
- Thielke, S. (2012). Maslow's Hierarchy Of Human Needs and The Adoption Of Health-Related Technologies For Older Adults. *Ageing International*, 37(4): 470-488.
- Thielke, L. E., Udell, M. A. R. ve Hurley, K. (2012). Human-animal Interaction As A Context For Positive Youth Development: A Relational Developmental Systems Approach To Constructing Human-Animal Interaction Theory And Research. In N. M. Breslow (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Development and Culture: An Interdisciplinary Perspective* (pp. 466-481). New York: Oxford University Press.
- Thogersen-Ntoumani C., vd. (2010) Can Self-Determination Theory Predict Patterns Of Outcomes In Older Adult Exercise Participants? *Journal of Behavioral Medicine* 33: 515–526.
- Thompson, J. B. (2008). *Medya ve Modernite*, çev. Serdar Öztürk. İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Timm, T. M. & Keiley, M. K. (2011). The Effects Of Differentiation Of Self, Adult Attachment, And Sexual Communication On Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3): 206–223.
- Tutgun Ünal, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı. *Journal of International Social Research*, 8(36): 821-828.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bültenleri*. <https://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65, 574–583.

- Uçar, T. (2008). *Evlilik doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişki: Ankara ili örneği* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulaş-Karaahmetoğlu, G. (2017). Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği: Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 42(192): 2173-2188.
- Uysal, M. (1998). *Türkiye’de din sosyolojisi (Amiran Kurtkan Bilgiseven Örneği)* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, E. (2019). *Kurtubî tefsirinde aile hukuku ayetleri bağlamında kıraat farklılıklarının etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Ünal-Karagüven, M. H., Karaman-Ekşioğlu, M. ve Gül, Ç. (2020). Özerklik Teorisi ve Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeğinin Türkçeye Adaptasyonu. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 6: 366-377.
- Üncü, S. (2007). *Duyusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan’s Self-Determination Theory: A View From The Hierarchical Model Of Intrinsic And Extrinsic Motivation. *Psychological Inquiry*, 11(4): 312-318.
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and Psychometric Properties. *Computers in Human Behavior*, 61: 478-487.
- Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. doi:10.1037/a0032359
- Wang, C. C. & Tsai, Y. J. (2019). The Effects Of Basic Psychological Need Satisfaction At School On Taiwanese Adolescents’ Academic Achievement and Positive Mental Health: The Mediating Role Of Academic Self-Efficacy And School Engagement. *Children and Youth Services Review*, 96: 421-430.

- We Are Social. (2021). *Digital 2021: Global overview report*.
<https://wearesocial.com/digital-2021>
- Wei, M. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role Of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4): 591–601.
- Xia, Q., Chiu, T. K. & Chai, C. S. (2023). The moderating effects of gender and need satisfaction on self-regulated learning through Artificial Intelligence (AI). *Education and Information Technologies*, 28(7): 8691-8713.
- Yakut, E. & Kuru, A. (2020). Sosyal Medya Alışkanlıkları İle Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 10(1): 1-22.
- Yalçın, İ. (2017). *Özerklik destekleyici öğretmen davranışlarının öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ve akademik başarılarına etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yeşilyurt, E. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal ilişki gereksinimi ile sosyal destek alguları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yeter, N. (2017). *Kadınların iş doyumunu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, B. & Büyükşahin-Çevik, S. (2016). *Evlilik ve Aile Danışmanlığı: Kuram ve Uygulama*. İstanbul: Pegem Akademi.
- Yiğit, E. (2018). *Evli kadınlarda aile içi şiddet ile evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zahra, H. M., Paydar, M. R. Z. & Ebrahimi, M. E. (2015). The relationship between the internet addiction and the use of facebook with marital satisfaction and

emotional divorce among married university students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(3), 709-17.

Zalenski, R. J. & Raspa, R. (2006). Maslow's Hierarchy Of Needs: A Framework For Achieving Human Potential In Hospice. *Journal of Palliative Medicine*, 9(5): 1120–1127.

Zhang, Z. & Hayward, M. D. (2006). Gender, The Marital Life Course, and Cardiovascular Disease In Late Midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3): 639-657. Aksoy (2022). *Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu,

Bu çalışma ‘‘ Evlilikte doyum, Sosyal İlişki Gereksinimi ve Sosyal Medya Kullanımı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmaktadır. Çalışmalarda elde edilecek veriler sadece bilimsel amaçla kullanılabilir olup çalışmanın sonuçları sizin aleyhinize olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışma veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve kimliklerinizi açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Çalışmaya katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman katılımınızı sona erdirebilirsiniz. Katıldığınızdan ötürü teşekkür ederim.

