

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ EVLİ ÇİFTLERDE YAŞAM
KALİTESİ VE EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gizem METİN

Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul-2022

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI :Gizem METİN

TEZİN DİLİ :Türkçe

TEZİN ADI :Akıllı Telefon Bağımlılığının Evli Çiftlerde Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi

ENSTİTÜ :İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI :Psikoloji

TEZİN TÜRÜ :Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ :02.02.2022

SAYFA SAYISI :94

TEZ DANIŞMANLARI :Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

DİZİN TERİMLERİ :Bağımlılık, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi, Evlilik Doyumu

TÜRKÇE ÖZET :Bu araştırmanın amacı akıllı telefon bağımlılığının evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması ve elde edilen bulguların yorumlanarak literatüre katkı sağlanmasıdır.

DAĞITIM LİSTESİ :İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
YÖK Ulusal Tez Merkezine

Gizem METİN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ EVLİ ÇİFTLERDE YAŞAM
KALİTESİ VE EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gizem METİN

Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul-2022

BEYAN

Bu tezin/projenin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gizem METİN

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gizem METİN'in "Akıllı Telefon Bağımlılığının Evli Çiftlerde Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Bağımlılık Psikolojisi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL*
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet ve buna bağlı olarak akıllı telefonların kullanımı her geçen gün artmaktadır. Akıllı telefonlar birçok yönden insanların hayatını kolaylaştırır da aşırı ve kontrolsüz kullanımı bireysel sosyal, duygusal ve hatta davranışsal açıdan olumsuzluklara yol açmakta bağımlılık yaratabilmektedir. Bu bağımlılığın ve olumsuzluğun bireylerin hem yaşam kalitelerinde hem de evliliklerinde bazı sonuçlar doğurduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmanın ilgili literatüre katkı sağlaması ve yapılacak çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

Amaç: Bu araştırmanın amacı akıllı telefon bağımlılığının evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması ve elde edilen bulguların yorumlanarak literatüre katkı sağlanmasıdır.

Metod: Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile tasarlanan çalışma, Elazığ ilinde evli, ve ölçme araçları ile sınırlı olarak 125 erkek 125 kadın olmak üzere toplam 250 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak dört adet form kullanılmıştır. Bunlardan ilki araştırmacı tarafından oluşturulmuş demografik bilgi formudur. Araştırmada kullanılan ölçekler ise sırası ile; Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Kısa Formu, Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş ve ülkemizde de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser, Fidaner H., Fidaner C., Yalçın-Eser, Elbi ve Göker (1999) tarafından yapılmış Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu, Tezer (1996) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşamı Ölçeği'dir. Veriler katılımcılara online platformlar üzerinden ulaştırılmış ve araştırmaya katılanların demografik verileri, evlilik durumları ve telefon kullanma sürelerine yönelik sorulara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda sunulmuştur. Sonrasında, araştırmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi ölçeklerine ait ifadelerin ortalama ve standart sapmaları değerlendirilmiştir. Kullanılan ölçeklerin güvenilirliği; Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi ölçeklerinin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir. Hangi analizin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-

Wilk sınınamaları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan verilerin; analizi için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, iki veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise; Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlı çıkan analizlerde hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının, evlilik yaşamı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi ise Regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: İlişkiler ve telefon bağımlılığının, evlilik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde akıllı telefon bağımlılığı arttıka, evlilik yaşamı doyumunda bir azalmanın gerçekleşeceği tespit edilmiştir. Ayrıca telefon bağımlılığı arttıka, yaşam kalitesi ve tüm alt boyutlarında azalma görülecektir. Evlilik yaşamı, doyumunu arttıka, bireylerin yaşam kalitesi ve alt boyutlarında iyileşme olacağı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi, Evlilik Doyumu

SUMMARY

Entry: With the development of technology, the use of the internet and accordingly smart phones is increasing day by day. Although smartphones make people's lives easier in many ways, excessive and uncontrolled use can lead to negativities in terms of individual social, emotional and even behavioral aspects and can create addiction. It is thought that this addiction and negativity have some consequences both in the quality of life and in the marriage of individuals. In this context, it is expected that the research will contribute to the relevant literature and shed light on the studies to be done.

Aim: The aim of this study is to investigate the effect of smartphone addiction on the quality of life and marital satisfaction in married couples and to contribute to the literature by interpreting the findings.

Method: The study, which was designed with the survey model, which is one of the quantitative research methods, was carried out on a total of 250 participants, 125 men and 125 women, who were married in the province of Elazig, and were limited by measurement tools. Four forms were used as data collection tool in the research. The first of these is the demographic information form created by the researcher. The scales used in the research are respectively; Smartphone Addiction Short Form, developed by Kwon et al. and adapted in Turkish by Noyan et al. (2015), was developed by the World Health Organization and its validity and reliability study in our country, Eser, Fidaner H., Fidaner C., Yalçın-Eser, Elbi et al. The Short Form of the Quality of Life Scale was developed by Göker (1999) and the Married Life Scale was developed by Tezer (1996). The data were delivered to the participants via online platforms and frequency analysis was applied to the questions about demographic data, marital status and phone usage time of the participants, and the distribution of the data was presented in the tables as “n” and “%”.Afterwards, the mean and standard deviations of the expressions of the Smartphone Addiction, Marriage Life and Quality of Life scales used in the research were evaluated. The reliability of the scales used; It was evaluated with Cronbach's Alpha coefficient. Whether the Smartphone Addiction, Marriage Life and Quality of Life scales differ according to demographic data was analyzed with significance tests. Before deciding which analysis to use, whether the data fit the normal distribution was evaluated by Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-

Wilk tests. Data that do not conform to the normal distribution; Mann Whitney U test in pairwise comparisons for analysis, and in comparison of two or more variables; Kruskal-Wallis H test was used. Pairwise comparisons were made with the Mann Whitney U test to determine between which groups there was a significant difference in the analysis. The relationship between the scales was evaluated with the Spearman correlation test. The effect of smartphone addiction on marital life and quality of life was evaluated with Regression analysis.

Results: It has been determined that as smartphone addiction increases in the effect of relationships and phone addiction on marriage and quality of life, there will be a decrease in marital life satisfaction. In addition, as phone addiction increases, quality of life and all its sub-dimensions will decrease. It has been determined that as the satisfaction of married life increases, the quality of life and sub-dimensions of individuals will improve.

Keywords: Dependence, Smartphone Addiction, Life Quality, Marital Satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Varsayımlar	4
1.7. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılık Kavramı	6
2.2. Bağımlılık Türleri.....	7
2.2.1. Madde Bağımlılığı	7
2.2.2. Davranışsal Bağımlılık	8
2.2.3. Teknoloji Bağımlılığı.....	10
2.2.4. İnternet Bağımlılığı.....	11
2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı	13
2.3.1. Akıllı Telefon Kullanımı	13
2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanısı	14
2.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Olumsuz Sonuçları	16
2.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Evlilik Üzerindeki Etkisi	18
2.4. Yaşam Kalitesi Kavramı	19
2.4.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler.....	21
2.4.2. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Faktörler	22
2.4.3. Yaşam Kalitesi ve Aile	22
2.5. Evlilik Kavramı	24

2.6. Evlilik Doyumu Kavramı	25
2.7. Evlilik Doyumuna İlişkin Kuramlar	26
2.7.1. Sosyal Mübadele Kuramları	26
2.7.2. Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı	27
2.7.3. Bağlamsal Model	27
2.7.4. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	28
2.7.5. Yükleme Kuramı	28
2.7.6. Bağlanma Kuramı	29
2.8. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	30
2.9. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Evlilik Doyumu	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi	35
3.2. Araştırmanın Amacı	35
3.3. Evren ve Örneklem.....	35
3.4. Veri Toplama Araçları.....	35
3.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu.....	35
3.4.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR).....	36
3.4.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	36
3.5. Geçerlilik ve Güvenilirlik.....	36
3.6. Verilerin Analizi.....	37

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımlarının Değerlendirilmesi	39
4.2. Araştırmada Kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Yaşam Kalitesi ve Alt boyutlarına Ait İfadelerin Ortalama Puanların Değerlendirilmesi	40
4.3. Demografik Verilere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Değerlendirilmesi.....	43
TARTIŞMA VE YORUM.....	56
SONUÇLAR	62
KAYNAKÇA	65

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Önerilen Tanı Ölçütleri	15
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizleri	37
Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Normal Dağılım Analizleri	37
Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Demografik Dağılımları	39
Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Evlilik Durumlarına Yönelik Soruların Dağılımları	39
Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Akıllı Telefon Kullanma Sürelerinin Dağılımı ..	40
Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi	40
Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Yaşam Kalitesi Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi	41
Tablo 9. Araştırmada Kullanılan Evlilik Yaşamı Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi	42
Tablo 10. Araştırmada Kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Yaşam Kalitesi ve Alt boyutlarına Ait Ortalama Puanların Değerlendirilmesi	42
Tablo 11. Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi .	43
Tablo 12. Yaşa Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	43
Tablo 13. Eğitim Durumuna Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	44
Tablo 14. Gelir Durumuna Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	44
Tablo 15. Evlilik Süresine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	44
Tablo 16. Evlenme Tarzına Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 17. Günlük Telefon Kullanma Süresine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 18. Cinsiyete Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 19. Yaşa Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	46
Tablo 20. Eğitim Durumuna Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	46
Tablo 21. Gelir Durumuna Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	46
Tablo 22. Evlilik Süresine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 23. Evlenme Tarzına Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 24. Günlük Telefon Kullanma Süresine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 25. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi	48
Tablo 26. Yaşa Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi	48
Tablo 27. Eğitim Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi	49
Tablo 28. Gelir Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi	50
Tablo 29. Evlilik Süresine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi	51
Tablo 30. Evlenme Tarzına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi	52
Tablo 31. Günlük Telefon Kullanma Süresine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi	52

Tablo 32. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ile Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	53
Tablo 33. Akıllı Telefon Bağımlılığının, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi Üzerinde Olan Etkisinin Değerlendirilmesi.....	54



ÖNSÖZ

Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının, evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulguların, literatüre katkı sağlamasını ummaktayım.

Çalışmanın başlangıcından sonuçlanmasına kadar olan süreçte, beni destekleyen, çalışmamın her aşamasında bana yardımcı olan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL'e teşekkür ederim.



GİRİŞ

Sürekli gelişen ve değişen dünyada, bilgi ve iletişim teknolojisinin de her gün ilerleme kat etmesi ile birlikte, internet hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak yerini almıştır. İnternet teknolojisinin gelişmesiyle ve kullanımının tüm dünyada artmasıyla birlikte, internet üzerinden yeni iletişim ortamları olan sanal topluluklar yani sosyal paylaşım ağları oluşturulmuştur. (Raacke ve Bonds-Raacke, 2008).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet ve buna bağlı olarak akıllı telefonların kullanımı her geçen gün artmaktadır. Akıllı telefonlar birçok yönden insanların hayatını kolaylaştırır da aşırı ve kontrolsüz kullanımı bireysel sosyal, duygusal ve hatta davranışsal açıdan olumsuzluklara yol açmakta bağımlılık yaratabilmektedir. Günümüz dünyasında insanlar akıllı telefonlara giderek daha fazla bağımlı hale gelmekte, gün içinde düzenli olarak mesajlarını kontrol etmekte, uyandığında ilk iş olarak telefonuna bakmaktadır.

Son yıllarda hızlı gelişim gösteren teknoloji ile birlikte internet üzerinde birçok sosyal medya platformu oluşmuştur. Bireylerin arkadaşlık ilişkilerini yürüttüğü, yeni kişilerle tanıştığı bu platformlar bir yandan sosyalleşme olarak algılsa da bir taraftan da günlük yaşamı kaçırma olarak algılanabilmektedir. Akıllı telefonlara karşı oluşan bağımlılık, bireylerin gündelik hayatlarının büyük bir kısmını telefonla geçirmelerine ve yaşamdan bir nevi kopmalarına neden olmaktadır. Yaşam kalitesi kavramına genel olarak bakıldığında kişilerin çevresi ile uyumu, toplumun sosyal desteği, bulunduğu ortamda güvende hissetmesi, sağlıklı hareket edebilmesi gibi değişkenleri içerdiği görülmektedir. Tüm bu değişkenler göz önünde bulundurulduğunda sosyal çevreden ziyade akıllı telefonları ile daha fazla vakit geçiren kişilerde yaşam kalitelerinin de azalması beklenmektedir.

Akıllı telefonların kullanımı gelişmişliğin ve çağdaşlaşmanın bir ürünü olarak yaşamımızı kolaylaştırıyor olsa bile, bunların bilinçsizce kullanılması bazı problemleri de beraberinde getirerek bağımlılığa sebebiyet verebilir. Bunun akıllı telefonun aşırı kullanımı ile oluşan bağımlılık, kullanıcılarda davranışsal, duygusal, sosyal problemlere yol açtığı gibi evliliklerinde de sorunlar yaratabilmektedir.

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kavramsal

çerçevede akıllı telefon bağımlılığı, yaşam kalitesi ve evlilik doyumuna ilişkin genel bilgiler verilmiştir. Bulgular kısmında da yapılan araştırma neticesinde ortaya çıkan istatistiksel sonuçlar yer almıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Bağımlılık kavramı kavramsal olarak daha önce yalnızca madde ile ilişkili olarak incelenmekteydi. Ancak günümüzde madde ile ilgili olmayan davranışlar da bağımlılık kavramına dahil edilir hale gelmiştir (Noyan vd., 2015). Davranışsal bağımlılıklar, televizyon, oyun, kumar, internet gibi bağımlılıklardır. İnternet bağımlılığına paralel olarak artış gösteren akıllı telefonların uygunsuz ve aşırı kullanımının akıllı telefon bağımlılığı olduğu ortaya konmuştur. Alikeşifoğlu (2012), akıllı telefon bağımlılığının, depresyon, anksiyete, sosyal fobi, kompulsif bozukluklar, otistik davranışlar, madde bağımlılığı gibi psiko-sosyal sorunlara neden olduğunu belirtmiştir (Alikeşifoğlu, 2012). Polat (2017), yaptığı çalışmada telefonda uzak kaldığında strese giren, şarjı azaldığında endişeye düşen insan sayısını %80'lik bir oranda bulmuştur. Birçok kişinin telefonsuz bir yaşam geçiremediğini ve günde 5 saatten fazla vakit geçirdiğini ortaya çıkarmıştır.

İnsan ilişkileri, toplumsal hayatın ana kaynağını oluşturmaktadır. Öte yandan bu ilişkiler toplumda diğer bireylerle iletişim kurmak, çeşitlilik arz eden ilişkiler başlatıp sürdürmek açısından kaçınılmazdır (Dökmen, 2002). Evlilik kurumu, kişiler arası yoğun ilişkinin yaşanmakta olduğu toplumsal kurumlardan birini oluşturmaktadır. Bu bağlamda evlilik iki insanın bir araya gelerek ortak ve mutlu bir yaşam arzusuyla hayatını birleştirdiği bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı evlilik kurumunda kişiler, doyuma ulaşmak, bireysel beklentilerini gerçekleştirmek ve nihai olarak da mutlu olmak istemektedirler. Bu çerçeveden bakıldığı zaman bireylerin karşılaşma derecesi, evlilikten alınan hazzı ve doyumunu belirlemektedir. Yapılmış olan birçok çalışma, kişinin isteklerini gerçekleştirmesini, etkinliklere iştirak etmesini, kişisel gelişim imkanlarından faydalanmasını, yeterli kaynaklara sahip olmasını ve sosyal karşılaşmalar aracılığı ile bu kaynakların yeterli bulunmasını vurgulayan yaşam kalitesini, fiziksel aktivite aracılığı ile olumlu bir algıya büründürdüğünü gözler önüne sermiştir. Bu algı sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik olarak da gerçekleşmektedir (Hamer, Karageorghis ve Vlachopoulos, 2002). Hünler ve Gençöz, (2003) yapmış olduğu çalışmada, kişinin hayatında en önemli yaşantılardan birinin

evlilik olduğunu, kişinin sahip olduğu yaşam kalitesinin ise evlilik deneyimi ile ilintili olduğunu belirtmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı akıllı telefon bağımlılığının evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması ve elde edilen bulguların yorumlanarak literatüre katkı sağlanmasıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bağımlılık kavramı yerli ve yabancı literatürde oldukça fazla çalışılmış ve farklı değişkenlerle birlikte araştırmalar yapılmıştır. Aynı şekilde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine de literatürde birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan taramalar neticesinde Akıllı telefon bağımlılığı ve çiftlerin yaşam kalitesi ile evlilik doyumları arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda tez çalışmasının literatüre katkı sunması ve daha sonra yapılacak araştırmalara ışık tutması beklenmektedir

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Evlilik Yaşamı-Doyumu arasında ilişki vardır.

H2: Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Yaşam Kalitesi arasında ilişki vardır.

H3: Akıllı Telefon Bağımlılığı Evlilik Yaşamı-Doyumunu etkilemektedir.

H4: Akıllı Telefon Bağımlılığı Yaşam Kalitesini etkilemektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Yapılan araştırma Evli çiftler, Elazığ ili, kullanılacak ölçme araçları ve Türkçe dili ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

Araştırmaya katılanların anket sorularını samimi ve içtenlikle, birbirlerinden etkilenmeden dolduracakları varsayılmıştır. Aynı zamanda çalışma yapılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Bağımlılık: Kişinin kullanmış olduğu herhangi bir madde, alkol ya da sergilediği davranışlar üzerindeki hakimiyetini ve gücünü kaybetmesi olarak tanımlanabilmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Akıllı telefonların aşırı bir şekilde kullanımı ve kontrol kaybıyla birlikte kullanıcılar üzerinde ruhsal açıdan olumsuzluklar yaratan ve sosyal ilişkilere zarar veren bağımlılık türüdür.

Yaşam Kalitesi: Dünya Sağlık Örgütü tanımı çerçevesinde; bireylerin hedefleri, beklentileri ve standartları doğrultusunda yaşamını sürdürdükleri ortama bağlı olarak kültür ve değer yargılarına göre durumlarını algılama şekilleridir.

