T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK YAŞAM DOYUMU: EVLİLİK MİTLERİ, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BİR İNCELEME

Halil ÜNAL

(Yüksek Lisans Tezi)

2024

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK YAŞAM DOYUMU: EVLİLİK MİTLERİ, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BİR İNCELEME

MARRİAGE LİFE SATİSFACTİON İN MARRİED INDİVİDUALS: A STUDY ACCORDİNG TO MARRİAGE MYTHS, PSYCHOLOGİCAL FLEXİBİLİTY AND SOCİAL MEDİA ADDİCTİON VARİABLES

Halil ÜNAL

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul, 2024

Tüm kullanım hakları
Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2024

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Halil ÜNAL

ONAY

Halil ÜNAL tarafından hazırlanan ‘‘Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu: Evlilik Mitleri, Psikolojik Esneklik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Göre Bir İnceleme” konulu bu çalışma 19 /01 /2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ DANIŞMANI: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET
JÜRİ ÜYESİ: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ
JÜRİ ÜYESİ: Prof. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL

ÖZGEÇMİŞ

2001-2005 Erdemli Anadolu Lisesi

2007-2011 İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü (Lisans)

2020-2024 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

ÖN SÖZ

Evlilikler, çeşitli gelenekler, inançlar ve yasal düzenlemelerle kültürler arasında farklılıklar gösterse de insanlar için önemli bir yakın ilişki olma özelliğini korumaktadır. Evlilik hayatı paylaşmaya, kişiler arası derin bağlar oluşturmaya, duygusal ve sosyal destek sağlamaya katkı sunmakla birlikte ailenin kurulmasına yasal bir zemin de sağlamaktadır. Bu araştırmada, evlilikler için önemli bir yere sahip olan evlilik yaşam doyumu kavramı ve bu kavramın evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik değişkenleri ile ilişkisi ele alınmaktadır. Bu çalışmanın evli bireylerle çalışan uzmanlara ve bu konuda çalışma yapacak olan araştırmacılara katkı sağlamasını dilerim.

Hem yüksek lisans eğitimim sürecinde hem de bu araştırmanın her aşamasında beni yönlendiren, sabırla tüm sorularımı yanıtlayan ve hiçbir desteği esirgemeyen değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e teşekkürlerimi sunarım. Kendisi bilgisi, tecrübesi, örnek kişiliği ve tüm nezaketiyle sadece bu tezin hazırlanmasına değil aynı zamanda akademik, mesleki ve kişisel gelişimime de çok büyük katkılar sunmuştur.

Akademik ve mesleki çalışmalarımda her zaman desteklerini sunan ve tez savunma jürime katılma nezaketinde bulunan, geribildirimleriyle bana yol gösteren ve çalışmamın zenginleşmesine katkı sağlayan değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Prof. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL'e çok teşekkür ederim.

Son olarak bu çalışma süresince bana destek olan değerli meslektaşlarım Neşe AKBAŞ CEVİZCİ, Esra ÜNLÜ, Merve AYGÜN, Pürem ALTIPARMAK, Aydın Deniz YÜCE ve Enis TUŞTAŞ'a teşekkür ederi.

Halil ÜNAL

ÖZET

Bu araştırmada, evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ile evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca evlilik yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 25-63 yaş arası, 265 (%68,7) kadın ve 121 (%31,3) erkek olmak üzere toplam 386 evli bireyden oluşmaktadır.

Katılımcılara bir çevrimiçi veri toplama aracı olan google formlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgiler Formunu, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğini, Evlilik Mitleri Ölçeğini, Psikolojik Esneklik Ölçeğini ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde ise IBM SPSS Statistics 26 paket programı kullanılmıştır. Evlilik yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Evlilik yaşam doyumu ile evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi ve Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcılık gücünün belirlemek amacıyla Aşamalı Regresyon Analizine başvurulmuştur.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, evlilik yaşam doyumunun psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunurken evlilik mitleriyle arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aşamalı regresyon analizi sonucuna göre psikolojik esneklik evlilik yaşam doyumunu yordarken sosyal medya bağımlılığı yordamamaktadır. Ayrıca, evlilik yaşam doyumu sosyoekonomik düzeye ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktayken cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Yaşam Doyumu, Evlilik Doyumu, Evlilik Mitleri, Psikolojik Esneklik, Sosyal Medya Bağımlılığı.

PERCEPTION OF DEATH IN ADULT INDIVIDUALS: A REVIEW ACCORDING TO SELF-COMPASSION AND HOPE VARIABLES

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between married life satisfaction and the variables of marital myths, social media addiction, and psychological flexibility among married individuals. Additionally, it aims to explore whether married life satisfaction differed in accordence to demographic variables. The sample of the study consists of 386 married individuals, aged between 25-63, comprising 265 (68.7%) females and 121 (31.3%) males.

Participants in this research were reached through an online data collection tool using Google Forms. The data collection instruments included a Personal Information Form, Married Life Satisfaction, Marriage Myths Scale, Psychological Flexibility Scale, and Bergen Social Media Addiction Scale. The study was conducted using a quantitative research method employing a correlational survey model. IBM SPSS Statistics 26 was used for data analysis. Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and Kruskal Wallis-H test were applied to investigate whether married life satisfaction differs in accordence to demographic variables. Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient Analysis and Spearman's Rank-Order Correlation Analysis were used to examine the relationships between married life satisfaction and marital myths, social media addiction, and psychological flexibility. Stepwise Regression Analysis was employed to determine the predictive power among the variables.

According to the results of the correlation analysis, married life satisfaction showed a low-level significant relationship with psychological flexibility and social media addiction, while no significant relationship was found with marital myths. The stepwise regression analysis revealed that psychological flexibility predicts married life satisfaction, whereas social media addiction does not. Moreover, married life satisfaction significantly differed concerning socioeconomic status and having children, while it did not significantly differ concerning gender, age, education level, employment status, and duration of marriage.