Araştırmacı: Sibel ŞAHİN

Mail

- 1) Cinsiyetiniz : Kadın Erkek
- 2) Yaşınız :
- 3) Eğitim Durumu : ilköğretim ‘ ilkokul, ortaokul’
 ortaöğretim ‘lise ‘
 yükseköğretim ‘ üniversite ‘
- 4) Çalışma Durumu : Çalışıyor
 Çalışmıyor
- 5) Kaç yıllık evli :

EK 2. Evlilik Doyumu Ölçeği

Aşağıda evlilik ilişkiniz ile ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutularda bulunan seçeneklerden size uygun olan seçeneği (X) ile işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana tamamen uygun
1. Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum.	5	4	3	2	1
2. Ailelerimizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi olumsuz etkiliyor.	5	4	3	2	1
3. Eşimin bedenini iyi tanırım.	1	2	3	4	5
4. Eşim cinsel açıdan yeterlidir.	1	2	3	4	5
5. Eşimin anne ve babasına evliliğinden daha çok önem vermesi beni mutsuz ediyor..	5	4	3	2	1
6. Eşimle olan cinsel yaşamımda ön sevişme önemli bir yer tutuyor.	1	2	3	4	5
7. Cinsel yönden eşimle uyumluyum	1	2	3	4	5
8.Eşimin bana güven duymadığını düşünüyorum.	5	4	3	2	1
9. Eşimle her ikimizde cinsel doyuma ulaşıyoruz	1	2	3	4	5
10. Bir topluluk içinde eşim beni komik duruma düşürür.	5	4	3	2	1
11. Eşimin ailesi ile birlikte yaşamak benim için bir kabustur.	5	4	3	2	1
12. Eşimin ailesinin etkisinde kalması evlilik ilişkimizi kötü etkiliyor	5	4	3	2	1
13.Eşimin ailesine hayır diyememesi beni mutsuz ediyor.	5	4	3	2	1

EK 3. Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği (SİGÖ-10)

Aşağıda sizin arkadaşlarınıza karşı neler hissedebileceğiniz konusunda bir liste var. Lütfen her bir seçenekte boşluğa uygun ifadeyi size en uygun gelecek şekilde derecelyerek işaretleyiniz. Boş bırakmayınız.

Kesinlikle katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Çok katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

Çevremdekilerle ilişkilerimde kendimi.....hissediyorum.

1. ... desteklenmiş(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
2. ... onlara yakın(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3. ... anlaşılmış(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
4. ... onlara bağlı(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
5. ... dinlenen(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
6. ... onlarla sıkı fıkı..... (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
7. ... değer verilen(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
8. ... kaynaşmış(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
9. ... güvende(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
10. ... arkadaşça/dostça.....(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

EK 4. Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda sosyal medya kullanımına yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her ifadeye yer alan durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu yanda belirtilen derecelmeli ölçek üzerinde işaretlemeniz (X) istenmektedir. Katkınız için teşekkür ederim.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Az Uygun	Bana Orta Seviyede Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamen Uygun
1. Akıllı telefonumdan uzak kaldığımda kendimi eksik, huzursuz hissedirim.					
2. Uyumadan önce ve uyandıktan hemen sonra mutlaka sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.					
3. Mobil cihazlarımla (tablet, telefon vs.) devamlı çevrimiçi/aktif bulunurum.					
4. Bir şey okuyup çalışırken sosyal medya bağlantımı da kesmem.					
5. Sosyal medya ve internet kullanarak her işimi yapabilirim.					
6. Günlük tüm etkinliklerimi (konuşma, oyun, banka alışveriş vb.) sosyal medya üzerinden yönetebilirim.					
7. Yaşamımın her alanında sosyal medyayı aktif kullanırım.					
8. Aynı anda hem tablet, akıllı telefon vb. kullanıp hem de diğer işlerimi yapabilirim.					

ÖZGEÇMİŞ

Sibel ŞAHİN

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bölümü, 2020, İstanbul

Lisans: İstanbul Medipol Üniversitesi Hemşirelik Bölümü, 2014, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2013 – 2017
Hemşiresi Medipol Mega Üniversitesi / Yenidoğan Yoğun Bakım

02.2018 – 05.2018 Özel Tekden Hastanesi /Yeni Doğan Yoğun Bakım Hemşiresi

2018 – 2023
Eğitimcisi İstanbul Aile Danışmanlık ve Eğitim Merkezi / Sağlık