Evlilik Doyumu: Eşlerin hayatın bütün alanlarına ilişkin olarak hissetmiş oldukları mutluluk ve memnun olma duygusudur.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılık Kavramı

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

- Genel itibariyle arzu edilenden daha büyük çapta ve uzun süre boyunca kullanım,
- Maddeyi bırakma yahut kontrol altında tutmak için devamlı olarak bir isteğin olması ancak bunun herhangi bir şekilde sonuç vermemesi,
- Maddeyi temin etmek, kullanmak yahut etkilerinden arınmak amacıyla gerekli etkinliklere çok fazla zaman ayırma,
- Madde kullanımında kendini frenleyemem ve maddeyi kullanmakta kendini zorunlu hissetme,
- Sürekli tekrarlayan kullanım neticesinde ev, iş ve okul hayatında üzerine düşen yükümlülükleri yerine getirmeme,
- Toplumsal be bireysel açıdan sorunlar yaratmasına karşın kullanımı sürdürme,

- Kullanımdan ötürü iş ya da eğlence hayatına dönük faaliyetlerin azaltılması ya da bütünüyle ortadan kaldırılması,

- Tehlike arz etse dahi kullanımın yinelenmesi,
- Ruhsal ve bedensel bozukluklara neden olsa dahi kullanımın sürdürülmesi,

- Madde kullanımına ilişkin geliştirilen tolerans:
 - a. Arzu edilen etkinin ortaya çıkması için madde ihtiyacının artması,
 - b. Maddenin sürekli kullanımı ya da aynı ölçüde kullanımı sonrasında etkisinin azalması.

- Yoksunluğa ilişkin semptomların görülmesi

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

2.2. Bağımlılık Türleri

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

2.2.1. Madde Bağımlılığı

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

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

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

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

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

2.2.2. Davranışsal Bağımlılık

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

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

DSM-5'e göre madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklar başlığında davranışsal bağımlılık olarak sadece kumar oynama bozukluğu ele alınmıştır. Ancak literatüre

baktığımızda birçok davranışsal bağımlılık türü bulunmaktadır; oyun bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, seks bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı. Davranışsal bağımlılıkların ortak belirtilerinin belirlenmesi; hem bağımlılığın tespiti, hem de düzeyi hakkında bizlere yardımcı olacaktır (Bektaş, 2005). Goodman ve Griffiths davranışsal bağımlılık kriterlerini farklı olarak ele alsada, bu kriterler benzerlikler içermektedir.

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

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

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

1- Bilişsel meşguliyet: Bir eylemin insanın yaşamındaki en önemli etkinlik haline gelmesi ve bu eylemin kişinin düşüncelerine, davranışlarına ve duygularına hâkim olmasıdır.

2- Duygu durum değişikliği: Gerçekleştirilen eylem sonucunda kişide görülen değişimlerdir.

3- Tolerans: Eylemine bağlı olarak aldığı hazzı artırmak için kişinin davranışın

sıklığını sürekli artırmasıdır.

4- Yoksunluk: Davranışın engellenmesi veya durdurulmasıyla birlikte kişide görülen sinirlilik hali, titreme ve karamsarlık gibi negatif durumların ortaya çıkmasıdır.

5- Çatışma: Bireyin yoksunlukla birlikte yaşadığı negatif durumlar çerçevesinde çevresiyle veya içsel süreçleriyle yaşadığı çatışmalardır.

6- Nüksetme: Bağımlılık durumu bitse veya kontrol altına alınsa bile tekrarlanma durumudur (Griffiths, 2000).

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

2.2.3. Teknoloji Bağımlılığı

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

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

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

Teknolojiyle birlikte kullanılan çevrimiçi uygulamalar sonucu gelişen bağımlılık bireylerde depresif belirtileri artırmış ve bireyler tedaviye ihtiyaç duymaya başlamıştır. Bunun sonucunda artık birçok ülkede teknoloji bağımlıları psikolojik ve tıbbi tedavi

görmektedirler (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu durum DSM’de ilerleyen zamanlarda teknoloji bağımlılığı ve bu bağımlılığın alt sekmelerine de yer verileceğine işaretler. Nitekim bu bağımlılıklar DSM-5’te şimdilik “internet oyun oynama bozukluğu” olarak yerini almaktadır.

2.2.4. İnternet Bağımlılığı

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

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

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

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

İnternet bağımlılığını değerlendirmede resmi olarak tanımlanmış kriterler olmadığı için araştırmacılar genellikle patolojik kumar oynama için geliştirilen tanı

kriterlerini kullanmaktadır. Son yıllarda, bazı araştırmacıların internet bağımlılığını tespit etmek için kendi tanı ölçütlerini geliştirdiğini görmekteyiz (Arısoy, 2009; Bozkurt, şahin ve Zoroğlu, 2016). İnternet bağımlılığına dair ortak tanı ölçütlerine ihtiyaç arttıkça bu konuda gelişmeler de yaşanmaya başlamıştır.

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

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

1. İnternet oyunları ile aşırı zihinsel uğraş olması,
2. Oyun oynanmadığında anksiyete, huzursuzluk ya da üzüntü gibi çekilme belirtilerinin ortaya çıkması,
3. Tolerans, istenilen heyecanı duymak için oyunlara ayrılan sürenin giderek artırılması,
4. Oyun oynama etkinliğini azaltmak, kontrol altına almak veya bırakmak için başarısızlıkla sonuçlanmış girişimlerde bulunulması,
5. İnternet oyunları nedeniyle geçmiş hobilere ve eğlencelere ilgi kaybının olması,
6. Sebep olduğu psiko-sosyal sorunların farkındalığına karşın oyun oynamaya devam edilmesi,
7. İnternette oyun oynama miktarıyla ilgili aile üyelerini, terapistini veya başkalarını aldatma veya yalan söyleme davranışlarının olması,
8. Sıkıntılı ruh halinden kurtulmak veya sorunlardan kaçmak için oyunlara daha fazla zaman ayrılması,
9. İnternet oyunlarına katılım sebebiyle önemli bir ilişkinin, eğitim, iş veya kariyer fırsatının tehlikeye sokulması veya kaybedilmesidir (şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010).

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

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bağımlılık sadece kimyasal bileşenlerden maddelerden kaynaklanmadığı, yapılmadığı zaman rahatsızlık, sıkıntı veren bunun sonucunda ise günlük aktivitelerden keyif alınmasını en aza indiren durum olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık denildiği zaman akla ilk gelen madde, alkol, sigara, kumar bağımlılığı olsa da akıllı telefon bağımlılığı da kimyasal madde olmayan fakat kullanılmadığı zaman rahatsızlık yarata davranışsal bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık türü kaynaklarda ‘‘problemlili mobil telefon kullanımı’’, ‘‘kompulsif mobil telefon kullanımı’’, ‘‘mobil telefon aşırı kullanımı’’ gibi farklı terimlerde kullanılmaktadır.

Meral (2017)’e göre akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonun aşırı kullanılması ve kontrol kaybı ile beraber kullanıcıların ruhsal sağlığına ve sosyal ilişkilerine zarar veren davranışsal bir bağımlılık türüdür. Akıllı telefon bağımlılığı olan kişiler sürekli, sık sık akıllı telefonlarıyla ilgilenme ve durmadan kontrol etme ihtiyacı duyarlar. Telefon kullanım süreleri ise her geçen gün artmaktadır. Günümüzde akıllı telefon kullanıcılarının sabahları uyanır uyanmaz yaptıkları ilk iş ve yine uyumadan önce yaptıkları son iş akıllı telefonlarını kontrol etmektedir (Lee ve ark., 2014).

Akıllı telefonlar sağladıkları birçok kolaylık sayesinde insanlar tarafından çok tercih edilmektedir. Hatta akıllı telefonlar insanların hayatında vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Günümüzde her an akıllı telefonuyla vakit geçiren, çoğu işini akıllı telefonuyla halleden, akıllı telefonları yanında olmadığı zaman kendini kötü ve mutsuz olan birçok kullanıcı var. Polat (2017) çalışmasında birçok kişinin telefonsuz bir yaşam düşünemediğini ve telefonsuz kaldığında strese girdiğini tespit etmiştir ve araştırmaya katılan çoğu kişinin günde 5 saat ve üzerinde akıllı telefonlarıyla vakit geçirdiğini ortaya çıkarmıştır.

2.3.1. Akıllı Telefon Kullanımı

Akıllı telefon kullanımı son dönemlerde kullanımı iyice yaygınlaşmış, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. GSM sektörü, gerek ülkemizde

gerekse de dünyada çok hızlı bir gelişme göstermektedir. Akıllı telefonların bu denli tercih edilmesinin sebebi; boyutunun çok küçük olması, her yere kolayca taşınabilir olması ve ağ bağlantısının geniş olmasıdır. Akıllı telefonlar sesli aramalar, yazılı mesajlaşma gibi temel iletişim ile sınırlı olan eski cep telefonu modellerine ek olarak, oyun, sosyal medya, mp3, 3G veya 4G bağlantısı, navigasyon, kamera kullanımı gibi çok çeşitli uygulamalar içermektedir. Kullanım kolaylığı ve taşınabilirliği sayesinde insanlar tarafından giderek daha fazla tercih edilmektedir (Robert ve Manolis, 2015).

Araştırmacılar akıllı telefon kullanım nedenleri hakkında birçok çalışma yapmıştır. Chen ve arkadaşları (2017) araştırmalarında insanların akıllı telefon kullanım nedenlerini araştırmak için dört değişken belirlemişler ve bu değişkenlerin akıllı telefon kullanımıyla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda bireylerin eğlenme, morallerini yükseltme, topluma uyum sağlama değişkenleri ile akıllı telefon kullanımı arasında pozitif yönde ilişki saptanırken sosyal ilişkiler kurma arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Buldukları ve Özer (2016) yaptıkları çalışmada toplumsallaşma ve bilgiye erişim, eğlence, teknoloji ve gelişmelere ayak uydurma, sağlamış olduğu kolaylıklar ve güven gibi faktörlerin bireyleri akıllı telefon kullanmaya sevk eden etmenler olduğunu saptamışlardır.

2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanısı

Bağımlılık kavramı çerçevesinde günlük yaşamın ve bireylerarası ilişkilerdeki iletişimin işlevsellik üzerinde etkili olan davranış bozukluklarının incelenip değerlendirilmesi gerekli görülmektedir. Bilindiği üzere geçmiş dönemlerde bağımlılık kavramı çerçevesinde madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı terimi kullanılmaktaydı. Ancak günümüzde bu kategori, DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) tarafından düzenlenmiştir. Bu çerçevede madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları tanı kriterleri geliştirilmiştir (American Psychiatric Association Publishing, 2013). Bağımlılık konusunda yapılan bu revizeden sonra öncesinde madde ile ilgili bozuklukları bünyesinde barındıran kavram, sonrasında madde ve madde kullanımına ilişkin olmayan davranışları da içine alır hale getirilmiştir (Noyan vd., 2015). DSM-5 kriterleri çerçevesinde günümüzde maddeyle ilgili olmayan tek bağımlılık türü kumar bağımlılığıdır. Ancak bu kriterlere yakın gelecekte internet oyun bağımlılığının da ekleneceği düşünülmektedir (APA, 2013).

Bağımlılıkta bilindiği üzere belli davranışlarla gereğinden fazla ilgilenilmektedir. Bu ilgi zamanla gerçek dünyadan kopuşa sebep olmaktadır. Birey başlangıç itibarıyla kendisini iyi hissetmekte ve bu davranışlar tekrarlar hale gelmektedir. Davranışlar tekrarlandıkça birey bu davranışlara karşı tolerans geliştirmektedir. Zamanla bireyin bu davranışları kontrol edemez hale gelmesiyle gerginlik, asabiyet, huzursuzluk gibi durumlar belirmektedir. Bu gibi durumlar giderek artan şiddette olmakta ve dolayısıyla bireyin fizyolojik açıdan fonksiyonelliği olumsuz olarak etkilenmektedir (APA, 2013). DSM kriterleri kapsamında akıllı telefon bağımlılığının değerlendirilmesi için bu bozukluğun kişilerin fonksiyonelliğini bozacak seviyede devamlı ve yineleyen kullanımlarını belirten çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. İlgili literatüre göz atıldığında ülkemizde akıllı telefon kullanımının gün geçtikçe arttığını ortaya koyan çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır (Noyan vd., 2015).

Yapılan bir araştırmada DSM-5'te yer alan kumar oynama bozukluğu tanı kriterleri ile karşılaştırılması yapılarak akıllı telefon bağımlılığına yönelik bazı tanı ölçütleri önerilmiştir (Nurmedov, 2016). Önerilen tanı ölçütleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Önerilen Tanı Ölçütleri

Aşağıdakilerden en az 4'ünün varlığı ile bireyin yaşamında önemli zarara sebep olan sürekli ve yineleyen uygunsuz akıllı telefon kullanım davranışını:
- İstenen etkiyi elde etmek için akıllı telefonunu daha sık ve daha fazla kullanma ihtiyacı
- Akıllı telefonunu daha az kullanmak için sürekli başarısız girişimlerin varlığı
- Akıllı telefon kullanımı ile ilgili sürekli meşgul olmak
- İstenmeyen duygular yaşandığında akıllı telefona yönelmek
- Zaman kavramını kaybedecek düzeyde aşırı akıllı telefon kullanımının varlığı
- Aşırı akıllı telefon kullanımı yüzünden ilişkileri ve işi riske etmek

-Tolerans
• Daha yeni bir akıllı telefona, daha fazla aplikasyona veya daha fazla kullanıma ihtiyaç duymak
- Akıllı telefon veya ağı ulaşamadığında yoksunluk belirtilerin ortaya çıkması
• Sinirlilik
• Gerginlik
• Depresyon
• Huzursuzluk
• Tahammülsüzlük

2.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Olumsuz Sonuçları

Yapılan çalışmalara bakıldığında bireylerin prestij sağlama, neşe ve eğlence kaynağı olma, teknolojik yeniliklere sahip olma, sosyal ilişkiler kurma gibi sebeplerden dolayı akıllı telefonları tercih ettikleri göze çarpmaktadır. Bireylerin bir kısmı akıllı telefonları tamamen amaçları doğrultusunda kullanırlarken, bir kısmı ise bunda başarısız olmakta ve bu paralelde bazı sorunlar yaşamaktadırlar. Yaşamımızda akıllı telefonlar popüler ve önem arz eden bir iletişim aracı olsa da aşırı kullanılması durumunda yeni bağımlılıkları da bünyesinde barındıran ruhsal bozukluklarla alakalı kaygıları beraberinde taşımaktadır (Emad ve Haddad, 2015).

Akıllı telefonların aşırı kullanımı, bağımlılık durumu oluşturmaktadır. Bu durum ise bağımlı bireyi fiziksel, psikolojik, finansal ve sosyal açıdan olumsuz olarak etkilemektedir. Akıllı telefon bağımlılığı kapsamında en çok görülen davranışlardan birisi, mesajları sık sık kontrol etme isteğidir. Bu durum, zorlantılı davranışa neden olabilmekte ve neticesinde akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir (Süler, 2016). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal ilişkiler bağlamında olumsuzluklarına ilişkin olarak yapılan araştırmalar incelendiğinde aşırı telefon kullanımının kişilerin ailesiyle, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle ilgili olarak ilişkilerini bozduğu, akademik ve iş yaşamını negatif manada etkilediği saptandığını görmek mümkündür. Bunun yanı sıra akıllı telefon bağımlılığının olumsuzluk teşkil eden diğer sonuçları şu şekildedir (Minaz ve Bozkurt, 2017):

• Kişinin sürekli olarak ekrana bakma sebebi ile baş ağrısı, göz bozukluğu, uyku problemleri gibi sağlık sorunları oluşmaktadır (Soni vd., 2017).

• İnsanların birbirlerini doğrudan, yüz yüze tanımadıkları sebebi ile yanlış kişilerle tanışıp sağlıklı ve güvensiz iletişim kurmalarına neden olmaktadır (Dredge vd., 2014).

•Sürekli cep telefonunu kontrol etme isteği nedeniyle konsantrasyon problemlerinin oluşması

• Bakma takıntısına, takıntılı kullanma ve endişe seviyesinde artmaya ve bağımlılığa sebep olabilmektedir (Chiu, 2014).

• Dikkati dağıtan özelliğinden ötürü evde, işyerinde ve trafikte kazalara neden olabilmektedir (Nasar vd., 2008).

• Casus yazılımlardan ötürü bireylerin özel hayatlarına müdahale edilebilmekte ve mahremiyeti sosyal platformlarda paylaşılabilir (Ünal, 2015).

Aşırı kullanıldığı takdirde akıllı telefonlar, bireylerin hayatında bağımlılık, huzursuzluk, stres gibi psikolojik etkiler meydana getirebilmektedir. Birey akıllı telefonuna ulaşamadığında ya da iletişim kuramadığında endişelenmekte ve korku yaşayabilmektedir. Akıllı telefonlarının olmaması insanların kendilerini huzursuz hissetmelerine sebep olabilmektedir. İnsanlar akıllı telefonlarından ayrı kalamamakta, akıllı telefonları olmadan yapamamaktadırlar. Bu duruma “nomofobi” denilmektedir. Bu endişe ve huzursuzluk insanların günlük işlerine odaklanmasını olumsuz yönde etkilemektedir. Nomofobik özellikler gösteren bireyler gece telefonlarını sürekli olarak kontrol etmekte, uyandıkları zaman ilk işleri telefona bakmaktır (Kaplan ve Gezin, 2016).

Nomofobiye yatkın olan ve nomofobi özellikleri taşıyan kişilerde şu belirtiler mevcuttur;

- Sık sık mobil telefonunun yanında olup olmadığını kontrol eder,
- Mobil cihazı açık tutmak için aşırı tedbirler alır,
- Kişi cep telefonunu kaybedeceğini, unutacağını ya da zarar göreceğini düşünerek kaygılanır,
- Kişinin günlük yaşamını ve sağlığını olumsuz etkiler (Erdem vd., 2016).

Nomofobi açısından gençler daha riskli gruptadır. Çünkü gençler, sürekli olarak teknolojik gelişmeleri izlemektedirler. Nomofobik gençler öte yandan öğrenmeye karşı isteksiz olmakta ve uyku sorunları yaşamaktadırlar. Bu tür sebepler gençlerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir (Erdem vd., 2016).