Keywords: Married Life Satisfaction, Marital Satisfaction, Marital Myths, Psychological Flexibility, Social Media Addiction.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI ..... **ii**

ONAY ..... **iii**

ÖZGEÇMİŞ ..... **iv**

ÖN SÖZ ..... **v**

ÖZET ..... **vi**

ABSTRACT ..... **vii**

İÇİNDEKİLER ..... **viii**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiv**

1. GİRİŞ **1**

1.1.Problem Durumu 1

1.2. Amaç 5

1.3. Araştırmanın Önemi 6

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 9

1.5. Araştırmanın Sayıltıları 9

1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar 9

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **11**

2.1. Evlilik Yaşam Doyumu 11

2.1.1.Evlilik 11

2.1.2.Evlilik Yaşam Doyumu 12

2.1.3. Evlilik Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler 14

2.2. Evlilik Mitleri 17

2.2.1. Mit Kavramı ve Evlilik Mitleri 17

2.2.2. Evlilik Mitleri ve Evlilik Yaşam Doyumu 25

2.2.3. Evlilik Mitleri ve Medya 26

2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı 27
2.3.1. Sosyal Medya 27
2.3.2. Bazı Sosyal Ağ Siteleri ve Platformları 28
2.3.3. Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları 29
2.3.4. Sosyal Medyanın Özellikleri 30
2.3.5. Sosyal Medya Kullanımının Yaygınlığı 31
2.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı 31
2.3.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Kriterleri 33
2.3.8. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Evlilik Yaşam Doyumu 35
2.4. Psikolojik Esneklik 36
2.4.1. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım 36
2.4.2. ACT ve İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism) 36
2.4.3. ACT ve İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory - RFT) 37
2.4.4. Psikolojik Esneklik 38
2.4.5. Psikolojik Esneklik Modeli 39
2.4.5.1. Kabul: 39
2.4.5.2. Bilişsel Ayrışma (Düfüzyon): 40
2.4.5.3. An ile Temas: 40
2.4.5.4. Bağlamsal Benlik: 41
2.4.5.5. Değerler: 42
2.4.5.6. Değer Odaklı Davranış: 42
2.4.6. Psikolojik Esneklik ve Evlilik Yaşam Doyumu 43
3. YÖNTEM 45
3.1. Araştırma Modeli 45
3.2. Evren ve Örneklem 45
3.3. Veri Toplama Araçları 48
3.3.1. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği 48

3.3.2. Evlilik Mitleri Ölçeği 49
3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği 49
3.3.4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 49
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu 50
3.4. Verilerin Toplanması 50
3.5. Verilerin Analizi 50
4. BULGULAR 52
4.2. Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Değerleri 53
4.3. Grup Farklılıklarına Yönelik Elde Edilen Bulgular 53
4.4. Korelasyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular 57
4.5. Regresyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular 58
5. TARTIŞMA VE YORUM 59
5.1. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 59
5.1.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarına Yönelik Tartışma ve Yorum 59
5.1.2. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 59
5.1.3. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 60
5.1.4. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 61
5.1.5. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 62
5.1.6. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 62
5.1.7. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 63

5.1.8. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 64
5.2. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 65
5.2.1.Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu ile Evlilik Mitleri arasındaki ilişkiye dair Tartışma ve Yorum 65
5.2.2.Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum 67
5.2.3. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum 69
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 71
6.1. Sonuçlar 71
6.2. Araştırmacılara Öneriler 72
6.3. Uygulayıcılara Öneriler 73
KAYNAKÇA 74
EKLER 106
EK 1: Kişisel Bilgiler Formu 106
EK 2: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği Madde Örnekleri 107
EK 3: Evlilik Mitleri Ölçeği Madde Örnekleri 108
EK 4: Psikolojik Esneklik Ölçeği Madde Örnekleri 109
EK 5: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Madde Örnekleri 110
EK 6: Kullanılan Ölçeklerin İzinleri 111
EK 7: Etik Kurul Onayı 113

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Düzeyi, Evlilik Süresi ve Çocuk Sahibi Olma Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri ... 46
Tablo 3. 2. Katılımcıların Günlük Sosyal Medya Kullanma Sürelerine, En Çok Tercih Ettikleri Sosyal Medya Platformlarına ve Sosyal Medya Kullanım Amaçlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri 47
Tablo 4. 1. Ölçme Araçları Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistik Değerleri……52
Tablo 4.2 Veri Toplama Araçlarının Cronbach Alpha Değerleri…….53
Tablo 4. 3. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları 54
Tablo 4. 4. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA) Sonuçları 54
Tablo 4. 5. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları 54
Tablo 4. 6. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 55
Tablo 4. 7. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 55
Tablo 4. 8. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 56
Tablo 4. 9. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları 56
Tablo 4. 10. Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Evlilik Mitleri Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Analizi Katsayı Değerleri 57
Tablo 4. 11. Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri..... 57
Tablo 4. 12. Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri 58

Tablo 4. 13. Psikolojik Esneklik ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Uygulanan Aşamalı Regresyon Analizi Değerleri..... 58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. ACT Altıgeni- Psikolojik Esneklik Modeli ……...…...… 39

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın önemi, amacı, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmanın ana kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Aile, toplumların yaşamında önemli ve merkezi role sahip temel bir birim olarak kabul edilir (Sezal, 1981; Wrigley, 1977). Ailenin kurulmasını sağlayan evlilik kurumu (Everett, 1990; Sokolski ve Hendrick, 1999) ise hem bireylerin özel yaşamları ile hem de kamusal yaşamla derin ilişki içindedir (Cott, 2001). Başka bir deyişle, evlilikle ilgili sorunlar sadece çiftleri değil, toplumun genelini de etkilemektedir (Gurman, 2008; Özaydınlık, 2014). Dolaysıyla evlilikle ilgili çalışmaların hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli olduğu ileri sürülebilir.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde boşanma oranları artma eğilimi göstermektedir ve bu durum önemli bir sorun haline gelmektedir (Canel, 2007). Ülkemizde son iki yılın evlenme ve boşanma oranlarına bakıldığında 2021 yılında 563 bin 140 çiftin evlendiğini, 175 bin 779 çiftin boşandığı görülmektedir. 2022 yılında ise 574 bin 358 çiftin evlendiği (nüfus başına %67,6), 180 bin 954 çiftin (nüfus başına %21,3) ise boşandığı görülmektedir (TÜİK, 2023b). Evlilik sürelerine göre bakıldığında; 2022 yılında gerçekleşen boşanmaların %32,7'si evliliğin ilk 5 yılı içinde gerçekleşirken %21,6'sı 6-10 yıl arasında gerçekleşmiştir. Ayrıca son bir yılda gerçekleşen boşanmalardan 180 bin 592 çocuk etkilenmiştir (TÜİK, 2023b).

Yapılan araştırmalar evliliğin işleyişinin bireylerin sağlık durumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Kiecolt Glaser, 2001). Boşanmayla sonuçlansın ya da sonuçlanmasın kronik çatışmalı evliliklerin ciddi olumsuz sonuçları olmaktadır. Evlilik çatışmaları ve boşanmalar hem yetişkinlerin hem de çocukların birçok farklı problemi yaşamaları ile ilişkilidir. Problemli evliliklerde bireylerin depresyon, kaygı, madde kullanımı ve intihar gibi sorunlarla karşılaşma riskleri artmaktadır (Gurman, 2008). Çatışmalı evlilik ilişkileri kalp-damar sağlığı sorunları, endokrin sistemi sorunları, bağışıklık sistemi sorunları, cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve kazalara neden olabilecek davranışlara yatkınlıkla ilişkili bulunmuştur (Gurman, 2008; Kiecolt Glaser, 2001). Ayrıca

problemlerin yaşandığı evliliklerde, çocuklarının depresyon, kaygı, davranış bozuklukları ve fiziksel sağlık sorunlarıyla karşılaşma olasılıkları artmaktadır (Gurman, 2008).