2.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Evlilik Üzerindeki Etkisi

Akıllı telefon kullanımının ya da bağımlılığının evlilik üzerine etkisi ile ilgili çalışmalar yurt içinde hiç olmamakla birlikte yurt dışında da yok denecek kadar azdır. Bu sebepten ötürü evliliğin akıllı telefon kullanımından nasıl etkilendiğini bulmada bu çalışma öncü niteliği taşımaktadır ve ileride yapılacak araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

İnternet kullanımının artmasıyla birlikte kişilerin hem sosyal hem de yakın ilişkilerinde zedelenmelerin olduğunu bilinmektedir. Yoğun internet kullanımından dolayı eşler arasında çatışmaların olması ve ilişkilerinin kötüye gitmesi ortaya çıkan negatif sonuçlardan bazılarıdır (Valkenburg ve Peter, 2007). Akıllı telefonlar ile birlikte internete her an girebilmek eşler arasındaki problemi daha çok arttırabilmektedir. Bunun nedenlerinden bir tanesi akıllı telefon kullanıcılarının

%35'inin uyandıklarında yataktan çıkmadan akıllı telefonlarını kontrol etmesi %18'inin akıllı telefonlarından Facebook'a bağlanmasıdır (ConsumerLab, 2011). Yani, evli çiftlerden bazıları uyandıkları andan itibaren akıllı telefonları ile güne başlamaktadır.

Bu alanda yapılan çalışmalar gösteriyor ki, bir kişi internette ne kadar çok vakit harcıyorsa ailesi ile de o kadar az vakit geçirmektedir (Nie ve Erbing, 2000). Kısacası internette geçirilen süre arttıkça evlilikte yaşanan problemler ve eşler arasında yaşanan çatışmalar artmaktadır. Dolayısıyla günümüzde akıllı telefonların sosyal ağlara ve internete devamlı bağlantıda kalmayı sağlamasıyla, akıllı telefonların da evlilikte yaşanan problemlere sebep olabileceği söylenebilir. Araştırmalar da bu noktayı doğrular niteliktedir. Kim, Seob ve David'e (2015) göre problemlili akıllı telefon kullanımı ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki vardır.

Akıllı telefon kullanımının bağımlılığa dönüşmesi ile birlikte yüksek fatura ile maddi krizlerin yaşanabileceği söylenmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005). Bu durum eşler arasında ev ekonomisini idare etme açısından probleme neden olabilir. Ayrıca akıllı telefonların hayatı kolaylaştırması, kişilerin her zaman, her yerde akıllı

telefonları ile internette gezinebilmesi, alışveriş yapabilmesi, sosyal paylaşım ağlarına girebilmesi, maillerini yönetebilmesi bundan dolayı da telefonlarıyla çok fazla vakit geçirmeleri eşler arasında ilişkinin bozulmasına sebep olabilmektedir.

Borelli'nin (2015) 20'si deney grubunda 8'si kontrol grubunda olan 28 kişi ile yaptığı çalışmadaki hipotezi şu şekildedir; eşler birlikte oldukları saatler içerisinde iki saat akıllı telefonlarını kapattıklarında, pozitif iletişimleri artacak ve daha olumlu deneyimler elde edeceklerdir. Bu sayede birlikteyken telefonlarını iki saat kapatan çiftlerin telefonlarını kapatmayan çiftlere göre evlilik uyumları daha yüksek olacaktır.

Genel olarak yapılan çalışmalardan elde edilen bilgilere göre, akıllı telefonun kontrolsüz kullanımı evlilikleri negatif etkilemektedir. Bu alanda yeteri kadar araştırma olmamasından dolayı da bu konu ile ilgili çalışmaların artırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.4. Yaşam Kalitesi Kavramı

Antik dönemden günümüze değin sürekli olarak yaşam koşulların değişmesi ve bu değişimin getirmiş olduğu yenilikler yaşam kalitesi kavramını hayatımıza sokmuştur. Bu kavramı dolaylı olarak da olsa kullanan ilk kişi Aristo'dur. Aristo, bireyin hayatında en önemli amacın iyi bir ruh ve enerji ile kutsanmak ve bu şekilde yaşamaya başlamak olduğunu belirtmiştir (Tekkanat, 2008). Ardından gelen birçok bilim insanı da yaşamın en temel amacının "en yüksek düzeye ve yaşamın izin verdiği en iyi duruma sahip olmak" olduğunu hedefe ulaşan kişinin en yüksek yaşam kalitesine sahip olacağını vurgulamışlardır. Bunun yanında Hipokrat zamanında, hastalarının iyileştirilmesi ve yakınmalarının azaltılması konusunda hekimlerin en büyük sorumluluğunun hastaların iyilik halinin en yükseğe çıkarılması olduğu bilinmektedir. Fakat yaşam kalitesi terim olarak ilk defa Priestley tarafından 1943 yılında "Cumartesi Işıkları" (Daylight on Saturday) adlı oyunda kullanılmıştır (Gerharz ve Emberton, 1999).

Sağlık bakım uygulamalarında ve araştırmalarında sağlık terimi 1948 yılından sonra sadece hastalığın yahut sakatlığın olmaması değil; bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan iyilik hali şeklinde tanımlanmıştır. 1973 yılından itibaren ise söz konusu sağlık tanımına yönelik olarak yaşam kalitesi kavramı üzerinde birçok araştırma yapılmıştır (Anressen ve Meyers, 2000).

“Sosyal psikoloji literatürüne 1970’li yıllarda giren yaşam kalitesi terimi, insanların yaşamlarından aldıkları genel doyum düzeyini ifade etmektedir. Yaşam kalitesi, maddi refah öğeleri yanı sıra, psikososyal faktörleri ve bireyin algılarını da işe katan bir değer olarak kavramlaştırılmaktadır. Yaşam kalitesinin işlemsel tanımına nelerin dâhil edildiği ise, araştırmacılara göre farklılık göstermektedir.” (Bilgin, 2003).

Yaşam kalitesi, bireyin hayatında birtakım kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Bu kavramlar:

- Duygusal Yeterlilik,
- Kişiler arası ilişki,
- Evlilik yeterliliği,
- Fiziksel yeterlilik,
- Kişisel gelişim,
- Bağımsız karar alabilme,
- Sosyal kaynaşma şeklinde olup bireyin istediği hayat standartlarına kavuşmaya denk gelen bir kavramdır (Schalock, 2000).

Yaşam kalitesi, iktisadi anlamda üretim ve yaşam standartlarından daha geniş bir kavramdır. Sağlıklı, kaliteli yaşam, esenlik, mutluluk, kişisel ve toplumsal huzur ve toplumsal doyum kavramları farklı anlamlara sahiptir. Ayrıca, “yaşam şartları içerisinde elde edilebilecek kişisel doyumun seviyesini etkileyen, hastalıklara ve günlük yaşamın fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavram" şeklinde de tanımlanabilmektedir (Akdeniz ve Aydemir, 1999). Yaşam kalitesi kişilerin ve ailelerin ve aile benzeri sosyal grupların geçim durumları ve hayat standartlarının incelenmesiyle, hayatın maddi, sosyal, psikolojik doyumunu çerçevesinde toplum katmanlarının durumlarının açıklanması ve saptanması, bu koşulların ailenin ve aile fertlerinin günlük yaşamları, psikolojik durumları, öznel değerlendirilmeleri ve hissedişlerine yansımalarıdır.

Yaşam kalitesi sübjektif bir kavramdır ve doğal olarak tanımları farklı olacaktır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yaşam kalitesini "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlamaktadır (WHO, 2013). Başka bir

deyişle yaşam kalitesi, kişinin yaşadığı sosyo-kültürel çevredeki sağlığına ilişkin öznel algısını belirlemektedir. Sonuç olarak, tüm tanımlara göre yaşam kalitesi, sağlık, sosyal refah, arkadaşlık, eğitim, güvenlik, sosyal rekreasyon gibi çevresel faktörlere odaklanan sosyal göstergeler ve psikolojik göstergeler ile izlenebilen bireyin kişisel yaşamındaki tatmin ve mutluluğun öznel değerlendirmesine odaklanan bir kavramdır (Schalock, 2000).

2.4.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesinin tanımlarında görülen farklı bakış açılarının varlığına benzer bir durumda, yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin sıralamasında görülmektedir. Yaşam kalitesinin sosyal bir durumu işaret ettiğini belirten araştırmacılar ile sosyal bir olguyu belirttiğini araştıran araştırmalarda bu sebeple farklılaşmalar görülmektedir. Sosyal bilimciler daha çok psikolojik ve sosyal iyilik hali; sağlık bilimciler ise biyolojik, psikolojik ve klinik sonuçlar açısından değerlendirme yapmaktadır (Arslan ve Gökçe-Kutsal, 1999).

Rowan (1980), yaşam kalitesini etkileyen faktörleri, yaşanılan çevrenin kalitesi, kişisel gelişim ve güç, sağlık, ekonomik istikrar, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş olarak sınıflandırılmıştır (Akt. Arslan ve Gökçe-Kutsal, 1999).

Fitzpatric Fletcher, Gore, Jones, Spiegelhalter ve Cox (1992) yaşam kalitesine ilişkin birçok ölçeği incelemişlerdir. Bu ölçekleri inceleyip karşılaştırdıktan sonra yaşam kalitesine ait boyutların duygusal fonksiyon, fiziksel fonksiyon, sosyal fonksiyon, rol performans ve günlük ev işlerine ve ağrı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yaşam kalitesini etkileyen faktörler Keskinoglu (2010) tarafından şu şekilde ifade edilmektedir;

Doğuştan gelen, yaş ve cinsiyeti de kapsayan bireysel özellikler.

Kişiye içerisinde bulunduğu toplumun sosyal desteğini gösteren değişkenlerden oluşan sosyal değişkenler. Bu değişkenler, kişinin kendini güvende hissetmesi, içerisinde yer aldığı toplumda geri planda kalmaması, saygınlığını kazanması gibi konuları kapsamaktadır.

Kişinin insani şartlarda emekliliğine ve emeklilik sonrasında ölümüne kadar geçimini devam ettirecek gelir kaynağı ve bu gelirin devamlılığını kapsayan ekonomik değişkenler.

Kişinin genel mutluluk ve doyum duygularının söz konusu olduğu psikolojik moral değişkenler.

Kişinin içerisinde bulunduğu fiziksel çevrenin, hareket kabiliyetini ve sağlık durumunu daha iyi hale getirecek biçimde düzenlenmesini kapsayan çevresel değişkenler.

Bu doğrultuda bireylerin hayat kalitesini etkileyen pek çok bileşenin olduğu göze çarpmaktadır. Alanyazında yaşam kalitesini etkileyen faktörlere yönelik daha birçok yaklaşım da bulunmaktadır.

2.4.2. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Faktörler

Bireylerin yaşam kalitesini azaltması yönünden birçok değişkenin varlığı mevcuttur. Bunların başında kişinin temel gereksinimlerinin giderilmemesi, fiziksel değişim, sürekli olarak yorgun olma hali, cinsel işlev bozukluğu, geleceğe ilişkin kaygılar, kronik sağlık problemleri gelmektedir (Akdemir ve Birol, 2005).

Bireyin genel itibariyle hayat kalitesini arttıran faktörler ise şu şekildedir:

- Ekonomik ve sosyal bağlamda güven içinde olunması,
- İhtiyaç duyulan rahatlık ve konforun yakalanması,
- Güven kaygısı duyulmaması,
- Manidar ve girişken bir hayat sürdürülmesi,
- Zevk duyulan faaliyetlerin yapılması,
- Bağımsızlığın olması,
- Özel hayatın gizli olması,
- İtibar görülmesi,
- Özbenliğine duyulan saygının varlığı şeklindedir (Akdemir ve Birol, 2005).

2.4.3. Yaşam Kalitesi ve Aile

Gladding (2002)'e göre sağlıklı aile, aile üyelerinin birbirine karşı bağlı olduğu, birlikten kaliteli ve verimli zaman geçiren, etkili bir biçimde iletişim kurabilen, kriz gibi bir durum karşısından başa çıkma stratejisi geliştiren üyelerden oluşmaktadır.

Yaşam kalitesi kavramı ve aile birlikte düşünüldüğünde, öncelikle aile yaşam kalitesi kavramına açıklık getirmek önemlidir. Yaşam kalitesi üzerine pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen, aile yaşamının kalitesi üzerine araştırmaların yeni olduğu göze çarpmaktadır. Aile yaşamının kalitesi, bir ailenin ihtiyaçlarını karşılama yeteneği, aile üyelerinin kendileri için önemli olan şeyleri yapabilme yeteneği ve aile üyelerinin bir aile olarak birlikte yaşama yeteneği olarak Aile yaşam kalitesi, 4 başlıkla açıklanmaktadır (Park vd., 2002). Bunlar:

- Aile bireylerinin birbirlerini etkilemesi,
- Aile yaşam kalitesi alanlarının paralel olması ve buradaki etkileşimin süreklilik arz etmesi,
- Zaman çerçevesinde aile yaşam standartlarının değişkenlik arz etmesi,
- Ailenin yaşam kalitesi algısının yaşam kalitesi tanımına uygun olması.

Aile bireylerinin birbirleriyle ve etkileşim içerisinde bulunduğu çevreyle olan ilişkileri aile etkileşimi kapsamında değerlendirilmektedir. İdeal bir aile modeli aileler tarafından sevgi, sosyal kabul, uyum ve bakım yuvası olarak ifade edilmiştir. Aile etkileşiminde üç temel tema mevcuttur. Bu temalar: aile üyeliği, aile etkileşiminin niteliği ve diğer aile yaşam kalitesi alanları biçimindedir (Park vd., 2002). Öte yandan, beş yoksunluk kavramı, aile yaşam konusu incelenirken ele alınmıştır. Bu kavramlar: verimlilik, sağlık, fiziksel çevre, duygusal açıdan iyi oluş hali, aile etkileşimidir.

Aile yaşam kalitesinin ölçülmesi genellikle ölçekler kullanılarak yapılmaktadır. Alanyazına bakıldığında zaman tam bir uzlaşma olmamakla birlikte, objektif ve sübjektif olmak üzere iki farklı boyutta incelenmektedir. Objektif göstergelere bakıldığında, ailenin gelir, gıda konut, sağlık, yaşanılan bölge (şehir, semt vb) koşulları görülürken; sübjektif göstergelerde ailenin ya da ailenin bireylerinin sahip oldukları koşullardan tatmini ya da tatminsizliği olarak ayrılmaktadır.

Kaynak teorisi, aile yaşam kalitesinin maksimum düzeyde sağlanabilmesi için altı farklı noktaya atıfta bulunmaktadır. Bu teoriye göre, aile yaşam kalitesinin ölçümü, aile bireylerinin sembolik ya da materyal kaynaklar ile bireysel ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin derecelendirilmesi yoluyla belirlenmektedir. Bu ihtiyaçlar, sevgi ve sevgi görmek; saygı ve saygı görmek; hizmetler (konfor ve yardım); iletişim (bilgi); kişisel şeylere sahip olmak (mallar); kişisel kullanım için para olarak sıralanmaktadır.

Bahsedilen kaynakların optimal düzeyde olması yaşam kalitesine pozitif yönde etki etmektedir. Bu bağlamda, bahsedilen bu kaynakların birinin eksik ya da az olması yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Aile refahının göstergesi olarak, aile içinde bir bireyin ihtiyaçlarının karşılanma derecesini; aile bireylerinin yaşam kalitesini ise aile bireylerinin refah puanlarının toplamı göstermektedir (Foa vd., 1993).

2.5. Evlilik Kavramı

Evlilik kurumu, toplumdan topluma kültürlerin farklı oluşundan ötürü değişkenlik gösteren bir kavramdır. Bireyin psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan birçok alanda hayatını etkileyen bu kavram, her ne kadar değişkenlik arz etse de geçmişten günümüze değin değerini ve önemini koruduğunu söylemek yerinde olacaktır. Aile, ilk olarak evlilik yolu ile oluşturulmaktadır. Aile, kişinin yaşamı üzerinde etkili olan sevgi, mutluluk, adanmışlık, ait olma ve bağlanma gibi duyguları sunan yerdir (Framo, 1996). Ailenin temelini oluşturan evlilik kurumu, bu sebepten ötürü akademik birçok çalışmada yer almıştır. Literatür incelendiğinde, kişinin hayatında çok önemli bir yeri olan evliliğin araştırmacılarca değişik şekillerde ele anılarak tanımlanmasının yapıldığı görülmektedir.

Tarhan (2019)'a göre evlilik, her ne kadar kültürel açıdan farklılık arz etse de, her toplumda resmi bir şekilde onaylanan tek birliktelik türü ve toplumsal yaşamın bir devamlılığı niteliğindedir. Bunun yanında evlilik, saygı, sevgi ve güven bağları ile ayakta tutulmaktadır. Bu bağların gücü ise çiftlerin duygularına bağlı olmaktadır.

Evlilik, çiftlerin karşılıklı sözleşme ile hayatlarını paylaştığı, çocuk yaptığı ve yetiştirdiği bir kurumdur. Daha basit bir tanımla evlilik, iki kişinin yasal olarak birliktelik kurmasıdır. Görüldüğü üzere evlilik belli ihtiyaçlar ve amaçlar doğrultusunda yapılmaktadır. Cutler ve Radford (1999)' göre evlilik: birbirlerini destekleyen, sorumluluk duygusu taşıyan ve problemleri birlikte çözmeye çalışan bireylerin oluşturduğu bir sitemdir. Waite ve Gallagher (2000), evliliği duygusal ilişkiler çerçevesinde açıklamıştır. Buna göre evlilik: birbirlerine aşık çiftlerin içsel dünyalarında çıkmaları suretiyle sosyal gerçekliğe dönüştürmek amacıyla kullandıkları yöntemdir.

Evlilik, kişinin ihtiyaçlarını tatmin edebileceği en olağan ilişki türüdür. Kişinin maddi ve manevi doyumunu sağlamasında, çevreye adapte olabilmesinde, iş doyumunun

artmasında evlilik son derece önemlidir. Bireylerin genel olarak yaşamlarından doyum sağlamalarını mümkün kılan sosyal müessese evlilik kavramıyla açıklanmaktadır (Hayward ve Zhang, 2006).

2.6. Evlilik Doyumu Kavramı

Evlilik doyumu, eşler arasındaki ilişkilerde en önemli unsurlardan birini oluşturmaktadır. Solmuş (2011)'a göre doyum, romantik ilişkilerden doğan mutluluk, eşe karşı duyulan güven, eşlerin birbirlerinin mutluluğu için çaba sarf etmesi, çatışmaların azaltılması ile mümkün olmaktadır. Evlilik doyumu ise eşlerin algılarıyla beraber bütünsel olarak ilişkilerinden hissettikleri mutluluk ve memnuniyet duyguları ile mümkün olmaktadır. Bireylerin duygusal ilişkilerinin ve birlikte olma durumlarının her alanında ve aşamasında hissedilen mutluluk ve memnun olma duyguları, evlilik doyumu olarak ifade edilmektedir. Buna paralel olarak evlilik kurumunda doyum arttıkça çiftlerin mutluluğu da artacaktır. Evlilik doyumu, kişinin kendisini mutlu yahut mutsuz hissetmesini sağlayacağı için bu durum onun çevresine ve ailesine yansıtacaktır Nichols (2005)'a göre evlilik doyumu, evlilik içerisinde eşlerin ilişkilerine bağlı olarak hissettikleri tatmin ve mutluluk derecesidir (Akt. Yıldız ve Baytemir, 2016).

Tezer (1996)'e göre ise evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisi içindeki gereksinimlerini giderme düzeyine ilişkin algısıdır. Öte yandan Tezer, evliliğin verdiği doyumun hayatın her anlamında sağlanan doyum üzerinde çok büyük bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve bu çerçevede diğer insanlarla ilişki kurmaktadır. Dolayısıyla yaşamdan alınan doyum insanı gerek psikolojik gerekse de biyolojik olarak etkilemektedir. Evlilik doyumu ise yaşamdan alınan doyum etkilemektedir. Evlilik doyumu evlilik ilişkisinin devamlılığının sağlanmasındaki en önemli değişkendir.

Shareh ve Sani (2019)'e göre evlilik doyumu, kişilerin evlilik ilişkisinden sağlamış oldukları memnuniyettir. Çiftler arasındaki ilişkilerin kalitesinde fizyolojik, biyolojik ve duygusal faktörler son derece etkilidir. Evlilik doyumu çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, kişilik özellikleri, finansal konular, cinsel ilişkiyi de içerisine almaktadır. Kişisel özelliklerle beraber ilişki içi etkileşimler evlilik doyumu üzerinde etkilidir. Çatal ve Kalkan (2019)'a göre evlilik doyumu, evlilik ilişkisi içerisindeki beklentilerin giderilme seviyesi ile ilintilidir.

Tarhan (2019)'a göre evlilik doyumu üzerinde etkili olan birtakım psikolojik ihtiyaçlar vardır. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- Güvenme ve güvenilme gereksinimi
- Sevme ve sevilme ihtiyacı,
- İlgi ve destek görme ihtiyacı,
- Terk edilmeyeceğine ilişkin ihtiyaç,
- Açık iletişim kurma gereksinimi,
- Önem ve değer görme ihtiyacı,
- Kişisel özgürlük ihtiyacı,
- Cinsel tatmin ihtiyacı,
- Anne ve baba olma ihtiyacı şeklindedir.

Evlilik doyumu, evliliğin devam ettirilebilir olması açısından önemli derecede etkiye sahiptir. Öte yandan eşlerin sürdürdükleri evlilik süresince sağlamış oldukları tatminle de doğrudan ilişkili bir kavramdır (Hamurcu, 2018).

Evlilik doyumuna yönelik olarak yapılan tanımlamalara göz atıldığında, bu kavramın kısaca evlilik içerisindeki eşlerin birbirleriyle beklentilerinin karşılanma derecesidir. Bu beklentiler, biyolojik, psikolojik ve sosyal beklentilerden oluşmaktadır. Bu beklentiler karşılandığı müddetçe, bireylerin hem aile içinde hem de çevresinde tutumları olumlu hale gelecektir. Bu bağlamdan değerlendirildiğinde, evlilik kararı ile sonrasındaki süreçler, kişinin hayatından önemli ölçüde olan ve araştırılması gerekli konulardır.

2.7. Evlilik Doyumuna İlişkin Kuramlar

Bu başlık altında evlilik doyumuna ilişkin olarak sosyal mübadele kuramları, kişiler arası iletişime dair sosyal biliş kuramı, bağlamsal model, sosyal öğrenme kuramı, yükleme kuramı ve bağlanma kuramı incelenecektir.

2.7.1. Sosyal Mübadele Kuramları

Thibaut ve Kelley (1959) tarafından geliştirilen kuram, ödül, bedel, sonuç ve karşılaştırma düzeyi kavramlarına dayanır. Çiftler arasındaki ilişkileri inceleyen bu kuram, ikili ilişkileri, bir nevi ödül-bedel mübadelesi olarak ele almaktadır. Kuramın

başka bir sayılı da, mini-max stratejisidir. Buna göre kişiler ödülü yüksek, bedeli düşük ilişkileri tercih ederek sürdürmek isterler. Burada ilişkiden alınan haz ya da doyum ödül şeklinde tanımlanırken; bedel ise, davranışın yapılmasını ketleyen herhangi bir faktör olarak tanımlanır. Hoşça geçirilen birkaç saat, maddi çıkar, duygusal destek v.b. gibi doyum sağlayan herhangi bir şey ödül olabilir. Ödülü alamamak, para harcamak veya çaba harcamak gibi davranışın yapılmasını engelleyen herhangi bir durum bedel olarak kabul edilmektedir. İlişkilerde kişiler, ödedikleri bedelin karşılığında bekledikleri ödüle sahip olamazlarsa ilişkide sorunlar yaşanmaktadır. Thibaut ve Kelley tarafından karşılaştırma düzeyi olarak tanımlanan, bireylerin ilişkileri için bekledikleri bir doyum düzeyi bulunmaktadır. Kurama göre bireyler, mevcut ilişkisinden aldığı sonuçları karşılaştırma düzeyi ile mukayese ederler. Ortaya çıkan sonuç karşılaştırma düzeyinin üzerindeyse kişi ilişkiden doyum sağlamaktadır ve ilişkiyi devam ettirme eğilimi gösterir. Eğer ilişkiden alınan sonuç karşılaştırma düzeyinin altında ise yani ilişki doyumunu düşükse, bu kez, elde ettiği sonucu, seçenekler için karşılaştırma düzeyi ile mukayese eder. Kişinin başka biriyle benzer ilişkiyi yaşadığı takdirde elde edebileceği olası doyum düzeyini tahmin etmesine seçenekler için karşılaştırma düzeyi denmektedir. Kurama göre kişinin yaşadığı ilişkiden elde edilen sonuç, seçenekler için karşılaştırma düzeyinin de altındaysa kişi ilişkiyi sonlandırma eğilimi gösterecektir (Akt. Hovardaoğlu, 1995).

2.7.2. Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı

Miller ve Steinberg tarafından ortaya konulan bu kuram, evlilik doyumunu ve çiftler arasındaki ilişkiyi, “insanların başka insanlar hakkında nasıl düşündüğüne” göre açıklamaktadır. Kurama göre, eşini geleneksel rollere göre algılamayan ve olduğu şekilde kabul eden bireylerin evlilik doyumlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Çünkü eşin sahip olduğu özelliklerle kabullenilmesi eşitlikçi bir yaklaşımın varlığını ve ona yönelik bağımlı ve kontrolcü tavırların olmadığını düşündürmektedir (Akt. Çınar, 2008).

2.7.3. Bağlamsal Model

Bradbury ve Fincham (1987) tarafından geliştirilen bağlamsal modele göre, çiftlerden birinin yaptığı bir davranış eşinde hızlı bilişsel ve duyuşsal işlemler oluşmasına neden olur. Bu işlemler ise eşlerin davranışlarının meydana geldiği bağlamla alakalıdır. Evlilikteki davranışların işlenmesini etkileyen psikolojik şartlar

ya da değişkenler olarak tanımlanan bağlam, yakın ve uzak olarak ifade edilmektedir. Bireylerin eşinin davranışına maruz kaldığında yaşadıkları duygu ve düşüncelerine işaret eden yakın bağlam, eşin davranışından az önce yaşanan öznel duygu durumudur. Bundan dolayı kişiler yakın bağlamla alakalı elemanların daha fazla farkındadırlar. Uzak bağlam ise, daha kalıcı kişilik özelliklerine ilişkindir. Uzak bağlam çok fazla ilişki durumunu etkilerken, yakın bağlam ise daha ziyade duruma özgüdür. Yakın bağlam ve uzak bağlamın ilişkisine dayanarak evlilik doyumunu açıklayan bağlamsal modele göre, uzak bağlamla doyumun ilişkisi yakın bağlamın aracılığı sonucunda gerçekleşir (Akt. Curun, 2006).

2.7.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre insanların yaşama ve evliliğe bakış açıları ebeveynlerinin etkisiyle şekillenir. Yani bireyler ebeveynlerinin evlilik ilişkisinden edindiği gözlem ve deneyimleri sonucunda kendi ilişki ve evliliğini yönlendirir. Burada bir katarım etkileşimi yaşanmaktadır. Kişiler ilişkilerini yapılandırırken kendi anne babalarını rol model alırlar. Bu kuram, kişinin doğuştan değil sonradan bazı davranış kalıplarını edindiğini, sonradan bazı davranışları kazandığını ve taklit sonucunda öğrenmelerin gerçekleşebildiğini ifade etmektedir. Bandura'ya (1977) göre, bireyler çocukluluğunda gözlem ve modelleme yoluyla davranış repertuarlarını edinmektedir. Kurama göre, eşler özel değerlendirmeler yaparak ödül ve cezayı yorumlamaktadır. Sorunları algılama, anlama ve çözümlemede bireyler arası algılamalar rol oynamaktadır. Eşler arasında yaşanan problemler de, bireyler arası tutumlardaki farklılık ve algılanan davranış beklentilerinden kaynaklanmaktadır. Epstein'a (1982) göre, sorunlu ilişkilerin özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Kişilerin birbirlerine karşı yanlış algılamaları ve düşünceleri,
2. Eşlerden birinin diğerine yönelik önyargılı tutumu ve meydana getirdiği şema,
3. Eşle ilgili, oluşturulan olumsuz şemalar ve bunlarla ilgili izlenimler, yüzleşilmeyen algılamalardır (Akt. Sancaktar, 2016).

2.7.5. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı evlilik doyumunu nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri kavramlarıyla açıklamaktadır. Nedensel yüklemeler bir olayı meydana

getiren faktörlerle alakalıdır. Odak, istikrar, kontrol, genellik boyutlarını içeren nedensel yüklemeler, olayın oluşumuna ilişkin açıklamalardır. Evlilik ilişkisindeki nedensel yüklemeler, bu boyutlar yardımıyla ortaya çıkarılmaktadır. Sorumluluk yüklemeleri ise, kişilerin herhangi bir olaydan dolayı hesap verebilmesiyle ilgili bir kavramdır.

Nedensellik yüklemeleri olayların nedenini ifade ederken, sorumluluk yüklemeleri kimin sorumlu olduğunu açıklamaktadır. Sorumluluk yüklemeleri niyet boyutunu da kapsamaktadır. Bazı sosyal psikologlar bunların yanı sıra, suçluluk yüklemelerini de ayrı bir durum olarak değerlendirmişlerdir. Suçluluk yüklemeleri, sorumluluk yüklemelerinden farklı olarak kusur hakkında hatayla ilgili değerlendirici yargılardır. Yani yükleme yapan birey bir olaydan dolayı bir kişiyi sorumlu tutabilmekte fakat onu suçlamamaktadır. Yüklemeler arasında şöyle bir sıralama mevcuttur: Suçlama sorumluluk yüklemelerini, o da nedensel yüklemeleri gerektirmektedir (Akça-Koca, 2013).

2.7.6. Bağlanma Kuramı

Bowlby tarafından geliştirilen kuram ilk çocuklukta anne figürüne bağlanmayı izah etmek için geliştirilmiş ve yetişkinlik döneminde evlilik ilişkilerini açıklayacak şekilde düzenlenmiştir. Kurama göre kişilerin bebeklik yıllarında anne ile kurdukları ilişkinin niteliği ileride başkalarıyla kurdukları ilişkilerine rehberlik etmektedir. Çocukluğunda ebeveyniyle ilişkilerinin sonucunda çocuk kendisi ve diğer kişilerle ilgili zihinsel temsiller meydana getirir. Bu temsiller ilerleyen yıllarda yakın ilişkilerinde model olur ve buna “İçsel Çalışan Model” denir. Bowlby’nin modelinden hareketle Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından da “Dörtlü Bağlanma Modeli” geliştirilmiştir. Bu model bireylerin zihinsel temsillerine dayanarak, yetişkinlik dönemi ilişkilerindeki tutumları ve bağlanma biçimleri hakkında bilgi vermektedir. “Güvenli bağlanma”, “saplantılı bağlanma”, “korkulu bağlanma” ve “dezorganize (dağınık) bağlanma” olarak adlandırılan bağlanma biçimlerinin sosyal bilişsel açıdan erişkinlik dönemindeki yeri ve önemi büyüktür. Güvenli bağlanma, bireylerin hem kendileri hem de başkaları hakkında olumlu temsillere sahip olması şeklinde açıklanmıştır. Bireylerin kendisi hakkında olumsuz ve başkaları hakkında olumlu zihinsel temsilleri olması saplantılı bağlanma biçimidir. Korkulu bağlanma ise, kişilerin hem kendileri hem de diğerleri hakkında olumsuz zihinsel temsillere sahip

olunan bağlanma biçimidir. Bu bağlanma biçimine sahip bireyler ilişki kurmaktan kaçınılmaktadırlar. Çoğunlukla olumsuz özellikler barındıran dezorganize (dağınık) bağlanma biçiminde bireylerin kendileri ve diğerleri hakkındaki görüşleri değişkenlik göstermektedir. Bu bağlanma biçiminde yakın ilişkiler kurma hususunda ikircikli bir tutum söz konusudur. Sosyal bilişsel nitelikler barındırması sebebiyle bağlanma kavramı ilişkisel süreçlerde, evlilik ve aile kavramları içerisinde ele alınabilecek önemli bir unsurdur. Kişilerin bağlanma biçimleri ilişkilerin kalitesini etkileyen önemli bir faktör olması nedeniyle algılanan evlilik kalitesi ve doyumunu ile ilişkilendirilmektedir (Akt. Şentürk, 2018).

2.8. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik içerisinde eşlerin doyum sağladıkları konular birçok faktörden etkilenmektedir. Noller ve Feeney (2002)'a göre, evlilik üzerinde en önemli olan konulardan birinin evlilik öncesinde gerçekleşen çatışmalardır. Bununla beraber eşlerin tartışmaya ilişkin tutumlarının değişkenlik arz etmesi ve birbirlerine sevgilerini göstermemeleri, onların evlilik doyumunu azaltmaktadır. Tuzcu (2017) tarafından yapılan bir araştırmada evlilik doyum seviyesinin düşmesiyle beraber kadınların depresif belirtiler gösterdiği, hayat beklentilerinin düştüğü, her iki cinsten de cinsel açıdan fonksiyonel bozuklukların görüldüğü saptanmıştır.

Evlilikte karı koca arasındaki ilişki çok önemlidir. Sağlıklı iletişim, etkili etkileşimlere yol açmaktadır. İletişim becerilerinin yüksek olması aile memnuniyetini olumlu yönde etkileyen faktörlerden biridir. Sağlıklı ilişkiler şefkat, anlayış, duyguları ifade etme yeteneğini ve dinleme yeteneğini beraberinde getirmektedir. İletişim kültürü zayıf olan çiftler, aşırı, gereksiz eleştiri, küfürlü ve savunmacı davranışlar sergileme eğilimindedir. Dolayısıyla bu faktörler evlilik doyumunu düşürmektedir (Bertoni ve Bodenmann, 2010).

Evlilik doyumunu, eşlerin birbirlerini fiziksel açıdan çekici bulmaları, birbirlerine karşı sevgi duymaları ile belirtilmektedir.

Evlilik doyumunu arttıran etmenlerin başında ise eşlerin birbirlerine dokunduklarında pozitif duyguların meydana gelmesi bulunmaktadır (Gulledge, Gulledge ve Stahman, 2003).

120 evli çift üzerinde bir araştırma yapılmış, bu araştırma neticesinde duygusal zeka ile evlilik doyumunu arasında anlam ifade eden bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Bunun yanında evlilik doyumu ile umut ve mutluluk değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Umut, mutluluk ve duygusal zeka değişkenleri bütün olarak ele alındığında ise bütün bu etmenlerin evlilik doyumu üzerinde oldukça etkili olduğu göze çarpmaktadır (Anhange vd., 2017).

Archuleta vd. (2011), 301 evli çifti ele alarak bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda dindarlık ve maddi doyumun evlilik doyumu ile arasında anlam ifade eden bir ilişkinin söz konusu olduğu saptanmıştır. Öte yandan maddi doyum seviyesi yüksek olan çiftlerin, maddi doyum seviyesi düşük olan çiftlere nazaran evlilik ilişkilerini sürdürmeye meyilli oldukları ortaya konmuştur.

Eşlerin birbirlerine karşı üstünlük kurma çabaları, birbirlerini denetleme istekleri evlilik doyumunu azaltan problemlerden önem arz edenleridir (Alexander, 1973). Dolayısıyla eşlerin çatışmaları yönetme şekilleri ve sorunları çözüme kavuşturma beceriler, evlilik doyumlarını etkilemektedir.

Birtakım sosyal bilimci ve araştırmacı evlilik doyumunu etkileyen faktörler çerçevesinde yapmış oldukları araştırmalarda çarpıcı sonuçlar ortaya koymuşlardır. Elde edilen bu veriler doğrultusunda evlilik doyumuyla alakalı faktörler şu şekildedir (Larson, 2002):

- Kişinin duygusal değer ve tutumlarıyla beraber duygusal sağlıklarını içine alan kişilik özellikleri,
- Çiftlerin birbirini tanıma süreleri, iletişim problemlerini çözme yetenekleri, taşıdıkları değer ve inançların ortak olup olmamasını içine alan özellikleri,
- Evlilik yaşları
- Evliliklerinin ailelerince onaylanıp onaylanmaması,
- İlk evliliklerini mi ikinci ve daha fazlası olan evliliklerini mi yaptıkları şeklidir.

Özer (2016),’e göre ilişkiye dönük yaratılan algılar, evlilik doyumu üzerinde son derece etkilidir. Öte yandan evlilik ilişkisine dönük fonksiyonel olmayan inançlar ve algısal süreçler, evlilik doyumu üzerinde negatif manada etkili olmaktadır. Evliliklerde çatışmaların ana sebeplerinden birisi de eşlerin birbirlerine karşı yapmış oldukları olumsuz yüklemelerdir. Yapılan bu olumsuz yüklemeler, eşlerin birbirleriyle olan

davranışlarında olumsuz tepkilere sebep olacaktır. Bu durum ise onların evlilik doyumlarını düşürecektir.