Evlilik, bireylerin kişilik gelişimini ve mutluluğunu etkileyen önemli faktörlerden biridir (Glenn, 1991). Sağlıklı evlilikler bireylerin yaşam doyumuna, psikolojik iyilik haline, genel sağlık durumuna ve yaşam süresine olumlu katkılar sağladığı gibi bireyler için önemli bir destek kaynağı olarak da ele alınabilir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Glenn, 1990; Glenn ve Weaver, 1981; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Şen, 2015).

Bireylerin evliliklerinden ne bekledikleri ve bu beklentilerin ne ölçüde karşılandığı ile ilgili sübjektif değerlendirmeleri sonucunda evliliklerinden duydukları memnuniyet "evlilik yaşam doyumu" olarak ifade edilir. Bu memnuniyet düzeyi, evliliğin kalitesinde, sürdürülmesinde ve evlilik mutluluğunun sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Çakır, 2014; Sokolski ve Hendrick, 1999; Tezer, 1994).

Sağlıklı işleyen ailelerde eşlerin uyum içinde olduğu ve evliliklerinde doyum sağladığı söylenebilir. İletişim becerilerinin, çatışma çözme becerilerinin, eşler arasındaki yakınlığın, sevginin, saygının, algılanan eş desteğinin ve onayının, birlikte zaman geçirmenin, görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinin, sorunlarla birlikte mücadele edilmesinin ve ekonomik katkı sağlamanın evlilik yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir (Akdağ 2014; Canel, 2007; Fenell, 1993; Gladdinng, 2020; Gottman, 1979; Kabasakal ve Soylu, 2016; Regan, 2011; Rhyne, 1981).

Bireyler, evlilik davranış kalıpları yaratan bazı tutum ve inançları evliliklerine taşımaktadırlar. Bu inanç ve tutumların bazıları hiçbir kanıt olmamasına rağmen doğruymuş gibi kabul edilebilmektedir. Evlilikle ilgili olan bu tür inançlar literatürde evlilik mitleri olarak isimlendirilir (Larson, 2006; Morris ve Blanton, 2020). Evliliğin ne olduğuna ve evlilik yaşamının nasıl olması gerektiğine dair yanlış kanılar içeren bu mitlere 'mutlu çiftler tartışmazlar', 'mutlu çiftler her şeyi birlikte yaparlar', 'evlilik tüm hayallerinizi gerçekleştirebilir 'gibi örnekler verilebilir (Lazarus, 1991; Prathiksha; Mouna ve Dovina, 2019). Mitsel inanışlar genellikle insanların kulağına hoş gelmekte, çoğu zaman akıllıca tavsiyeler olarak görülmektedir. Hatta bazı mitler çok fazla duyulduğu için doğruluğundan şüphe bile edilmemektedir (Eyre ve Eyre, 2019).

Bireylere evlilik ve aile ilişkisinde nasıl davranacaklarına ilişkin çeşitli kalıplar ve davranış prototipleri sunan bu mitler, bireylerin davranış repertuarlarını kısıtlamakta,

sorunlara işlevsel olmayan basit cevaplar sunmakta ve çözüm üretmenin önünde bir engel teşkil etmektedir (Larson, 2000; Morris ve Blanton, 2000; Satan ve Kaplaner, 2021). Mitsel inanışlar bireyin kendisini, dünyayı, evliliğini gerçekçi bir şekilde görmesini engellemekte ve evliliklerde karşılanması oldukça zor beklentiler yaratmaktadır. Bunun sonucunda da çiftlerin hayal kırıklığı ve tatminsizlik yaşamalarına neden olabilmektedir. Bazı mitler ise aslında mümkün olan şeylerin imkânsızlığını vurgulayarak bireylerin fırsatları kaçırmasına neden olabilmektedir (Eyre ve Eyre, 2019; Vernom 2012, 2013). Dolaysıyla evlilikle ilgili düşüncelerin ve beklentilerin şekillenmesine etki eden evlilik mitleri (Kahvecioğlu, 2014), çiftlerin uyumunu bozabilmekte ve evliliklerin sona ermesine neden olabilmektedir (Prathiksha; Mouna ve Dovina, 2019). Bireylerin evlilikle ilgili mitsel inanışlar geliştirmesinde aile, sosyal çevre, kültür, kitle iletişim araçları ve çeşitli medya araçları gibi birçok faktörün etkili olduğu ifade edilebilir (Edmunson, 2005; Galician, 2004; Spanier, 1972; Lazarus, 1991). Sonuç olarak, evlilikle ilgili mitsel inançların fark edilmesi ve ele alınması, çiftlerin gerçekçi beklentiler ve davranışlar sergilemelerine, karşılaştıkları zorluklara daha etkin çözümler üretmelerine yardımcı olacaktır. Bu da eşlerin evliliklerinde daha fazla doyum sağlamalarına destek olacaktır.

Sosyal medya, insanların bağlantı kurmalarını, etkileşimde bulunmalarını, içerik üretmelerini ve bunları paylaşmalarını sağlayan dijital teknolojilerdir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007; Lewis, 2010). Sosyal medya; bireylerin kişisel bir profil sayfası oluşturmasına, sosyal ağlar kurmasına ve bu ağlarda kişinin kendisini tanıtmasına, yeni insanlarla tanışmasına ve iletişim kurmasına, çeşitli içerikler oluşturmasına ve bunları paylaşmasına olana sağlar (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Günümüzde birçok sosyal medya platformu yer almaktadır. Bunlardan yaygın kullanılan bazıları: Facebook, Twitter, YouTube, WhatsApp, Instagram, LinkedIn ve Tiktok'tur.

Akıllı telefonların günlük yaşama girmesi ve internet erişiminin kolaylaşması sonucunda hem sosyal medya kullanımı giderek yaygınlaşmış hem de bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süre artmıştır (Bilge ve ark., 2020; Schmidt, 2013; Ünlü, 2018; Van Dijik, 2001). TÜİK tarafından her yıl ağustos ayında yayınlanan "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması" verilerine göre, ülkemizde 16-74 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım oranı 2022 yılında %85,0 bulunurken 2023 yılında %87,1 olarak bulunmuştur (TÜİK, 2023). Sosyal medya kullanım istatistiklerine bakıldığında ise 2022 yılında %82' lik bir oranla WhatsApp ilk sırada, %67,2'lik bir oranla YouTube ikinci sırada %57,6'lık bir oranla Instagram üçüncü sırada yer almaktadır (TÜİK, 2022). 2023