Mackey ve O'Brien'a göre evlilik doyumunu arttıran faktörler; eşlerin birbirlerine karşı cinsel ve duygusal yakınlık göstermeleri, kararların ortak alınması, birbirlerine karşı saygılı olmaları ve empati geliştirmeleri, iyi bir iletişim sağlamaları şeklindedir (Akt. Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik doyumuna yönelik olarak ortaya konan çalışmalar incelendiğinde, evlilik ilişkisi içinde eşlerin sorun çözme becerilerinin ilk sırada, bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olamayan ilişki beklentilerinin ikinci sırada evlilik doyumunu etkilediği görülmektedir. Öte yandan evlilik doyumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerileri ile ilişkisi incelendiğinde yakınlıktan kaçınmanın ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu etkileme yönünde bir katkısının olmadığı gözlenmiştir (Güven, 2005).

Sarı (2012) tarafından ortaya konan çalışmada, evli bireylerin ebeveyn algısı, otomatik düşünceleri ile bağlanma tarzlarının evlilik doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Yapılan bu çalışma neticesinde; anneye dönük algılanmış duygusal çerçeveden yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleriyle babaya dönük algılanmış kuralcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimlerinin, kişilerin evlilikten edinmiş oldukları doyumlarla negatif yönde ilişkilerinin olduğu saptanmıştır. Diğer yandan evlilik doyumunu ile otomatik düşünceler arasında negatif yönlü ve anlam ifade eden bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilinde olan bireylerin evlilikten edindikleri doyumlarının düşük olduğu saptanmıştır. Netice itibariyle, algılanan ebeveynlik stilleri, otomatik düşünceler ve bağlanma stilleriyle evlilik doyumunu arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Toksöz (2018), 140 evli katılımcı ile bağlanma stillerinin ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisini araştırmıştır. Bu araştırma neticesinde bilişsel esneklik kapasitesi düşük olan kişilere nazaran bilişsel esneklik kapasitesi yüksek olan kişilerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Öte yandan güvensiz bağlanma biçimine sahip kişilere göre güvenli bağlanma biçiminde olan kişilerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Evli ya da boşanmış kişilerin uyum sağlayamamaları ile aile doyumları arasındaki ilişki ve bu ilişkiye olumsuz ya da olumlu duygusal araçların etkileri

incelenmiştir. Karamsarlığın, duygusal açıdan yoksunluğun, sosyal izolasyonun, terk edilmenin, yetersiz özdenetimin evlilik doyumu ile anlam ifade eden ilişkisinin olduğu ortaya konmuştur. Diğer yandan pozitif ve negatif duygulanımın ise evlilikten elde edilen doyumu anlam ifade edecek biçimde yordamış olduğu saptanmıştır (Bolat, 2016).

Kaplan (2016) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik iyi oluş halinin ve evlilik doyumunun evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumu araştırılmıştır. Araştırma sonucuna evli bireylerin cinsiyet, eğitim seviyeleri, toplumsal cinsiyet rolleri karşısında tutumlarıyla evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş hali çerçevesinde anlam ifade eden bir fark yarattığı saptanmıştır. Diğer taraftan ise evlilik sürelerinin yalnızca evlilikten edinilen doyum seviyelerini, evlenme yaşının ise sadece toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumlarını yordamış olduğu belirlenmiştir.

2.9. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Evlilik Doyumu

İnternet kullanımının artmasıyla birlikte kişilerin hem sosyal hem de yakın ilişkilerinde zedelenmelerin olduğunu bilinmektedir (Nie ve Erbing, 2000) Yoğun internet kullanımından dolayı eşler arasında çatışmaların olması ve ilişkilerinin kötüye gitmesi ortaya çıkan negatif sonuçlardan bazılarıdır (Valkenburg ve Peter, 2007). Akıllı telefonlar ile birlikte internete her an girebilmek eşler arasındaki problemi daha çok arttırabilmektedir. Bunun nedenlerinden bir tanesi akıllı telefon kullanıcılarının

%35'inin uyandıklarında yataktan çıkmadan akıllı telefonlarını kontrol etmesi %18'inin akıllı telefonlarından Facebook'a bağlanmasıdır (ConsumerLab, 2011). Yani, evli çiftlerden bazıları uyandıkları andan itibaren akıllı telefonları ile güne başlamaktadır.

Bu alanda yapılan çalışmalar gösteriyor ki, bir kişi internette ne kadar çok vakit harcıyorsa ailesi ile de o kadar az vakit geçirmektedir (Nie ve Erbing, 2000). Kısacası internette geçirilen süre arttıkça evlilikte yaşanan problemler ve eşler arasında yaşanan çatışmalar artmaktadır. Dolayısıyla günümüzde akıllı telefonların sosyal ağlara ve internete devamlı bağlantıda kalmayı sağlamasıyla, akıllı telefonların da evlilikte yaşanan problemlere sebep olabileceği söylenebilir. Araştırmalar da bu noktayı doğrular niteliktedir. Kim, Seob ve David'e (2015) göre problemlili akıllı telefon kullanımı ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki vardır.

Akıllı telefon kullanımının bağımlılığa dönüşmesi ile birlikte yüksek fatura ile maddi krizlerin yaşanabileceği söylenmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005). Bu durum eşler arasında ev ekonomisini idare etme açısından probleme neden olabilir. Ayrıca akıllı telefonların hayatı kolaylaştırması, kişilerin her zaman, her yerde akıllı telefonları ile internette gezinebilmesi, alışveriş yapabilmesi, sosyal paylaşım ağlarına girebilmesi, maillerini yönetebilmesi bundan dolayı da telefonlarıyla çok fazla vakit geçirmeleri eşler arasında ilişkinin bozulmasına sebep olabilmektedir.

Borelli'nin (2015) 20'si deney grubunda 8'si kontrol grubunda olan 28 kişi ile yaptığı çalışmadaki hipotezi şu şekildedir; eşler birlikte oldukları saatler içerisinde iki saat akıllı telefonlarını kapattıklarında, pozitif iletişimleri artacak ve daha olumlu deneyimler elde edeceklerdir. Bu sayede birlikteyken telefonlarını iki saat kapatan çiftlerin telefonlarını kapatmayan çiftlere göre evlilik uyumları daha yüksek olacaktır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, hipotez desteklenmemiştir. Çünkü hem kontrol grubundaki hem de deney grubundaki katılımcıların evlilik uyumlarında artış gözükmemiştir. Fakat araştırmacı eğer katılımcı sayısı daha fazla olsaydı bu sonucun çıkmayacağını, deney grubunun evlilik uyumunun kontrol grubununkine göre daha farklı olacağını belirtmiştir.

Genel olarak yapılan çalışmalardan elde edilen bilgilere göre, akıllı telefonun kontrolsüz kullanımı evlilikleri negatif etkilemektedir. Bu alanda yeteri kadar araştırma olmamasından dolayı da bu konu ile ilgili çalışmaların artırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, gözlem ve ölçme metotlarının tekrarlanabildiği ve sayısal araştırmalar aracılığı ile gerçekleştirildiği araştırma metodu olan nicel araştırma yöntemi ile ifa edilecektir. Nicel araştırma tekniklerinden tarama yöntemi modeli araştırmada kullanılacaktır. Tarama modeli geçmişte ve halen var olan durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modeli, “iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2015).

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı akıllı telefon bağımlılığının evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması ve elde edilen bulguların yorumlanarak literatüre katkı sağlanmasıdır.

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırma Elazığ ilinde gerçekleştirilmiş olup pandemi dönemi ve bazı kısıtlar da göz önünde bulundurularak 125 erkek 125 kadın olmak üzere ortalama 250 katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinde uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak dört adet form kullanılmıştır. Bunlardan ilki araştırmacı tarafından oluşturulmuş demografik bilgi formudur. Kullanılan ölçeklere ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu, Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçen, 10 maddeden oluşan ve altılı Likert derecelendirme ile değerlendirilen bir ölçektir. Ölçek maddeleri 1’den 6’ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçeğin puanları 10 ile 60 arasında değişmektedir ve testten elde edilen puan arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek tek faktörlüdür ve alt ölçekleri yoktur. $P < 0.05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı

kabul edilmiştir. Ölçeğin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Noyan vd. (2015) tarafından yapılmıştır.

3.4.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilmiş ve ülkemizde de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser, Fidaner H., Fidaner C., Yalçın-Eser, Elbi ve Göker (1999) tarafından yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından WHOQOL-100 içinden seçilen 26 madde ve 5 alanı kapsamaktadır. Bu 5 alan genel yaşam, fiziksel, psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevre-kültürel alanlarıdır. Sorular 5’li likert tipi ordinal yanıt ölçeğine sahiptir. Türkçe versiyonunda çevre alan puanını veren 27. soru ulusal soru olarak kullanıldığından adı geçen 4 alt alanın dışında düşünülebilir.

3.4.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Tezer (1996) tarafından, eşlerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyum düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin puanlaması; 1=kesinlikle katılmıyorum ve 5=kesinlikle katılıyorum arasında değişen değerlerden oluşmaktadır. Toplam 10 maddelik olan ölçekte 2, 4 ve 5. ifadeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50 iken en düşük puan 10’dur. Ölçekten alınmış olan en yüksek puan, evlilik ilişkisinden sağlanan doyumunun en üst seviyede olduğunu göstermektedir.

3.5. Geçerlilik ve Güvenilirlik

Cronbach alfa, iç tutarlılığın bir ölçüsüdür; başka bir deyişle, bir grup öğenin grupla ne kadar yakından alakalı olduğudur. Ölçek güvenilirliğinin bir ölçüsü olarak kabul edilir. Alpha, bir testin veya ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü sağlamak için 1951’de Lee Cronbach tarafından geliştirildi; 0 ile 1 arasında bir sayı olarak ifade edilir. İç tutarlılık, bir testteki tüm öğelerin aynı kavramı veya yapıyı ölçme derecesini tanımlar ve dolayısıyla test içindeki öğelerin birbirleriyle ilişkili olduğuna bağlıdır.

Alfa katsayısı korelasyon katsayısı gibi yorumlanabilir ve 0 ile 1 arasında değerler alır. Alfa katsayısı;

- 0,80-1,00 arasında ise; Geliştirilen test (ölçek) yüksek güvenilirliğe sahiptir.
- 0,60-0,80 arasında ise; Geliştirilen test oldukça güvenilirdir.
- 0,40-0,60 arasında ise; Geliştirilen testin güvenirliliği düşüktür.

- 0,00-0,40 arasında ise; Geliştirilen test güvenilir değildir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizleri

Ölçekler	Cronbach's Alpha	n
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	,899	10
Evlilik Yaşamı Ölçeği	,919	10
Yaşam Kalitesi Ölçeği	,875	27

Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyut güvenirlikleri değerlendirildiğinde; ölçek ve alt boyutlarının tamamı yüksek derecede güvenilir olarak belirlenmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılanların demografik verileri, evlilik durumları ve telefon kullanma sürelerine yönelik sorulara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda sunulmuştur. Sonrasında, araştırmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi ölçeklerine ait ifadelerin ortalama ve standart sapmaları değerlendirilmiştir. Kullanılan ölçeklerin güvenirliliği; Cronbach’s Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi ölçeklerinin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir. Hangi analizin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınamaları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan verilerin; analizi için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, iki veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise; Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlı çıkan analizlerde hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının, evlilik yaşamı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi ise Regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın analizinde SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır.

Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Normal Dağılım Analizleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Akıllı Telefon Bağımlılığı	,089	250	,000	,978	250	,001
Evlilik Yaşamı	,117	250	,000	,959	250	,000
Genel Sağlık	,196	250	,000	,922	250	,000
Fiziksel Sağlık	,106	250	,000	,971	250	,000
Psikolojik	,093	250	,000	,961	250	,000
Sosyal İlişkiler	,148	250	,000	,959	250	,000

Çevre	,069	250	,006	,985	250	,009
Yaşam Kalitesi (Genel)	,074	250	,002	,964	250	,000



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımlarının Değerlendirilmesi

Bu bölümde; araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi gibi demografik verilerinin dağılımları, katılımcıların evlilik durumları ve akıllı telefon kullanım süreleri değerlendirilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Demografik Dağılımları

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	125	50,0
	Kadın	125	50,0
Yaş	18-24	41	16,4
	25-30	65	26,0
	31-40	97	38,8
	41-55	42	16,8
	55+	5	2,0
	Eğitim	İlkokul	7
Ortaokul		5	2,0
Lise		50	20,0
Üniversite		157	62,8
Lisansüstü		31	12,4
Gelir Düzeyi	2000-3500tl	30	12,0
	3501-5000tl	40	16,0
	5001-7000tl	72	28,8
	7001-10000tl	40	16,0
	10001tl-15000tl	47	18,8
	15000tl ve üzeri	21	8,4
	Total	250	100,0

Araştırmaya katılanların demografik dağılımları değerlendirildiğinde; kadın ve erkek katılımcıların eşit düzeyde %50 oranında olduğu, %38,8'inin 31-40 yaş aralığında, %62,8'inin üniversite mezunu, %28,8'inin 5001-7000tl arasında gelirinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Evlilik Durumlarına Yönelik Soruların Dağılımları

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Evlilik Süresi	2 yıl ve altı	96	38,4
	3-5 yıl	42	16,8

	6-10 yıl	39	15,6
	11-15 yıl	37	14,8
	15 üzeri	36	14,4
Evlenme Tarzı	Görücü Usulü/İsteyerek	43	17,2
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	2,4
	Severek/Flört ederek	201	80,4
	Total	250	100,0

Araştırmaya katılanların evlilik durumlarına yönelik soruların dağılımları değerlendirildiğinde; %38,4'ünün 2 yıl ve altı süredir evli olduğu, %80,4'ünün severek/flört ederek evlendiği tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Akıllı Telefon Kullanma Sürelerinin Dağılımı

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Akıllı Telefon Kullanma Süresi	0-2 saat	55	22,0
	2-4 saat	101	40,4
	4-6 saat	61	24,4
	6 saat ve üzeri	33	13,2
	Total	250	100,0

Araştırmaya katılanların akıllı telefon kullanım sürelerinin dağılımları değerlendirildiğinde; %40,4'ünün 2-4 saat aralığında telefon kullandığı, %13,2'inin 6 saat ve üzeri kullanım sürelerine çıktığı tespit edilmiştir.

4.2. Araştırmada Kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Yaşam Kalitesi ve Alt boyutlarına Ait İfadelerin Ortalama Puanların Değerlendirilmesi

Bu bölümde; araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ölçeği, yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutlarına ait ifadelerin ortalama puanları ve standart sapmaları değerlendirilmiştir.

Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Ort.	S.S.
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı , planladığım işleri aksatırım.	2,82	1,444
2. Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	2,90	1,529
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissederim.	2,86	1,578
4. Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	3,44	1,585
5. Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	2,74	1,503
6. Kullanmasam da , akıllı telefonum aklımdadır.	3,11	1,495
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem.	3,00	1,642
8. İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	2,42	1,438

9. Akıllı telefonumu , hedeflediğimden daha uzun kullanırım.	3,13	1,539
10. Çevremdeki insanlar , akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	2,53	1,451

Araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğine ait ifadeler değerlendirildiğinde; en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.” (ort: 3.44) ve “Akıllı telefonumu , hedeflediğimden daha uzun kullanırım.” (ort: 3.13) ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.” (ort:2.42) ve “Çevremdeki insanlar , akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.” (ort: 2.53) ifadeleri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Yaşam Kalitesi Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi

Yaşam Kalitesi Ölçeği	Ort.	S.S.
1. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	3,09	,734
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	3,42	,916
3. Ağrılarınızın , yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	2,39	1,021
4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	1,78	,966
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	3,38	,951
6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	3,41	,950
7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	3,43	,885
8. Günlük yaşamınızda, kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	3,10	,980
9. Fiziksel çevreniz , ne ölçüde sağlıklıdır?	3,23	,760
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz/kuvvetiniz var mı?	3,67	,908
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	3,78	1,008
12. İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	2,95	,863
13. Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere, ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	3,66	,870
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	2,94	,880
15. Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	3,57	,984
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	2,98	1,168
17. Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	3,33	,968
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	3,58	,963
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	3,75	1,008
20. Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	3,51	,937
21. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	3,54	1,105
22. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	3,37	,932
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	3,51	,970
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	3,12	1,015
25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	3,19	1,087
26. Ne sıklıkta hüznün , ümitsizlik , bunaltı , çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?	2,98	,952
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş , iş arkadaşı , akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	2,61	,895

Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ölçeğine ait ifadeler değerlendirildiğinde; en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?” (ort: 3.78) ve “Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?” (ort: 3.75) ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “Günlük uğraşlarınızı

yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?” (ort:1.79) ve “Ağrılarınızın , yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?” (ort: 2.39) ifadeleri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Araştırmada Kullanılan Evlilik Yaşamı Ölçeğine Ait İfadelerin Değerlendirilmesi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Ort.	S.S.
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.	3,32	1,152
*2. Evliliğimizdeki engellerin aşılabilir olduğunu düşünüyorum.	2,20	1,123
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.	3,64	1,133
*4. Evliliğimizde giderek azalan heyecan beni rahatsız ediyor.	2,49	1,166
*5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.	2,40	1,186
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.	3,79	1,079
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.	3,63	1,123
8. Bizim ilişkimiz, ideal bir karı-koca ilişkisidir.	3,55	1,144
9. Eşim , benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.	3,71	1,182
10. Baş başa kaldığımız zaman , benim canım hiç sıkılmaz.	3,59	1,200

*Olumsuz madde

Araştırmada kullanılan evlilik yaşamı ölçeğine ait ifadeler değerlendirildiğinde; en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Eşim , benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.” (ort: 3.71) ve “Huzurlu bir ev yaşamım var.?” (ort: 3.79) ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “Evliliğimizdeki engellerin aşılabilir olduğunu düşünüyorum.” (ort:2.20) ve “Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.” (ort: 2.40) ifadeleri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Araştırmada Kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Yaşam Kalitesi ve Alt boyutlarına Ait Ortalama Puanların Değerlendirilmesi

	Min.	Max.	Ort.	S.S.
Akıllı Telefon Bağımlılığı	10	60	28,94	11,014
Evlilik Yaşamı	10	50	36,13	8,746
Genel Sağlık	0	100	56,35	17,255
Fiziksel Sağlık	0	100	51,09	13,296
Psikolojik	0	100	61,37	14,292
Sosyal İlişkiler	0	100	61,87	18,634
Çevre	0	100	55,29	15,267
Yaşam Kalitesi (Genel)	0	100	55,80	11,595

Araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ölçeği, yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait ortalama puanlar değerlendirildiğinde; akıllı telefon bağımlılığının ortalamanın altında olduğu (ort:28.94), evlilik yaşamının ortalamanın üzerinde bir doyuma sahip olduğu (ort:36.13) tespit edilmiştir. Yaşam kalitesinin genel olarak düşük olduğu ama ortalamanın üzerinde olduğu (ort:55.80) belirlenmiştir. En

yüksek yaşam kalitesi boyutunun sosyal ilişkiler (ort:61,87), en düşük yaşam kalitesi boyutunun fiziksel sağlık (ort:51,09) olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Demografik Verilere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Değerlendirilmesi

Bu bölümde; demografik verilere göre akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ölçeği, yaşam kalitesi ölçeklerinin farklılaşma durumları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda anlamlılık testleri uygulanmıştır. Dağılımın normal olmadığı verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 11. Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	S.Ort.	Z	p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Erkek	125	117,05	-1,849	,064
	Kadın	125	133,95		
	Total	250			

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.064). Buna göre akıllı telefon bağımlılığında cinsiyet değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 12. Yaşa Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	S.Ort.	X ²	p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	18-24	41	156,27	21,019	,000
	25-30	65	127,20		
	31-40	97	116,18		
	41-55	42	103,45		
	55+	5	217,10		

*Kruskal-Wallis H testi

Yaşa göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir (p=0.000). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre; 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş oranı arttıkça telefon bağımlılığındaki oran azalmaktadır. En yüksek bağımlılık düzeyi 55+ yaş grubunda gözlemlenmiş ancak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p>0.05).

Tablo 13. Eğitim Durumuna Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Eğitim	N	S.Ort.	X ²	p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	İlkokul	7	172,79	6,243	,182
	Ortaokul	5	82,50		
	Lise	50	123,31		
	Üniversite	157	128,27		
	Lisansüstü	31	111,27		

*Kruskal-Wallis H testi

Eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.182). Buna göre akıllı telefon bağımlılığında eğitim değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 14. Gelir Durumuna Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Gelir	n	S.Ort.	X ²	p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	2000-3500tl	30	113,27	4,498	,480
	3501-5000tl	40	136,78		
	5001-7000tl	72	128,74		
	7001-10000tl	40	135,93		
	10001tl-15000tl	47	112,29		
	15000tl ve üzeri	21	120,10		

*Kruskal-Wallis H testi

Gelir durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.182). Buna göre akıllı telefon bağımlılığında gelir değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 15. Evlilik Süresine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Süresi	n	S.Ort.	X ²	p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	2 yıl ve altı	96	135,39	3,951	,413
	3-5 yıl	42	123,75		
	6-10 yıl	39	114,38		
	11-15 yıl	37	112,49		
	15 üzeri	36	126,60		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik süresine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.413). Buna göre akıllı telefon bağımlılığında evlilik süresinin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 16. Evlenme Tarzına Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlenme Tarzı	n	S.Ort.	X ²	p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Görücü Usulü/İsteyerek	43	133,71	2,404	,301
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	162,08		
	Severek/Flört ederek	201	122,65		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik tarzına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.301). Buna göre akıllı telefon bağımlılığında evlilik tarzının ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 17. Günlük Telefon Kullanma Süresine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Kullanım Süresi	n	S.Ort.	X ²	p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı	0-2 saat	55	91,76	20,799	,000
	2-4 saat	101	124,05		
	4-6 saat	61	142,51		
	6 saat ve üzeri	33	154,73		

*Kruskal-Wallis H testi

Günlük telefon kullanma süresine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir (p=0.000). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre; 6 saat ve üzeri süre kullanıma sahip bireylerin akıllı telefon bağımlılığının, daha düşük kullanım süresine sahip gruplara göre fazla olduğu belirlenmiştir. Kullanım süresi arttıkça, ölçekten alınan puanların da anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 18. Cinsiyete Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	S.Ort.	Z	p*
Evlilik Yaşamı	Erkek	125	122,22	-,719	,472
	Kadın	125	128,78		
	Total	250			

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.472). Buna göre Evlilik yaşamında (doymu) cinsiyet değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 19. Yaşa Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	S.Ort.	X ²	p*
Evlilik Yaşamı	18-24	41	113,50	4,148	,386
	25-30	65	135,61		
	31-40	97	128,98		
	41-55	42	117,33		
	55+	5	93,50		

*Kruskal-Wallis H testi

Yaşa göre evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.386). Buna göre evlilik yaşamında (doyumu) yaş değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 20. Eğitim Durumuna Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Eğitim	N	S.Ort.	X ²	p*
Evlilik Yaşamı	İlkokul	7	64,57	7,779	,100
	Ortaokul	5	90,30		
	Lise	50	121,95		
	Üniversite	157	127,46		
	Lisansüstü	31	140,71		

*Kruskal-Wallis H testi

Eğitim durumuna göre evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.100). Buna göre evlilik yaşamında (doyumu) eğitim değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 21. Gelir Durumuna Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Gelir	n	S.Ort.	X ²	p*
Evlilik Yaşamı	2000-3500tl	30	107,75	7,764	,170
	3501-5000tl	40	119,11		
	5001-7000tl	72	120,28		
	7001-10000tl	40	125,83		
	10001tl-15000tl	47	149,67		
	15000tl ve üzeri	21	126,19		

*Kruskal-Wallis H testi

Gelir durumuna göre evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.170). Buna göre evlilik yaşamında (doyumu) gelir değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 22. Evlilik Süresine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Süresi	n	S.Ort.	X²	p*
Evlilik Yaşamı	2 yıl ve altı	96	122,54	2,287	,683
	3-5 yıl	42	138,08		
	6-10 yıl	39	126,60		
	11-15 yıl	37	114,97		
	15 üzeri	36	128,35		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik süresine göre evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.683). Buna göre evlilik yaşamında (doyumu) evlilik süresi gibi bir değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 23. Evlenme Tarzına Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlenme Tarzı	n	S.Ort.	X²	p*
Evlilik Yaşamı	Görücü Usulü/İsteyerek	43	116,65	6,136	,047
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	60,08		
	Severek/Flört ederek	201	129,35		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik tarzına göre evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir (p=0.047). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre; severek/flört ederek evlenenlerin evlilik yaşam ve doyumlarının, görücü usulü/isteyerek evlenenlere göre daha yüksek bulunmuştur. En düşük evlilik doyumuna görücü usulü/istemeyerek evlenenlerin sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24. Günlük Telefon Kullanma Süresine Göre Evlilik Yaşamı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Kullanım Süresi	n	S.Ort.	X²	p*
Evlilik Yaşamı	0-2 saat	55	127,41	1,277	,735
	2-4 saat	101	130,49		
	4-6 saat	61	118,95		
	6 saat ve üzeri	33	119,15		

*Kruskal-Wallis H testi

Günlük telefon kullanım süresine göre evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p=0.735). Buna göre evlilik yaşamında (doyumu) günlük telefon kullanım süresi gibi bir değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 25. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	S.Ort.	Z	p*
Genel Sağlık	Erkek	125	122,58		
	Kadın	125	128,42	-,662	,508
	Total	250			
Fiziksel Sağlık	Erkek	125	117,74		
	Kadın	125	133,26	-1,704	,088
	Total	250			
Psikolojik	Erkek	125	118,04		
	Kadın	125	132,96	-1,639	,101
	Total	250			
Sosyal İlişkiler	Erkek	125	122,38		
	Kadın	125	128,62	-,691	,490
	Total	250			
Çevre	Erkek	125	115,56		
	Kadın	125	135,44	-2,177	,029
	Total	250			
Yaşam Kalitesi (Genel)	Erkek	125	116,24		
	Kadın	125	134,76	-2,027	,043
	Total	250			

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; çevre (p=0.029) alt boyutu ve yaşam kalitesi genelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p=0.043). Kadınların erkeklere göre çevre faktörü ve genel olarak yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 26. Yaşa Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	S.Ort.	X ²	p*
Genel Sağlık	18-24	41	117,98		
	25-30	65	128,44		
	31-40	97	120,76	4,006	,405
	41-55	42	133,45		
	55+	5	174,10		
Fiziksel Sağlık	18-24	41	115,41		
	25-30	65	117,51		
	31-40	97	123,76	6,900	,141
	41-55	42	147,15		
	55+	5	164,00		
Psikolojik	18-24	41	109,62		
	25-30	65	120,96		
	31-40	97	129,40	3,873	,424
	41-55	42	137,26		
	55+	5	140,30		
Sosyal İlişkiler	18-24	41	112,76		
	25-30	65	134,68		
	31-40	97	120,77	3,421	,490
	41-55	42	133,65		
	55+	5	133,80		
Çevre	18-24	41	96,43		
	25-30	65	127,02	11,995	,017
	31-40	97	125,05		

	41-55	42	150,26		
	55+	5	144,80		
	18-24	41	104,15		
	25-30	65	124,37		
Yaşam Kalitesi (Genel)	31-40	97	125,36	7,381	,117
	41-55	42	145,57		
	55+	5	149,40		

*Kruskal-Wallis H testi

Yaşa göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; çevre (p=0.029) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p=0.017). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre; 41-55 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre çevre yaşam kalitelerinin daha ileri düzeyde olduğu, yaş ortalaması azaldıkça da çevre yaşam kalitesinin azaldığı belirlenmiştir.

Tablo 27. Eğitim Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Eğitim	n	S.Ort.	X ²	p*
Genel Sağlık	İlkokul	7	140,21	2,313	,678
	Ortaokul	5	131,20		
	Lise	50	125,89		
	Üniversite	157	127,85		
	Lisansüstü	31	108,73		
Fiziksel Sağlık	İlkokul	7	117,14	1,431	,839
	Ortaokul	5	109,20		
	Lise	50	134,87		
	Üniversite	157	122,94		
	Lisansüstü	31	127,87		
Psikolojik	İlkokul	7	135,86	1,080	,897
	Ortaokul	5	149,90		
	Lise	50	128,55		
	Üniversite	157	124,55		
	Lisansüstü	31	119,13		
Sosyal İlişkiler	İlkokul	7	113,50	1,455	,835
	Ortaokul	5	136,20		
	Lise	50	118,13		
	Üniversite	157	129,17		
	Lisansüstü	31	119,79		
Çevre	İlkokul	7	100,50	2,148	,709
	Ortaokul	5	130,80		
	Lise	50	118,85		
	Üniversite	157	129,90		
	Lisansüstü	31	118,74		
Yaşam Kalitesi (Genel)	İlkokul	7	106,21	,930	,920
	Ortaokul	5	135,20		
	Lise	50	124,73		
	Üniversite	157	127,49		
	Lisansüstü	31	119,45		

*Kruskal-Wallis H testi

Eğitim düzeyine göre yaşam kalitesi leği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; yaşam kalitesi genelinde ve alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p < 0.05$). Buna göre, yaşam kalitesinde eğitim düzeyi değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 28. Gelir Durumuna Göre Yaşam Kalitesi leğinin Değerlendirilmesi

	Gelir	n	S.Ort.	X ²	p*
Genel Sağlık	2000-3500tl	30	94,17	19,069	,002
	3501-5000tl	40	123,60		
	5001-7000tl	72	126,38		
	7001-10000tl	40	112,90		
	10001tl-15000tl	47	133,93		
	15000tl ve zeri	21	176,02		
Fiziksel Sağlık	2000-3500tl	30	90,73	21,248	,001
	3501-5000tl	40	136,24		
	5001-7000tl	72	108,10		
	7001-10000tl	40	143,18		
	10001tl-15000tl	47	132,59		
	15000tl ve zeri	21	164,83		
Psikolojik	2000-3500tl	30	112,73	6,612	,251
	3501-5000tl	40	125,03		
	5001-7000tl	72	117,58		
	7001-10000tl	40	133,73		
	10001tl-15000tl	47	124,70		
	15000tl ve zeri	21	157,93		
Sosyal İlişkiler	2000-3500tl	30	99,62	13,679	,018
	3501-5000tl	40	130,90		
	5001-7000tl	72	125,83		
	7001-10000tl	40	112,85		
	10001tl-15000tl	47	127,73		
	15000tl ve üzeri	21	170,14		
evre	2000-3500tl	30	80,92	33,513	,000
	3501-5000tl	40	112,24		
	5001-7000tl	72	116,30		
	7001-10000tl	40	132,55		
	10001tl-15000tl	47	145,66		
	15000tl ve zeri	21	187,45		
Yaşam Kalitesi (Genel)	2000-3500tl	30	82,58	28,562	,000
	3501-5000tl	40	124,78		
	5001-7000tl	72	115,38		
	7001-10000tl	40	130,00		
	10001tl-15000tl	47	137,85		
	15000tl ve zeri	21	186,67		

*Kruskal-Wallis H testi

Gelir düzeyine göre yaşam kalitesi leği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; genel sağlık ($p=0.002$), fiziksel sağlık ($p=0.001$), sosyal ilişkiler ($p=0.018$), evre ($p=0.000$) alt boyutlarında ve yaşam kalitesi genelinde ($p=0.000$) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Sonuçlara göre; 15.000tl ve üzeri geliri olanların diğer gruplara göre yaşam kalitesi alt boyutlarında ve genelinde daha olumlu sonuçlara sahip olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyinin yüksek olan gruplarda daha düşük gelire sahip gruplar kıyaslandığında yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 29. Evlilik Süresine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Süresi	n	S.Ort.	X ²	p*
Genel Sağlık	2 yıl ve altı	96	119,63	4,526	,339
	3-5 yıl	42	130,65		
	6-10 yıl	39	114,76		
	11-15 yıl	37	127,77		
	15 üzeri	36	144,46		
Fiziksel Sağlık	2 yıl ve altı	96	113,38	8,323	,080
	3-5 yıl	42	122,90		
	6-10 yıl	39	128,15		
	11-15 yıl	37	130,14		
	15 üzeri	36	153,21		
Psikolojik	2 yıl ve altı	96	116,52	3,390	,495
	3-5 yıl	42	133,10		
	6-10 yıl	39	124,73		
	11-15 yıl	37	127,16		
	15 üzeri	36	139,71		
Sosyal İlişkiler	2 yıl ve altı	96	124,50	5,519	,238
	3-5 yıl	42	140,12		
	6-10 yıl	39	111,94		
	11-15 yıl	37	138,24		
	15 üzeri	36	112,71		
Çevre	2 yıl ve altı	96	110,95	8,642	,071
	3-5 yıl	42	128,48		
	6-10 yıl	39	125,72		
	11-15 yıl	37	137,09		
	15 üzeri	36	148,67		
Yaşam Kalitesi (Genel)	2 yıl ve altı	96	113,63	6,317	,177
	3-5 yıl	42	131,12		
	6-10 yıl	39	121,33		
	11-15 yıl	37	135,11		
	15 üzeri	36	145,25		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik süresine göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; yaşam kalitesi genelinde ve alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>0.05). Buna göre, yaşam kalitesinde evlilik süresi değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 30. Evlenme Tarzına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Tarzı	n	S.Ort.	X²	p*
Genel Sağlık	Görücü Usulü/İsteyerek	43	124,56	,772	,680
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	101,17		
	Severek/Flört ederek	201	126,43		
Fiziksel Sağlık	Görücü Usulü/İsteyerek	43	120,24	6,520	,038
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	198,92		
	Severek/Flört ederek	201	124,43		
Psikolojik	Görücü Usulü/İsteyerek	43	120,16	1,050	,592
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	151,92		
	Severek/Flört ederek	201	125,85		
Sosyal İlişkiler	Görücü Usulü/İsteyerek	43	104,44	4,864	,088
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	112,92		
	Severek/Flört ederek	201	130,38		
Çevre	Görücü Usulü/İsteyerek	43	123,85	,602	,740
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	103,83		
	Severek/Flört ederek	201	126,50		
Yaşam Kalitesi (Genel)	Görücü Usulü/İsteyerek	43	115,76	1,123	,570
	Görücü Usulü/İstemeyerek	6	139,83		
	Severek/Flört ederek	201	127,16		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik tarzına göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; fiziksel sağlık (p=0.038) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre; severek/flört edenlerin fiziksel sağlık yaşam kalitelerinin, görücü usulü/isteyerek evlenenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 31. Günlük Telefon Kullanma Süresine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Kullanım Süresi	n	S.Ort.	X²	p*
Genel Sağlık	0-2 saat	55	133,88	3,019	,389
	2-4 saat	101	129,43		
	4-6 saat	61	119,27		
	6 saat ve üzeri	33	111,02		
Fiziksel Sağlık	0-2 saat	55	129,51	3,159	,368
	2-4 saat	101	125,16		
	4-6 saat	61	114,20		
	6 saat ve üzeri	33	140,74		
Psikolojik	0-2 saat	55	139,69	4,421	,219
	2-4 saat	101	125,68		
	4-6 saat	61	111,62		
	6 saat ve üzeri	33	126,94		
Sosyal İlişkiler	0-2 saat	55	123,95	1,197	,754
	2-4 saat	101	131,23		
	4-6 saat	61	119,61		
	6 saat ve üzeri	33	121,42		
Çevre	0-2 saat	55	126,88	1,605	,658
	2-4 saat	101	123,36		
	4-6 saat	61	120,39		

	6 saat ve üzeri	33	139,20		
	0-2 saat	55	129,33		
Yaşam Kalitesi (Genel)	2-4 saat	101	126,25	1,760	,624
	4-6 saat	61	115,90		
	6 saat ve üzeri	33	134,56		

*Kruskal-Wallis H testi

Günlük telefon kullanım süresine göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; yaşam kalitesi genelinde ve alt boyutların istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Buna göre, yaşam kalitesinde günlük telefon kullanım süresi değişkeninin ayırıcı bir faktör olmadığı tespit edilmiştir.