verilerine bakıldığında ise kullanım oranları WhatsApp için %84,9, YouTube için %69,0 ve Instagram için %61,4 olarak hesaplanmıştır (TÜİK, 2023). Bu verilere göre sıralanmanın değişmediği fakat her üç sosyal medya platformun da kullanım oranlarının arttığı söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılığını tanımlayacak ölçütler henüz tam belirlenememiş olsa da davranışsal bağımlılıkların ve internet bağımlılığının bir alt türü olarak kabul görmektedir (Adams, 2016; Douglas ve ark.,2008, Akt. Satıcı, 2020; Frangos ve Farangos, 2009; Griffiths, 2013; Sağar, 2022). Bireyin, sosyal medya platformlarında çok fazla zaman harcaması, sosyal medya kullanımında kontrolünü kaybetmesi, sosyal ağlara ulaşamadığında duygusal ve fiziksel tepkiler göstermesi bağımlılık olarak ifade edilebilir (Hou ve ark., 2019, Yukay Yüksel ve ark., 2020). Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin günlük faaliyetlerinde, sosyal ilişkilerinde, eğitim ve iş yaşamında aşırı kullanıma bağlı olarak sorunlarla karşılaşacağı belirtilmiştir (Andreassen ve ark., 2014; Dong & Potenza, 2014; Griffiths, 2013; Hou ve ark., 2019; Ryan ve ark., 2014; Wegmann, Stodt & Brand, 2015).

Yapılan araştırmalar sosyal medya bağımlılığının insanların en önemli yakın ilişkileri arasında sayılan evlilik ilişkisi üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Aktaş ve Çopur, 2018; Duman, 2019; Gökdemir, 2021; Güleç, 2018; Nergis, 2022; Noor ve ark., 2016; Kabadayı, 2022; Özgül, 2022; Valenzuela ve ark., 2014; Yıldırım, 2021). Sosyal medya bağımlılığının düşük evlilik yaşam doyumu, düşük evlilik mutluluğu, artan ilişki problemleri ve boşanmalar ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Gökdemir, 2021; Güleç, 2018; Noor ve ark., 2016; Öztürk, 2015; Valenzuela ve ark., 2014).

Farkındalık temelli terapi yaklaşımları arasında sayılan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin ortaya koyduğu kavramlardan birisi olan psikolojik esneklik birbiriyle etkileşim içinde olan altı bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler: an ile temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar olarak sayılabilir (Harris, 2013; Hayaes ve Lillis, 2021; Hayes ve ark., 2012; Kul ve Türk, 2020; Yavuz, 2015; Yektaş, 2020). Psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu an ile temas halinde olması, deneyimlerini acı verici olsa bile yargılamadan ve kaçınmadan olduğu gibi kabul etmesi, bu deneyimleri ile esnek bir şekilde ilişki içinde olması, kişisel değerleri doğrultusunda kararlı davranışlar ortaya koyması olarak ifade edilebilir (Harris, 2013;

Hayaes ve Lillis, 2021; Hayes ve ark., 2012; Hayes ve ark., 2006; Yavuz, 2015; Yektaş, 2020).

Psikolojik esnekliğin altı bileşenin birisinin veya daha fazlasının olmadığı durumda ise psikolojik katılık ortaya çıkmaktadır. Bu takdirde bireyin davranış repertuarı daralmakta, ortaya koyduğu eylemler değerlerinden uzaklaşmakta ve kişi uyumlu davranışlar ortaya koyamamaktadır (Hayes ve ark., 2012; Hayes ve ark., 2006; Yavuz, 2015; Yektaş, 2020). Yapılan araştırmalar psikolojik esnekliğin, bireylerin problem çözme becerileri (Bond ve ark., 2011), psikolojik iyi oluşları (Kashdan ve Rottenberg, 2010), duygu düzenleme becerileri (Biron ve Van Veldhoven, 2012), aile yaşam doyumları (Kaşıtoğlu, 2022) ve evlilik uyumları (Kuşçu, 2019) ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde; evlilik yaşam doyumunun birçok araştırmaya konu olmasına rağmen evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik değişkenleri ile olan ilişkisinin çok daha az incelendiği görülmektedir. Ayrıca bu dört değişkenin bir arada ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle "evlilik yaşam doyumu" ile ilişkili olabilecek olan "evlilik mitleri", güncel bir konu olan "sosyal medya bağımlılığı" ve "psikolojik esneklik" bu çalışmaya konu edilmiştir.

Bu çalışmada, evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ile evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılacaktır.

1.2. Amaç

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik değişkenleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ile evlilik mitleri değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
3. Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ile psikolojik esneklik değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?

4. Evli bireylerde evlilik mitleri değişkeni evlilik yaşam doyumunu yordamakta mıdır?
5. Evli bireylerde sosyal medya bağımlılığı değişkeni evlilik yaşam doyumunu yordamakta mıdır?
6. Evli bireylerde psikolojik esneklik değişkeni evlilik yaşam doyumunu yordamakta mıdır?
7. Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu ve evlilik süresi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik hem toplumsal hem de bireysel düzeyde pek çok işleve sahiptir. Tolumun temel taşı olarak görülmekle birlikte bireyler için duygusal destek sağlama, güvende hissetme, sosyal bağları güçlendirme, çocuk sahibi olma, toplumda bir yer edinme ve ekonomik birliktelik gibi pek çok işleve sahiptir. Ayrıca, evliliğin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumları, yaşam doyumları ve kişisel mutlulukları üzerine etkisi olduğu da bilinmektedir (Canel, 2007; Cott, 2001; Çağ ve Yıldırım, 2013; Everett, 1990; Glenn, 1991; Glenn ve Weaver, 1981; Gurman, 2008; Kiecolt Glaser, 2001; Özgüven, 2012; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Sokolski ve Hendrick, 1999; Şen, 2015; Süataç, 2010).

Evlilik yaşam doyumu ise bireylerin evliliklerinden memnun ve tatmin olma düzeylerini ifade etmekle birlikte evliliğin kalitesine ve sürdürülmesine büyük bir etkisinin bulunduğu düşünülmektedir. Evlilik doyumu düşük olan ailelerde çatışmaların yaşandığı, boşanmaların arttığı ve bunun sonucunda hem eşlerin hem de çocukların olumsuz etkilendiği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Canel, 2007; Çınar, 2008; Güven, 2005; Hoşgör, 2013; Sevim, 1999; Sokolski ve Hendrick, 1999).

Hem bireylerin hem de toplumun yaşamında büyük bir öneme sahip olan evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde evlilik yaşam doyumunun önemi yadsınamaz. Bu nedenle evlilik yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin araştırılmasının ve anlaşılmasının önemi ortadadır.