4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkilerin ve Akıllı Telefon Bağımlılığının, Evlilik Yaşamı ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisinin Değerlendirilmesi

Bu bölümde; araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ile yaşam kalitesi ölçekleri arasındaki ilişkiler ve telefon bağımlılığının, evlilik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 32. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Evlilik Yaşamı ile Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Evlilik Yaşamı	Genel Sağlık	Fiziksel Sağlık	Sosyal Psikolojik İlişkiler	Çevre	Yaşam Kalitesi (Genel)	
Akıllı Telefon Bağımlılığı	r	-,248**	-,218**	-,167**	-,257**	-,209**	-,212**	-,253**
	p	,000	,001	,008	,000	,001	,001	,000
Evlilik Yaşamı	r	1	,279**	,314**	,394**	,392**	,374**	,435**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,000

Akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ile yaşam kalitesi ve alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; akıllı telefon bağımlılığı ile evlilik yaşamı arasında ($r = -0.248$ $p=0.000$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre; akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, evlilik yaşamı doyumunda bir azalmanın gerçekleşeceği tespit edilmiştir. Benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı ile genel sağlık ($r = -0.218$ $p=0.000$), fiziksel sağlık ($r = -0.167$ $p=0.001$), psikolojik ($r = -0.257$ $p=0.000$), sosyal ilişkiler ($r = -0.209$ $p=0.001$), çevre ($r = -0.212$ $p=0.001$) ve yaşam kalitesi geneli ($r = -0.253$ $p=0.000$) arasında negatif yönde istatistiksel olarak

anlamli iliŒki belirlenmiŒtir. Buna göre; telefon bağımlılığı arttıka, yaŒam kalitesi ve alt boyutlarında azalma görülecektir.

Evlilik yaŒamı ile yaŒam kalitesi alt boyutları değerlendirildiğinde; evlilik yaŒamı ile genel sağlık ($r= 0.279$ $p=0.000$), fiziksel sağlık ($r= 0.314$ $p=0.000$), psikolojik ($r= 0.394$ $p=0.000$), sosyal iliŒkiler ($r= 0.392$ $p=0.000$), evre ($r= 0.374$ $p=0.000$) ve yaŒam kalitesi geneli ($r= 0.435$ $p=0.000$) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamli iliŒki belirlenmiŒtir. Buna göre; evlilik yaŒamı, doyumunu arttıka, bireylerin yaŒam kalitesi ve alt boyutlarında iyileŒme olacağı tespit edilmiŒtir.

Tablo 33. Akıllı Telefon Bağımlılığının, Evlilik YaŒamı ve YaŒam Kalitesi zerinde Olan Etkisinin Değerlendirilmesi

Bağımsız DeėiŒken	Bağımlı DeėiŒken	β	t	p	f	R ²
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Evlilik YaŒamı	-,197	-4,033	,000	16,262	,062
	Genel Sağlık	-,342	-3,518	,001	12,376	,048
	Fiziksel Sağlık	-,202	-2,668	,008	7,118	,028
	Psikolojik	-,334	-4,194	,000	17,592	,066
	Sosyal İliŒkiler	-,354	-3,374	,001	11,381	,044
	evre	-,293	-3,410	,001	11,628	,045
	YaŒam Kalitesi (Genel)	-,267	-4,122	,000	16,992	,064

Akıllı telefon bağımlılığının, evlilik yaŒamı ve yaŒam kalitesi üzerinde olan etkisi değerlendirildiğinde; akıllı telefon bağımlılığının evlilik doyumunu negatif etkilediği belirlenmiŒtir ($p=0.000$). Akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaŒamının %6,2'sini tek baŒına açıklamaktadır. Bir birimlik akıllı telefon bağımlılığında yaŒanacak artıŒın, evlilik doyumunda %19,7 oranında bir azalıŒa neden olacağı belirlenmiŒtir ($\beta=-,197$ $R^2=,062$).

Akıllı telefon bağımlılığı genel sağlık ($p=0.001$), fiziksel sağlık ($p=0.008$), psikolojik ($p=0.000$), sosyal iliŒkiler ($p=0.001$), evre ($p=0.001$) alt boyutları ve yaŒam kalitesi geneli üzerinde negatif yönde bir etkiye sahiptir ($p=0.000$). Akıllı telefon bağımlılığı genel sağlığın %4,8, fiziksel sağlığın %2,8'ini, psikolojinin %6,6'sını, sosyal iliŒkilerin %4,4'n, çevrenin %4,5'ini ve genel yaŒam kalitesinin %6,4'n

tek başına açıklamaktadır. Bir birimlik akıllı telefon bağımlılığında yaşanacak olan artışın, genel sağlığın %34,2, fiziksel sağlığın %20,2, psikolojinin %33,4, sosyal ilişkilerin %35,4, çevrenin %29,3 ve genel yaşam kalitesinin %26,7 oranında azalmasına neden olacaktır.



TARTIŞMA VE YORUM

Yapılan analizler sonrasında akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Benzer bulgularla Tekin vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada da karşılaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Taner (2013) tarafından yapılan çalışmada benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. Noyan vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesinde kullanılan kısa formun güvenilirlik ve geçerlilik çalışması kapsamında ulaşılan bulgulara göre akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak bu bulguların tersine Van Deursen vd. (2015) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre akıllı telefon bağımlılığı kadınlarda erkeklere göre daha fazla olmaktadır. Benzer şekilde Demirci vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bu fark kadınlarda erkeklere göre daha fazladır. Bianchi ve Phillips (2005) tarafından yapılan çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı erkeklerde kadınlara göre daha fazla bulunmuştur. Riskli kullanımını erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek bulmuştur.

Yapılan analizler sonrasında akıllı telefon bağımlılığı ile eğitim değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Minaz vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile eğitim değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak Ankara vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kumcağız vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyinin artması ile akıllı telefon bağımlılığı seviyesinin arttığı bulgulanmıştır. Kwon vd. (2013) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre eğitim düzeyi lise olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri lisans ve üstüne göre daha yüksek tespit edilmiştir.

Yapılan analizler sonrasında akıllı telefon bağımlılığı ile gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Çakır Balta ve Horzum(2008) tarafından yapılan çalışmada benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Tekin vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada da akıllı telefon bağımlılığı ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır. Ancak Sánchez-Martínez ve Otero (2009) ile Lane vd. (2011) tarafından yapılan çalışmalarda bu durumun tersine yüksek gelir durumunun akıllı telefon bağımlılığını arttırdığı görülmektedir. Lee vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir. Savage ve Waldam (2014) tarafından yapılan çalışmada ise kişilerin gelir seviyelerinin yüksek olma durumunun akıllı telefon kullanımını arttırdığı tespit edilmiştir. Zencirci vd. (2018) tarafından yapılan çalışma bulguları da benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Özcan (2019) tarafından yapılan çalışmada ise bu durumun tersine gelir düzeyi düşük olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan analizler sonrasında akıllı telefon bağımlılığı ile yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Sonuçlara göre; 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş oranı arttıkça telefon bağımlılığındaki oran azalmaktadır. Benzer sonuçlar literatürde yapılan çalışmaların (Demiray,2006; Birtane, 2000; Özdemir vd. 2019; Arslantaş vd.,2006) bulgularında da görülmektedir. Kuyucu (2017)'nun çalışmasında akıllı telefon kullanımı ile yaş faktörü arasında önemli bir ilişki söz konusudur. Bolle (2014) tarafından yapılan çalışmada ise 1990 sonrası doğan bireylerde akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek görülmektedir.

Yapılan analizler sonrasında akıllı telefon bağımlılığı ile telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. 6 saat ve üzeri süre kullanıma sahip bireylerin akıllı telefon bağımlılığının, daha düşük kullanım süresine sahip gruplara göre fazla olduğu belirlenmiştir. Kullanım süresi arttıkça, ölçekten alınan puanların da anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir. Literatürde telefon kullanım süresinde olan artışın akıllı telefon bağımlılığının artmasına etki ettiğini bulgulayan bir çok çalışma (Dikeç vd.,2017; Daysal,2019; Noyan vd. 2015; Çakır ve Oğuz,2017; Lopez-Fernandes vd.,2017) bulunmaktadır.

Evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde ise yapılan analizler sonrasında evlilik yaşamı ve cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Çağ ve Yıldırım (2016), Dökmen ve Tokgöz, (2002) ve Jackson vd. (2014) tarafından yapılan çalışmalarda evlilik yaşamı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Literatürde bazı çalışmalarda

(Rogers ve Amato, 2000; Markman ve Halweg, 1993) erkeklerin evlilik yaşamlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde yapılan analizler sonrasında evlilik yaşamı ve yaş değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Kışlak ve Çabukça (2002) ile Kışlak vd. (2002) tarafından yapılan çalışmalar benzer bulgulara sahiptir. Ancak literatürde (Kumcağız ve Güner, 2020; Gilford, 1984; Jose ve Alfons, 2007; Kaya ve Cin, 2019; Anderson vd. 2020) genel olarak evlilik yaşamının genç yaşlarda arttığı, sonrasında azaldığı, ancak ilerleyen dönemlerde tekrar artışa geçtiği tespit edilmektedir. Zaheri (2016) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre evlilik yaşamı ile yaş arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde yapılan analizler sonrasında evlilik yaşamı ve eğitim durumu değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Alder (2010), Çavuşoğlu (2011) ve Çınar (2008) tarafından yapılan çalışmalarda benzer şekilde evlilik yaşamı ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak bu durumun aksine Jose ve Alfons (2007) ve Çağ ve Yıldırım (2016) tarafından yapılan çalışmaların bulgularına göre evlilik yaşamı ile eğitim durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Aydın ve Tutarel- Kışlak (2009) tarafından yapılan çalışmada ise eğitim düzeyinin artmasının evlilik uyumunun da artacağını bulgulamıştır.

Evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde yapılan analizler sonrasında evlilik yaşamı ve gelir düzeyi değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Literatürde genel olarak evlilik yaşamı ile gelir düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki söz konusu olmaktadır. Rogers ve Deboer (2001) yaptıkları çalışmada gelir düzeyinin artması evlilik yaşamını olumlu etkilemektedir. Archuleta vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada yüksek gelir düzeyi ile evlilik yaşamı arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Zarch vd. (2017) çalışma bulgularına göre ekonomik anlamda düşük gelir seviyesinde olan kişilerin evlilik yaşamları bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Lichter ve Carmalt (2009) tarafından yapılan çalışmada bu durumu teyit eden sonuçlar oluşmuştur.

Evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde yapılan analizler sonrasında evlilik yaşamı ve evlilik süresi değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark belirlenmemiştir. Benzer şekilde Gürsoy (2004) tarafından yapılan çalışmada evlilik süresi ile evlilik yaşamı arasında her hangi bir anlamli ilişki tespit edilememiştir. Fışıloğlu (1992) tarafından yapılan çalışmada da evlilik süresi ve evlilik yaşamı arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Şener ve Terzioğlu (2008) tarafından yapılan çalışmada evlilik süresi 0-5 yıl arası olan bireylerin evlilik yaşamlarının evlilik süresi 6-20 yıl arası olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Şendil ve Korkut (2008) tarafından yapılan çalışmada da evlilik süresinin artması evlilik yaşamını olumsuz etkilediği görölmektedir.

Evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde yapılan analizler sonrasında evlilik yaşamı ve günlük telefon kullanım süresi değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamli bir fark belirlenmemiştir. Evlilik tarzına göre ise; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamli bir fark belirlenmiştir. Sonuçlara göre; severek/flört ederek evlenenlerin evlilik yaşam ve doyumlarının, görücü usulü/isteyerek evlenenlere göre daha yüksek bulunmuştur. En düşük evlilik doyumuna görücü usulü/istemeyerek evlenenlerin sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Tuncay-Senlet (2012) tarafından yapılan çalışm bulgularına göre görücü usulü/isteyerek evlenen kişilerin evlilik yaşamları, severek/flört ederek evlenen kişilere göre daha düşük seviyededir. Polat (2006) tarafından yapılan çalışmada görücü usulü/isteyerek evlenme ile evlilik yaşamı arasında istatistiksel olarak anlamli bir ilişki tespit edilememiştir. Zeytinoğlu (2013) tarafından yapılan çalışmada ise severek/flört ederek evlenen kişilerin evlilik yaşam düzeyleri görücü usulü/isteyerek evlenen kişilere göre daha düşük seviyede olmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeği değerlendirildiğinde; evlilik süresine ve günlük telefon kullanım süresine gruplar arasında istatistiksel olarak anlamli bir fark belirlenmemiştir. Cinsiyete, yaşa, gelir düzeyine ve evlilik tarzına göre yaşam kalitesinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; Kadınların erkeklere göre çevre faktörü ve genel olarak yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Aldinç vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet açısından çevre faktörü ve genel olarak yaşam kaliteleri bağlamında anlamli bir farklılık tespit edilememiştir. 41-55 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre çevre yaşam kalitelerinin daha ileri düzeyde olduğu, yaş ortalaması azaldıkça da çevre faktörü yaşam kalitesinin azaldığı belirlenmiştir. Torlak ve Yavuzçehre (2008) tarafından yapılan çalışmada 41-55 yaş grubunun yaşam kalitesinin diğer bireyler göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ancak Gülmez (2005) tarafından yapılan çalışmada yaşam kalitesi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Gelir düzeyine göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; genel sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, çevre alt boyutlarında ve yaşam kalitesi genelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 15.000tl ve üzeri geliri olanların diğer gruplara göre yaşam kalitesi alt boyutlarında ve genelinde daha olumlu sonuçlara sahip olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyinin yüksek olan gruplarda daha düşük gelire sahip gruplar kıyaslandığında yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte severek/flört edenlerin fiziksel sağlık yaşam kalitelerinin, görücü usulü/isteyerek evlenenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akyüz vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada gelir değişkeni ile yaşam kalitesi faktörleri bağlamında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Cankovic vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada yeterli finansal koşullar ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Çevresel koşullarının da benzer şekilde kaliteli yaşam algısına katkı sunan önemli bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ile yaşam kalitesi ölçekleri arasındaki ilişkilere ait bulgulara göre; akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, evlilik yaşamı doyumunda bir azalmanın gerçekleşeceği tespit edilmiştir. Ayrıca telefon bağımlılığı arttıkça, yaşam kalitesi ve alt boyutlarında azalma görülecektir. Benzer şekilde Aylıkçı (2018) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre telefon bağımlılığı arttıkça, yaşam kalitesi azalmaktadır. Kutlu vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada da akıllı telefon bağımlılığı ile evlilik yaşam doyumunu negatif bir ilişkili vardır. Akıllı telefon bağımlılığının, evlilik yaşamı ve yaşam kalitesi üzerinde olan etkisi değerlendirildiğinde; Bir birimlik akıllı telefon bağımlılığında yaşanacak artışın, evlilik doyumunda %19,7 oranında bir azalışa neden olacağı belirlenmiştir. Bir birimlik akıllı telefon bağımlılığında yaşanacak olan artışın, genel sağlığın %34,2, fiziksel sağlığın %20,2, psikolojinin %33,4, sosyal ilişkilerin %35,4, çevrenin %29,3 ve genel yaşam kalitesinin %26,7 oranında azalmasına neden olacaktır. Batool (2020) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin akıllı telefon bağımlılığı aile içi iletişimin azaldığı ve bu durumun evliliği olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Kraut vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlısı olan evli bireylerin eşlerine ayırmış oldukları zaman ve ilginin azaldığı görülmüştür. Jomy vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlısı bireylerin evliliklerinin

olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir. Lapierre ve Custer (2021) tarafından yapılan çalışmada benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığının arttığı durumlarda çiftlerin evlilik ilişkileri olumsuz etkilenmektedir. Bunun tersine Norazira vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığının eşler arası iletişimi engellemediği tespit edilmiştir. Keleş (2020) tarafından yapılan çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki vardır, ancak bu durum zayıf düzeyde olduğu için istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç ortaya çıkmamıştır.



SONUÇLAR

İlk bölümde, araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi gibi demografik verilerinin dağılımları, katılımcıların evlilik durumları ve akıllı telefon kullanım süreleri değerlendirilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların eşit düzeyde %50 oranında olduğu, %38,8'inin 31-40 yaş aralığında, %62,8'inin üniversite mezunu, %28,8'inin 5001-7000tl arasında gelirinin olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %38,4'ünün 2 yıl ve altı süredir evli olduğu, %80,4'ünün severek/flört ederek evlendiği, %40,4'ünün 2-4 saat aralığında telefon kullandığı, %13,2'inin 6 saat ve üzeri kullanım sürelerine çıktığı belirlenmiştir.

İkinci bölümde; araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ölçeği, yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutlarına ait ifadelerin ortalama puanları ve standart sapmaları değerlendirilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğinde en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.” ve “Akıllı telefonumu , hedeflediğimden daha uzun kullanırım.” ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.” ve “Çevremdeki insanlar , akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.” ifadeleri olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon ile artık fiziksel bir bağ kurulduğu, yokluğunda sorun yaşandığı ve istenmemesine rağmen daha fazla kullanıldığı ifade edilmiştir.

Yaşam kalitesi ölçeğinde en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?.” ve “Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?” ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?” ve “Ağrılarınızın , yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?” ifadeleri olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar yaşam kalitesi açısından en çok bireysel özelliklerinden memnun olduğu, sağlık sorunları açısından ise daha az sorunlar yaşadığı ifade edilmiştir.

Evlilik yaşamı ölçeğinde en yüksek ortalama puana sahip ifadelerin; “Eşim , benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.” ve “Huzurlu bir ev yaşamım var.?” ifadeleri olduğu, en düşük ortalama puana sahip ifadelerin ise; “Evliliğimizdeki engellerin aşılabilir olduğunu düşünüyorum.” ve “Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.” ifadeleri olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, evli bireylerin

huzurlu bir evlilik yaşamı olduğu, çiftlerin arkadaş gibi olduğu belirlenmiştir. En düşük puanlar değerlendirildiğinde olumsuz ifadelerin düşük puana sahip olması, genel olarak olumlu bir evlilik doyumunun varlığını göstermektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ölçeği, yaşam kalitesi ve alt boyutlarına ait ortalama puanlar değerlendirildiğinde; akıllı telefon bağımlılığının ortalamanın altında olduğu, evlilik doyumunun ortalamanın üzerinde bir doyuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaşam kalitesinin genel olarak düşük olduğu ama ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. En yüksek yaşam kalitesi boyutunun sosyal ilişkiler, en düşük yaşam kalitesi boyutunun fiziksel sağlık olduğu tespit edilmiştir.