Literatür incelendiğinde evlilik yaşam doyumu ile ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda; evlilik doyumunun bileşenleri, evlilikte yaşanan çatışmalar, çiftlerin problem çözme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, irrasyonel düşüncelere

sahip olma, ebeveynlik tarzları, engelli bir çocuğa sahip olma, ebeveynlik stresi, bağlanma örüntüleri, bilişsel esneklik, psikolojik bir rahatsızlığa sahip olma gibi değişkenler açısından ele alınmıştır (Aydın, 1998; Bedir, 2018; Canel, 2007; Gaygusuz Daşdemir 2021; Duramaz, 2020; Keleş, 2019; Koç, 2023; Koçyiğit 2023; Tufan Çetin, 2010; Şahin, 2021; Yıldız, 2018). Fakat evlilik yaşam doyumu ile evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığını konu edinen araştırmaların sayıca daha az olduğu görülmektedir. Bu nedenlerden ötürü araştırmada bu değişkenlere odaklanılmıştır.

Evlilik mitleri, genellikle gerçeklikten ve işlevsellikten uzak inançları içermektedir ve insanların ilişkilerini etkileyebilmektedir. Araştırmacılar çiftlerin evlilik yaşamlarını etkileyen birçok mitsel inancı tanımlamışlardır. Bu mitsel inançlar, evliliğin tüm sorunları çözebileceği, evliliklerdeki tüm sorunların aşkla çözülebileceği ya da eşlerin birbirlerini tam olarak tamamlaması gerektiği gibi birtakım yanıltıcı ve gerçek dışı beklentileri içermektedir. Gerçekleşmesi neredeyse imkânsız olan bu tür beklentiler ise çiftlerin hayal kırıklığı yaşamasına neden olmakta ve çitlerin evlilik yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar, evlilik doyumunu artırmak için gerçekçi beklentiler geliştirmenin önemini vurgulamaktadır (Galician, 2004; Johnson, 2016; Lazarus, 1991; Ritvo ve Glick, 2002; Weeks, Fife ve Peterson, 2021; Vernom, 2012, 2013). Sağlıklı ve başarılı bir evlilik ilişkisinin geliştirilmesine katkı sağlamak için mitsel inanışların fark edilmesi, değerlendirilmesi ve anlaşılması önem taşımaktadır. Bu tür çalışmaların bulguları, çiftlere ilişki becerilerini geliştirmeleri ve daha tatmin edici bir evlilik yaşama kurmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal medya kullanma oranları ve süreleri gün geçtikçe artmaktadır. Bu durum beraberinde birçok sorunu getirmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018). Geleneksel medyadan farklı özellikler taşıyan, kendine özgü karakteristikleri olan sosyal medyanın toplum üzerindeki etkisi ile ilgili araştırmaların başlangıç evresinde olduğu kabul edilebilir. Sürekli olarak gelişmekte olan sosyal medya bu alana özgü sistematik araştırmalara ihtiyaç duymaktadır (Uluç ve Yarcı, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı son yıllarda önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Fakat bu konuda yapılan araştırmaların çoğunlukla lise ve üniversite öğrencilerine odaklandığı görülmektedir (Dinçsoy, 2021). Bu çalışmalara oranla evli bireylerle gerçekleştirilen araştırmaların çok daha az olduğu söylenebilir. Sosyal medya platformlarında geçirilen uzun süreler, eşlerin birlikte geçirdikleri kaliteli zamanı

azaltabilir, iletişimlerini olumsuz etkileyebilir, duygusal bağlarını azaltabilir, güven duygularını sarsabilir ve çatışmalara neden olabilir. Bu durum göz önüne alındığında aşırı sosyal medya kullanımının evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkileri olabileceği söylenebilir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığının evlilik yaşam doyumu ile ilişkisini araştıran bir çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik esneklik, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasında yer alan Kabul - Kararlılık Terapisi (ACT)'nin ortaya koyduğu bir kavramdır ve farkındalık, düşünceleri objektif bir şekilde ele alma, içsel deneyimlere açık olma, kabul etme ve değerler doğrultusunda davranma gibi becerilere vurgu yapar (Harris, 2013; Yavuz, 2015; Yektaş, 2020). Bu yaklaşımda, insanların; duygularını, düşüncelerini ve durumları reddetmek yerine kabul etmeleri, şimdiki anın ve içsel deneyimlerinin farkında olmaları, kişisel değerlerini belirlemeleri ve bu değerler doğrultusunda bir yaşam sürmeleri amaçlanır. Bu süreçlerin bir araya gelmesiyle de bireylerin deneyimledikleri duygusal tepkileri anlamaları, yaşam hedeflerini tanımlamaları, zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmaları ve olumlu değişim için adım atmaları mümkün olduğu ifade edilmektedir. Bu da insanların yaşam kalitelerini arttırmakta ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır (Bilgen, 2021; Harris, 2013; Hayes ve ark., 2012; Hayes ve ark., 2013; Hayes ve Lillis, 2021; Yavuz, 2015; Zettle, 2007).

Evlilikte psikolojik esneklik ise, çiftlerin yaşadıkları problemlere farklı açılardan yaklaşmalarına ve çözüm üretmelerine, karşılaştıkları stres faktörlerini etkili bir şekilde yönetmelerine ve ilişkilerinde daha uyumlu olmalarına yardımcı olabilir. Özetle psikolojik esnekliğin, çiftlerin ilişkilerinde karşılaştıkları problemlerle daha etkin bir şekilde başa çıkmalarına ve ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olacağı söylenebilir (Lev ve McKay, 2017; Peterson ve ark., 2009). Ayrıca bu konuda gerçekleştirilen sınırlı sayıdaki araştırma bireylerin psikolojik esneklikleri ve evlilik yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Kaşıtoğlu, 2022; Kuşçu, 2019).

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları evlilik mitlerinin, sosyal medya bağımlılığının ve psikolojik esnekliğin evlilik yaşam doyumu ile ilişkisini anlamamıza katkı sunmanın yanı sıra çift ve ailelerle çalışan uzmanlara ve araştırmacılara da katkı sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu 25-63 yaş arasındaki 386 evli bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubu lise ve üstü eğitim kurumlarından mezun olan katılımcılarla sınırlıdır.
3. Araştırmanın kapsamı araştırma amacında yer verilen sorular ile sınırlıdır.
4. Araştırma, veri toplama araçları olarak kullanılan ölçeklerle sınırlıdır.
5. Araştırma, katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırma sürecinde kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilir.
2. Katılımcılar, veri toplamak için kullanılan ölçek maddelerine yansız, içten ve doğru yanıtlar vermiştir.
3. Araştırmanın örneklemi, evreni yeterli düzeyde temsil etmektedir.

1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar

Evlilik Yaşam Doyumu: Bireyin evlilik ilişkisinden memnun ve tatmin olma düzeyi olarak ifade edilebilir. Bu memnuniyet düzeyi bireyin evlilikten beklentilerinin ve isteklerinin ne düzeyde karşılandığı konusundaki öznel değerlendirmelerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır ve çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Algılanan eş desteği, iletişim becerileri, eğitim düzeyi, kültür, sevgi, ilgi, birlikte zaman geçirme, eşler arası bağ, cinsel doyum, aile içi roller ve kişilik özellikleri gibi birçok faktörün etkisinden söz edilebilir (Akdağ 2014; Canel, 2007; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çelenk ve Van de Vijver, 2013; Gottman, 1979; Kabasakal ve Soylu, 2016; Regan, 2011; Rhyne, 1981; Tezer, 1996; Yıldız ve Çevik, 2016).