Üçüncü bölümde; demografik verilere göre akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ölçeği, yaşam kalitesi ölçeklerinin farklılaşma durumları değerlendirilmiştir. Cinsiyet, eğitim, gelir durumu, evlilik süresi, evlilik tarzına göre akıllı telefon bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Yaşa ve günlük telefon kullanım süresine göre ise; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Sonuçlara göre; 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş oranı arttıkça telefon bağımlılığındaki oran azalmaktadır. Ayrıca, 6 saat ve üzeri süre kullanıma sahip bireylerin akıllı telefon bağımlılığının, daha düşük kullanım süresine sahip gruplara göre fazla olduğu belirlenmiştir. Kullanım süresi arttıkça, ölçekten alınan puanların da anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir.

Evlilik yaşamı ölçeği değerlendirildiğinde; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi, günlük telefon kullanım süresi açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Evlilik tarzına göre ise; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Sonuçlara göre; severek/flört ederek evlenenlerin evlilik yaşam ve doyumlarının, görücü usulü/isteyerek evlenenlere göre daha yüksek bulunmuştur. En düşük evlilik doyumuna görücü usulü/istemeyerek evlenenlerin sahip olduğu belirlenmiştir.

Yaşam kalitesi ölçeği değerlendirildiğinde; evlilik süresine ve günlük telefon kullanım süresine gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Cinsiyete, yaşa, gelir düzeyine ve evlilik tarzına göre yaşam kalitesinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; Kadınların erkeklere göre çevre faktörü ve genel olarak yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. 41-

55 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre çevre yaşam kalitelerinin daha ileri düzeyde olduğu, yaş ortalaması azaldıkça da çevre faktörü yaşam kalitesinin azaldığı belirlenmiştir. Gelir düzeyine göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; genel sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, çevre alt boyutlarında ve yaşam kalitesi genelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 15.000tl ve üzeri geliri olanların diğer gruplara göre yaşam kalitesi alt boyutlarında ve genelinde daha olumlu sonuçlara sahip olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyinin yüksek olan gruplarda daha düşük gelire sahip gruplar kıyaslandığında yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte severek/flört edenlerin fiziksel sağlık yaşam kalitelerinin, görücü usulü/isteyerek evlenenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Dördüncü bölümde; araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı, evlilik yaşamı ile yaşam kalitesi ölçekleri arasındaki ilişkiler ve telefon bağımlılığının, evlilik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, evlilik yaşamı doyumunda bir azalmanın gerçekleşeceği tespit edilmiştir. Ayrıca telefon bağımlılığı arttıkça, yaşam kalitesi ve alt boyutlarında azalma görülecektir. Evlilik yaşamı, doyumunu arttıkça, bireylerin yaşam kalitesi ve alt boyutlarında iyileşme olacağı tespit edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığının, evlilik yaşamı ve yaşam kalitesi üzerinde olan etkisi değerlendirildiğinde; Bir birimlik akıllı telefon bağımlılığında yaşanacak artışın, evlilik doyumunda %19,7 oranında bir azalışa neden olacağı belirlenmiştir. Bir birimlik akıllı telefon bağımlılığında yaşanacak olan artışın, genel sağlığın %34,2, fiziksel sağlığın %20,2, psikolojinin %33,4, sosyal ilişkilerin %35,4, çevrenin %29,3 ve genel yaşam kalitesinin %26,7 oranında azalmasına neden olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akbal, S. (2018). *Sosyal anksiyete bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Akbaş, G. E. ve Mutlu, E. (2016). Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Kişilerin Bağımlılık ve Tedavi Deneyimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 27(1), 101-122.
- Akça-Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Akdemir, N. ve Birol, L. (2005). *İç hastalıkları ve hemşirelik bakımı*. Ankara: Sistem Ofset.
- Akdeniz, C. ve Aydemir, Ö. (1999). Sağlık düzeyi ölçeğinin Türkçeye uyarlaması ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 9(2), 104-108.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(15), 253-262.
- Albayrak, S. ve Balcı, S. (2014). Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 11(2), 30-37.
- Alder, E. S. (2010). Age, education level, and length of courtship in relation to marital satisfaction. *Age*, 7, 27-2010
- Aldınç, H., Aytar, B., Demetçi, E. M., Seçen, E. A., Şahin, A. ve Yılmaz, H. (2004). *Ankara ilinden seçilen birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran 18 yaş ve üzeri kişilerin medikososyal özelliklerine göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Alexander, J. F. (1973). Defensive and supportive communications in normal and deviant families. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40(2), 223-231.
- Alikaşifoğlu, M. (2012). İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı. Türk Pediatri Kurumu, TBMM Sunusu.

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Anderson, S. A., Russell, C. S. ve Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *J Marriage Fam*, 45(1), 127.
- Anhange, S. T., Lorwuese, P. A., Kwaghgbah, A. T., Lortsughun, S. T. ve Aondona, A. T. (2017). Emotional intelligence, happiness, hope and marital satisfaction among married people in Makurdi Metropolis. *Nigeria, Gender and Behaviour*, 15(3), 9752-9766.
- Ankara, H. G., Tekin, B. T. ve Esmâ, Ö. Z. (2020). Elmayı en çok kim ısıyor? Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen sosyoekonomik faktörlerin tespiti. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(3), 235-242.
- Annessen, E. M. ve Meyers, A. R. (2000). Health-related quality of life outcomes measure. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(2), 30-45.
- Archuleta, K. L., Britt, S. L., Tonn, T. J. ve Grable, J. E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological reports*, 108(2), 563-576.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67
- Arslan, İ. ve Gökçe-Kutsal, Y. (1999). Geriatriye yaşam kalitesinin değerlendirimi. *Geriatride*, 2(4), 173-178.
- Arsantaş, D., Metintaş, S., Ünsal, A. ve Kalyoncu, C. (2006). Eskişehir Mahmudiye ilçesi yaşlılarında yaşam kalitesi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 28(2), 81-89.
- Asan, Ö., Tıkır, B., Okay, İ. T. ve Göka, E. (2015). Bir AMATEM birimine başvuran alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastaların sosyodemografik ve klinik özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 16(1), 1-8.
- Aydınlı, E. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2009). An investigation into relationship between marital adjustment and some variables like sex, number of children and educational background, income level, place of residence and early and late marriage determined by age of marriage. *Meeting of the National Congress of Family and Marriage Therapies*, İstanbul

- Ayhan, B. ve Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemlili internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Bektaş, M. (2005). Davranışsal bağımlılık: Tanımı, türleri ve sınıflandırılması. *Bir Kamu Politika Olarak Bağımlılıkla Mücadele*, 147-159.
- Bertoni, A. ve Bodenmann, G. (2010). Satisfaction and dissatisfied couples. *European Psychologist*, 15(3), 175-184.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü kavramlar, yaklaşımlar*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Birtane, M., Tuna, H., Ekuklu, G., Uzunca, K., Akçi, C. ve Kokino, S. (2000). Edirne Huzurevi sakinlerinde yaşam kalitesine etki eden etmenlerin irdelenmesi. *Türk Geriatri Derg.*, 3(4), 141-145.
- Bolat, A. Ş. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi: Duygulanımın aracı değişken rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Borelli, J. S. (2015). Exploring the influence of smartphone technology within the context of marriage: An intervention study, doctor of psychology (PsyD). *George Fox University*.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963-2986.
- Cankovic, S., Ac-Nikolic, E., Susnjevic, S., Cankovic, D., Radic, I. ve Harhaji, S. (2012). Environment and quality of life of older people. *Healthmed*, 6(5), 1815-20.

- Chen, C., Zhang, K., Gong, X., Zhao, S., Lee, M. ve Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891-902.
- Chiu, S. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57.
- Colin, B. (2013). *Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population* (Master Thesis). University of Twente.
- ConsumerLab., E. (2011). *From apps to everyday situations - An Ericsson consumer insight report*.
http://www.ericsson.com/res/docs/2011/silicon_valley_brochure_letter.pdf.
(Erişim Tarihi: 01.12.2021).
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Cutler, H. A. and Readford, A. (1999). Adult children of alcoholics: Adjustment to a college environment. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7(2), 148-153.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(9), 13-23.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- Çakır, B. Ö. ve Barış, H. M. (2008). The factors that affect internet addiction of students in a web based learning environment. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 41.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1).
- Çatal, M. T. ve Kalkavan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.

- Çavusoglu, Z. S. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Daysal, B. (2019). *Alaca ilçe merkezindeki lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve psikososyal faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdağ, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226- 234.
- Derici Toprak, H. (2018). *Evli çiftlerde Facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi,
- Dikeç, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. ve Çevik, S. (2017). Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4), 103-111.
- Dökmen, Ü. (2002). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Dökmen, Z. Y. ve Tokgöz, Ö. (2002). Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Dredge, R., Gleeson, J. ve Piedad, Garcia X. (2014). Cyberbullying in social networking sites: An adolescent victim's perspective. *Computers in Human Behavior*, 36, 13-20.
- Ekinci, A. (2002). Bir kötü alışkanlık olarak internet. *COGİTO Dergisi*.
- Emad, A. S. ve Haddad, E. (2015). The influence of smart phones on human health and behavior: Jordanians' Perceptions. *International Journal of Computer Networks and Applications*, 2(2), 52-56.

- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri.
- Ertemel, A. V. ve Pektaş, G. Ö. E. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-23
- Fitzpatrick, R., Fletcher, A. Gore, S. Jones, D. Spiegelhalter, D. ve Cox, D. (1992). Quality of life measures in health care. I: Applications and issues in assessment. *British Medical Journal*, 305(6861), 1074-1077.
- Foa, U. G., Converse J. R., Tornblom, K. J. ve Foa, E. B. (1993). *Resource theory: Explorations and applications*. New York: Academic Press.
- Framo, J. L. (1996). A personal retrospective of the family therapy field: Then and now. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 22, 289-316.
- Gerharz, E. W. ve Emberton, M. (1999). Quality of life research in urology. *World Journal of Urology*, (17), 191-192.
- Gilford, R. (1984). Contrasts in marital satisfaction throughout old age: An exchange theory analysis. *Journal of Gerontology*, 39(3), 325-333.
- Gladding, S. (2002). *Family therapy: History, theory, and practice*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal Of Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Gökler, R. ve Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 89-104.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The psychologist*.

- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Gulledge, K., Gulledge, M. H. ve Stahman, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *The Amerikan Journal Of Family Therapy*, 31, 233-242.
- Gülmez, M. (2005). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu satın alma ve kullanımını etkileyen faktörler: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitelerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*.
- Gürsoy, Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Hamamcı, Z. (2005). *Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. Society for Personal Research*, 33, 313-28.
- Hamer, M., Karageorghis, S. P. ve Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42(2), 233-239.
- Hamurcu, G. (2018). *Paternal bağlanma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- Hovardaoğlu, S. (1995). Kişiler arası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 4-9.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. ve Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.

- Jomy, A., Sharma, V. ve Fatima, J. (2019). Impact of mobile phone use on marital relationship and family life in a selected residential area of faridabad, haryana. *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, 6(2-3), 52-57.
- Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Kaplan, A. G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 51-69.
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- Karaman, M. K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.
- Kaya, N. ve Cin, F. M. (2019). Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların ilişkilerde mutluluk, evlilik uyumu ve evlilik doyumu karşılaştırılması ve incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 701-714.
- Keleş, S. (2020). *Evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Keskinöğlü, P. (2010). *Yaşam kalitesini etkileyen nedenler*. 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi, İzmir.
- Kışlak, Ş. T. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi.
- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kim, Y., Seob, M. ve David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. ve Scherlis, W. (2020). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol*, 53(9), 1017–31.
- Kumcağız, H. ve Güner, Z. (2017). Hemşirelerin iş doyumlarının yordayıcısı olarak sosyal destek, evlilik uyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *J Hum Sci*, 14(1), 225-49.
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B. ve Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *Journal of the Human and Social Science Researches*, 9(1).
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). İnternet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması, Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 69.
- Kuyucu M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: Akıllı telefon (kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 28-359.
- Küçükvardar, M. ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 111-123.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2).
- Lane, W. ve Manner, C. (2011). The impact of personality traits on smartphone ownership and use. *J Bus Soc*, 2(17), 22-8.
- Lapierre, M. A. ve Custer, B. E. (2021). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile Media and Communication*, 9(2), 155-176.
- Larson, H. (2002). *The great marriage tune- up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. New York: Jossey- Bass.

- Lee, S. J., Kim, B., Choi, T. K., Lee, S. H. ve Yook, K. H. (2014). Associations between smartphone addiction proneness and psychopathology. *Korean Journal of Biological Psychiatry*, 21(4), 161-167.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Lichter, D. T. ve Carmalt, J. H. (2009). Religion and marital quality among lowincome couples, *Social Science Research*, 38(1), 168-187.
- Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Romo, L., Morvan, Y., Kern, L. ve Graziani, P. (2017). Self-reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross-cultural empirical survey. *J Behav Addict*, 6(2), 168-77.
- Markman, H. J. ve Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13, 29- 43.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Üniversitesi.
- Minaz, A. ve Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286
- Mutlu, E. A. ve Sarıkaya, Ö. Ö. (2019). Bir AMATEM kliniğinde tedavi gören hastaların sosyodemografik verilerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3).
- Nasar, J., Hecht, P. ve Wener, R. (2008). Mobile telephones, distracted attention and pedestrian safety. *Accident Analysis Prevention*, 40, 69-75.
- Nie, N. H. ve Erbring, L. (2000). Internet and society: A preliminary report. Stanford institute for the quantitative study of society. *Stanford University*.
- Noller, P. ve Feeney, J. A. (2002). *Stability and change in relationships*. New York: Cambridge University Press.

- Norazira, N., Aziz, A., Sallehuddin, I. S., Hassan, N. A. ve Buhari, N. (2016). Disconnected marriage, connected internet: Exploring the internet addiction among married men and women in selangor, Malaysia. *J Educ Soc Sci*, 5(2), 157-65.
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.
- Nurmedov, S. (2016). Akıllı telefon bağımlılığında tanı ve tedavi. *Davranışsal Bağımlılıklar*, 6(3), 252-260.
- Özcan, B. (2019). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi
- Özer, E. (2016). *Evlilik doyumu ve çift ilişkisi*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Özkan, S. (2017). *Gaziantep AMATEM de bağımlılık tedavisi gören hastaların ilk yatışı ile taburculuklarında tedavi motivasyonlarının ve madde kullanımına ilişkin inançlarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Özkorumak, E. ve Tiryaki, A. (2011). Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 5(1-3), 14-18.
- Park, J., Turnbull, A. P. ve Turnbull, H. R. (2002). Impacts of poverty on quality of life in families of children with disabilities. *Exceptional Children*, 68(2), 151-170.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Polat, R. (2017). Nomophobia As Digital Disease. *E-Journal of NewMedia*, 164-172.
- Roberts, J, A. ve Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.

- Rogers, S. J. ve Deboer, D. D. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *J Marriage Fam*, 63(2), 458-72.
- Rogers, S. T. ve Amato, P. R. (2000). Have changes in gender relations affected marital quality? *Social Forces*, 79(2), 731-753.
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- Sánchez-Martínez, M. ve Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology Behav*, 12(2), 131-7.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi.
- Savage, S. J. ve Waldman, D. M. (2014). The value of online privacy: Evidence from smartphone applications. http://www.siliconflatirons.org/documents/conferences/20140429%20LA%20Cable%20Workshop/Savage_Scott.pdf. (Erişim Tarihi: 01.12.2021).
- Schalock, R. L. (2000). Three decades of quality of life. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 15(2), 116–128.
- Shareh, H. ve Sani, M. E. (2019). Predictive role of morningness- eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle- aged women. *Iranian Journal Of Psychiatry An Clinical Psychology*, 24(4), 384-399.
- Solmuş, T. (2011). *Çift, evlilik ve aile terapisi*. İstanbul: Doruk Yayınları.
- Soni, R., Upadhyay, R. ve Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2) ,515-519.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.

- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sos Polit Çalışmaları Derg*, 13(13), 7-20.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Taner, N. (2013). Kullanıcıların akıllı telefonları değerlendirmeleri: Kastamonu şehir merkezinde bir uygulama. *Uluslararası İşletme ve Yönetim Dergisi*, 2(1), 127-140.
- Tarhan, N. (2019). *Mutlu evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep telefonu problemleri kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Medicine Science*, 3(3), 1361-1381
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Tosun, H. (2020). *Madde bağımlılığı rehabilitasyonunda psikososyal destek ve ilaçsız tedavi: Isparta uyuşturucu, bağımlılıklarla ve alkolizmle mücadele derneği örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Tuncay-Senlet, E. (2012). *Domestic violence against women in relations to marital adjustment and psychological well-being with the effects of attachment, marital coping and social support* (Master Thesis). ODTÜ.

- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Türkiye Uyuşturucu Raporu (2017). <http://www.narkotik.pol.tr>. (Erişim Tarihi: 01.12.2021).
- Uzday, İ. (2009). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı*. Ankara: Çizgi Tıp Kitabevi.
- Ünal, A. (2015). *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267-277.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Waite, L. J. and Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially*. New York: Doubleday.
- World Health Organization (WHO). (2013). *World Health Statistics 2013*. [URL:http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2013_Full.pdf](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2013_Full.pdf). (Erişim Tarihi: 01.12.2021).
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yin, H. H. (2008). From actions to habits: neuroadaptations leading to dependence. *Alcohol Research and Health*, 31(4), 340.
- Zaheri, F., Dolatian, M., Shariati, M., Simbar, M., Ebadi, A. ve Azghadi, S. B. H. (2016). İranlı kadınlar ve erkekler açısından evlilik memnuniyetinde etkili faktörler: Sistemik bir inceleme. *Elektronik Hekim*, 8(12), 3369.

Zarch, Z. N., Marashi, S. M. ve Raji, H. (2014). The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10-year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian Journal of Psychiatry*, 9(4), 188.

Zencirci, S. A., Aygar, H., Göktaş, S., Önsüz, M. F., Alaiye, M. ve Metintaş, S. (2018). Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(7), 2210.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.

Zhang, Z. and Hayward, M. D. (2006). Gender, the marital life course and cardiovascular disease in late midlife. *Journal Of Marriage an Family*, 68(3), 639-657.