Evlilik Mitleri: Yunanca “mithos” kelimesinden türetilmiş olan “mit” kelimesi sözlü hikâye ya da bir gerçekliğe dayanmayan inançlar anlamına gelmektedir (Dundes, 1984; Segal, 2004). Evlilik mitleri ise bireylerin evlilikle ilgili, herhangi bir kanıt olmamasına rağmen yaygın olarak gerçek ve doğru kabul ettikleri düşünce kalıpları olarak ifade edilmektedir. Bu mitsel inanışlar, evliliğe ve romantik ilişkiye dair gerçekçi olmayan fantezileri ve idealleri içerir (Galician, 2004; Kahvecioğlu, 2014; Larson, 1988; Satan ve Kaplaner, 2021).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılıkların ve internet bağımlılığının bir alt türü olarak kabul edilmektedir (Adams, 2016; Frangos ve Farangos, 2009; Griffiths, 2013).Sosyal medya bağımlılığı, günlük faaliyetlerde, kişiler arası ilişkilerde, eğitim ve iş yaşamı gibi önemli alanlarda sorunlar yaşanmasına neden olacak düzeyde sosyal medya faaliyetlerine ilgi gösterme ve sosyal medya platformlarını kontrolsüz, yoğun kullanma olarak tanımlanabilir (Andreassen ve ark., 2014; Dong &Potenza, 2014; Griffiths, 2013; Hou ve ark., 2019; Ryan ve ark., 2014; Wegmann, Stodt, &Brand, 2015).

Psikolojik Esneklik: Kabul ve Kararlılık Terapisinin ortaya koyduğu altı boyuttan oluşan bir modeldir. Bireylerin; geçmişe ve geleceğe takılı kalmadan yargısız bir şekilde şimdiki anda olmaları, duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmaları, deneyimlerinden kaçmak yerine onları kabul etmeleri, seçilmiş değerleri doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunmaları psikolojik esneklik olarak tanımlanmaktadır (Bilgen, 2021; Harris, 2013; Hayes ve ark., 2012; Hayes ve ark., 2013; Hayes ve Lillis, 2021; Karakuş ve Akbay, 2020; Stoddard ve Afari, 2014; Yavuz, 2015; Zettle, 2007).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde evli bireylerde evlilik yaşam doyumu, evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklikle ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Evlilik Yaşam Doyumu

2.1.1.Evlilik

Tarihsel kökenleri çok eskilere dayanan ve günümüzde de hala temel özelliklerini korumaya devam eden evlilik kurumu, bireylerin yaşamlarında oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca, toplumun temeli olarak kabul edilen ailenin genellikle evlilik yoluyla kurulması, evlilik ilişkisinin çoğu yetişkin için önemli ve merkezi ilişki konumunda yer alması gibi nedenlerle birçok araştırmanın da ilgi odağında olmaya devam etmektedir (Çelik ve Yazgan İnanç, 2009; Erbek ve ark. 2005; Güven, 20005; Greef, 2000; Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001; Özuğurlu 1996; Pehlivan, 2006; Yıldırım, 1993).

Tanımı, kültürlere göre farklılık gösterse de "evlilik, genellikle bir erkek ve bir kadın arasında kurulan, çiftlerin ekonomik iş birliği yaptıkları, çocuk dünyaya getirebildikleri veya evlat edinebildikleri yasal olarak tanınan bir birliktelik" şeklinde ifade bulmaktadır (Strong ve ark. 2011). Evlilik, bir kadın ve erkeği karı-koca olarak bağlayan, aileye meşru bir temel oluşturan, doğan çocuklara statü sağlayan kurumsallaşmış, yasal bir ilişki biçimi olarak da tanımlanabilir (Doğan, 2009; Özgüven, 2001).

Evlilik, eşlerin birlikte yaşama, çocuk sahibi olma, birbirlerine ve çocuklarına karşı sorumluluklarını yerine getirme konusunda sözleştikleri evrensel bir kurum (Özuğurlu, 1996; Saxton, 1982, Akt. Çelik ve Yazgan İnanç, 2009) olarak tanımlansa da sadece çocuk sahibi olmakla ilgili değildir. Evlik, çiftler bedensel-cinsel, duygusal ve ruhsal yaşamlarını birlikte paylaşma taahhüdüyle oluşan bir birlikteliktir (Lee ve George, 2014). Yani evlilik, biyolojik, duygusal ve davranışsal boyutları olan bir ilişkidir (Çakır, 2008).

Türk Medeni Kanunu'na göre ise evlilik, evlenmeye ehil kadın ve erkeğin kanuni merci önünde özgür iradeleri ile yapmış oldukları bir sözleşme ile hayatlarını birleştirmeleridir. Bu birliktelik "eşitlik ilkesine dayalı, sürekli, monogram, fikri, ruhi, bedensel ve ekonomik bir yaşam ortaklığı" şeklinde kabul görmektedir (Öztan, 2015, s.190; Türk Medeni Kanunu, 2001).

Evliliğin nedenlerine bakıldığında, cinsel gereksinimlerin karşılanması, neslin devamının sağlanması, çocukların eğitim ve bakının sağlanması, ekonomik iş birliği, sevgi, güven, toplumsal normlar ve beklentiler, toplumda bir yer edinme gibi faktörler ön plana çıkmaktadır (Canel, 2007, 2011; Kephart,1966; Lee ve George, 2014). Ayrıca evliliğin çiftler için samimiyet, destek, arkadaşlık ve kişisel gelişim için ortam sağlaması da beklenmektedir. Bu nedenlere bakıldığında evliliğin hem sosyal hem de özel bir ilişki biçimi olduğu da ifade edilebilir (Gündoğdu, 2007; Gurman, 2008). Evlilik yaşamının, çiftlerin biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşıladığı (Canel, 2007) göz önüne alındığında evlilikte karşılaşılan sorunların bireylerin yaşamını birçok farklı alanda etkileyeceği söylenebilir.

2.1.2. Evlilik Yaşam Doyumu

Evlilik ve ilişkiler konusunda çalışan araştırmacıların sıklıkla ilgilendiği bir konu olmasına rağmen evlilik doyumunun, üzerinde uzlaşılmış ortak bir tanımı yapılamamıştır (Canel, 2007). Ayrıca aile ve evlilikle ilgili çalışmalar incelendiğinde evlilik yaşam doyumu, evlilik doyumu, evlilik memnuniyeti, evlilik kalitesi, evlilik uyumu gibi kavramların zaman zaman birbirinin yerine kullanıldığı hatta bazen birlikte kullanıldığı görülmektedir (Çelik, 2014; Gürel ve Çopur, 2020; Yıldız ve Baytemir, 2016).

Lively, literatürdeki bu karmaşıklığı azaltmak amacıyla sıklıkla kullanılan "evlilik mutluluğu", "evlilik başarısı" ve "evlilik uyumu" kavramlarını açıklamaya çalışmıştır. Evlilik mutluluğunu, bireyin evlilikle ilgili olarak oldukça hoş bir duygu durumu içinde olması olarak tanımlamıştır. Evlilik başarısı tanımının ise, bir kriterle karşılaştırmadan anlamlı olamayacağını ve bu karşılaştırmayı sağlayacak kriterlerin "aynı evi paylaşmak", "çocuk sahibi olmak" veya "karı-koca rolleri" olabileceğini ifade etmiştir. Evlilik uyumunu ise, eşler arasındaki ilişkinin sürekliliğine ve gelişmesine dayandırmış, ailenin sürekli olarak uyum sağlaması gereken durumlarla karşılaşacağını ifade etmiştir (Lively, (1969). Bu görüşün aksine bazı araştırmacılar evlilik uyumunu, eşlerin belirli bir zaman dilimi içerisinde günlük yaşamlarına, değişen yaşam koşullara ve birbirlerine uyum sağlamaları olarak tanımlamışlardır (Locke ve Wallace, 1959; Spanier, 1976).

Evlilik kalitesi ise "evlilik mutluluğu", "evlilik bütünlüğü", "evlilik uyumu", ve "evlilik doyumu" kavramlarını içeren daha geniş bir çerçeve olarak ifade edilmiştir. Evlilik kalitesinin yeterli düzeyde iletişim, evlilik uyumu, evlilik doyumu, mutluluk derecesi ile

ilişkili olduğu (Spanier, 1979) ve evliliğin işlevsellik düzeyini ortaya koyduğu söylenebilir (Gürel ve Çopur, 2020).

Evlilik yaşam doyumu, bireylerin evlilik yaşamlarıyla ilgili içsel ve dışsal süreçlerden ne derece memnun oldukları ve evlilikten beklentilerinin, isteklerinin ne düzeyde karşılandığı hakkındaki öznel algıları olarak ifade edilebilir (Çelenk ve Van de Vijver, 2013; Tezer, 1996; Yıldız ve Çevik, 2016). Kısaca, bireylerin evlilik yaşamlarına ilişkin yaptıkları öznel değerlendirme sonucunda hissettikleri tatmin düzeyleri olarak özetlenebilir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik yaşam doyumu, ilişkinin bir özelliği değil, bireyin ilişkideki deneyimine ilişkin öznel kişisel kanaatidir (Baghipour, 2010). Fakat evlilik yaşam doyumu, sadece bireyin tek taraflı istek ve beklentilerine göre değil aynı zamanda eşinin kapasitesine, ihtiyaçlarına ve çevresel etkenlere göre de oluşmaktadır. Bireyin, eşinin davranışlarını ve eşiyle karşılıklı etkileşimini nasıl algıladığı evlilik doyumunu etkilemektedir (Canel, 2007; Levinger, 1970b, Akt. Çağ, 2016; Meeks ve ark., 1998, Akt. Çağ, 2016).

Evlilik yaşam doyumu, bireyin evlilikten sağladığı faydaya ve evlilik için yapması gerekenlere ilişkin algısı ile de ilgilidir. Yani bireyin evlilik için yapması gerekenler ne kadar fazla ise ya da eşinden ve evlilikten sağladığı fayda ne kadar düşük ise evliliğinden ve eşinden doyum alma oranı düşmektedir. Bireyin evliliğinden ve eşinden sağladığı faydayı yüksek algılaması ise memnuniyet oranını arttırmaktadır (Ston ve Shackelfor, 2007)

Evlilik yaşam doyumu yüksek çiftlerin, boş zamanlarını paylaştıkları, birbirlerine zaman ayırdıkları, ortak fikir paylaşımlarında bulundukları, birbirleri için iyi birer arkadaş oldukları, ilişkilerinde tutkuya önem verdikleri, tartıştıklarında birbirlerine ılımlı tutum sergiledikleri ve iyi iletişim becerileri sergiledikleri görülmektedir (Canel, 2007).

Yapılan boylamsal çalışmalar evlilik yaşam doyumunun sabit olmadığını, aile yaşam döngüsü içerisinde değişiklikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Evliliğin ilk yıllarında daha yüksek olan evlilik yaşam doyumu, zamanla nispeten azalmakta ve evliliğin dördüncü- altıncı yıllarında istikrarlı hale gelmekte, daha ileriki yıllarda ise tekrar artış göstermektedir. Araştırmacılar aile yaşam döngüsü içerisinde genellikle ilk çocuğun doğumundan itibaren evlilik doyumunun düşme eğilimi göstermeye başladığını belirtmektedir (Anderson ve ark., 1983; Canel, 2013; Lindahl ve ark., 1998; Rhyne, 1981; Regan, 2011).

2.1.3. Evlilik Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Literatür incelendiğinde evlilik yaşam doyumunun, “algılanan sosyal destek, eş desteği, eşin sosyal iletişim becerisi, cinsel doyum, kişilik özellikleri, eşlerin eğitim düzeyleri, kültür, sevgi, ilgi, birlikte zaman geçirme, eşler arası bağ, ebeveynlik, aile içi roller, karar verme biçimleri, problem çözme biçimleri, aile içi şiddet ve ekonomik koşullar” gibi birçok faktörden etkilendiği görülmektedir (Akdağ 2014; Canel, 2007; Gottman, 1979; Kabasakal ve Soylu, 2016; Regan, 2011; Rhyne, 1981).

Fenell (1993) ise evlilik yaşam doyumunu etkileyen on temel faktör belirlemiştir ve şu şekilde sıralamıştır: “evlilik istikrarı”, “eşe bağlı olma”, “sadakat”, “manevi değerler”, “eşler arasındaki saygı”, “çiftlerin iyi birer eş olmak için istekli olması”, “eşlerin birbirini desteklemesi”, “eşlerin birbirleri için iyi birer arkadaş olması”, “affetmeye ve affedilemeye gönüllü olma”.

"Romantik aşkın" ve "eş seçiminde gönüllü olmanın" başarılı bir evlilik ilişkisi için önemli ölçütlerden olduğu (Robert, 2005, Akt. Canel, 2007) bunun yanı sıra, eşler arasında algılanan sevgi ve bu sevginin eşe yansıtılmasının da bireylerin evlilik yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Canel, 2007). Yapılan araştırmalar, eşlerin birbirine karşı duydukları sevgi ve aşk gibi olumlu duyguların evlilik yaşam doyumuna katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Turkewitz ve O'Leary, 1981; Akt. Arslan, 2021). Öztürk (2017) yaptığı araştırmada aşk düzeyi ile evlilik doyumu ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Sağlıklı işleyen bir ailenin önemli özelliklerinden birisi de bağlılıktır. Eşlerin birbirine zaman ve enerji ayırmasının temelinde bağlılık yatmaktadır (Gladdinng, 2020). Çiftlerin duygusal yakınlığı arttıkça birbirlerinin temel ihtiyaçlarına karşı daha destekleyici oldukları ve daha yüksek bir evlilik doyumuna sahip oldukları görülmektedir (Canel, 2007; Greeff ve Malherbe, 2001).

Eşlerin birbirine duydukları yakınlık ve sağlıklı cinsel yaşama sahip olmaları da evlilik ilişkisinde önemlidir (Canel, 2011). Yapılan araştırmalar, cinsel yaşamdan duyulan memnuniyetin evliliklerde önemli bir role sahip olduğunu ve evlilik doyumunu yordayabileceğini göstermektedir. Ayrıca bireylerin cinsel yaşamı evlilikte mutluluğun önemli bir bileşeni olarak gördüğü de ortaya konmaktadır (Christopher ve Sprecher, 2000; Litzinger ve Gordon, 2005; Young ve ark., 1998).

Evlilikte iletişim önemli bir yer tutar. Araştırmalar, eşlerin ilişkilerden duydukları tatminin iletişimlerinin kalitesinden etkilendiğini ortaya koyarken iletişim problemlerinin daha düşük evlilik doyumu ve evlilikte istikrarsızlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Mutlu çiftlerin düşünce ve duygularını daha fazla açığa vurdukları, daha etkili iletişim kurdukları ve daha az yıkıcı çatışmalara girdikleri görülmektedir (Strong, DeVault ve Cohen, 2011). Özuğurlu (1990) evlilik doyumunun eşler arasındaki iletişimin sağlıklı olmasıyla ilişkili görürken, Gottman (1994) olumludan çok olumsuza vurgu yapmanın ve mahşerin dört atlısı olarak isimlendirdiği dört etkileşim biçiminin (yakınma/eleştirme, hor görme, savunmacılık, engel koyma) boşanmanın habercisi olduğunu ifade etmiştir. Baskıcı, öfkeli, alaycı, küçük gören tutumların sergilendiği evliliklerde, eşlerin daha sık çatışma yaşadığı ve evlilik doyumlarının daha düşük olduğu söylenebilir (Erok, 2013; Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017). Sağlıklı ailelerde ise bireylerin açık, anlaşılır, tamamlayıcı, doğrudan ve uygun bir şekilde iletişim kurdukları söylenebilir (Aydın, 1998; Nazlı, 2001)

Çatışma, bireyin istek ve davranışlarının bir başkası tarafından engellendiği durumlarda ortaya çıkar (Bradbury, Fincham ve Beach, 1998; Tezer, 1986). Evliliklerde çatışmalar genellikle eşlerden birisinin diğerinin ilgilerine ya da eylemlerine müdahalede bulunduğu durumlarda (Hatipoğlu, 1993; Tümer, 1998), birbiri ile bağdaşmayan isteklerin, gereksinimlerin ve beklentilerin ortaya çıktığı durumlarda (Hatipoğlu, 1993), eşlerden birisinin diğerine keyifsiz davrandığı durumlarda (Uğurlu, 2003) ya da olası çözümlerin tatmin edici bulunmadığı durumlarda ortaya çıkar (Özen, 2006).
Diğer bütün ilişkilerde olduğu gibi evlilik ilişkisinde de çatışmaların yaşanması oldukça doğal ve kaçınılmazdır. Bu durum göz önüne alındığında evlilik yaşam doyumu ve evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olan çatışmanın eşler tarafından nasıl ele alındığı ve nasıl çözüldüğü önem kazanmaktadır. Eşlerin çatışma çözme stratejileri, yıkıcı sonuçlar ortaya çıkabileceği gibi ilişkinin gelişimine katkı da sağlayabilir (Ünal ve Akgün, 2022). Yani evlilik yaşam doyumunu asıl etkileyen şey çatışmanın kendisi değil eşlerin kullandıkları çatışma çözme stratejileridir (Shakarami, Zahrakar, Mohsenzadeh, 2016).

Mutlu evliliklerde çiftlerin, davranışlarının sorumluluğunu üstlendiği ve davranışlarını değiştirmek için çaba gösterdikleri, uygun alternatifler sundukları, çatışmaları çözmek için olumlu şekillerde hareket etme eğiliminde oldukları görülmektedir. Yapıcı çatışma çözme stratejilerinin; esnek, bireysel çıkar yerine ilişki odaklı, farklılıklardan öğrenmeye istekli ve iş birliği temelli olduğu söylenebilir. Ayrıca

uzlaşmacı, müzakereye açık, sakin, dikkatlice dinlemeye ve diğerinin bakış açısını anlamaya çalışan bir tutum sergilendiği ifade edilebilir. Problem yaşayan çiftlerin ise daha olumsuz çatışma çözme stratejileri kullandıkları görülmektedir. Yıkıcı çatışma yöntemleri ise tehditkâr, baskıcı, kaçınan, misilleme yapan, rekabetçi, boyun eğdirmeye çalışan, küçük düşürücü veya aşağılayıcı tutumlar içeren stratejilerdir (Strong, DeVault ve Cohen, 2011).

Sağlıklı ailelerde aile bireylerinin hem nitelikli hem de uzun süreleri birlikte geçirdikleri söylenebilir. Fakat birlikte geçirilen zamanın süresi kadar niteliği de evlilik ilişkisinde önemli bir etkiye sahiptir (Gladding, 2020). Eşler arasındaki dostluğun, tutkunun ve bağlılığın korunmasında eşlerin boş zamanlarını paylaşmaya istekli olmaları ve birbirlerine zaman ayırmaları önemlidir (Canel, 2011). Birlikte geçirilen zamanlar ve birlikte gerçekleştirilen günlük faaliyetler eşler arası etkileşimde rol oynar (Yılmaz, 2001). Yapılan araştırmalar, eşlerin birlikte seçtikleri aktivitelerde bulunmalarının, eğlenceli zaman geçirmelerinin, ortak paylaşımlarda bulunmalarının, boş zamanlarını birlikte paylaşmalarının evlilik doyumuna olumlu etkisinin olduğunu ve çift ilişkisini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Segrin, 2004, Akt. Canel, 2007).

Evlilik doyumu bireylerin ilişkiye dair geliştirdikleri inanç ve beklentilerden de etkilenmektedir. Evlilikle ilgili karşılanması zor olan beklenti ve inançlar evliliğin tatminkâr olup olmayacağını etkiler (Weeks, Fife ve Peterson, 2021; Whisman, Delinsky, 2002; Vernom, 2012). Evlilik ve çift problemlerinin bir kısmı, eşlerin gerçekçi olmayan inanç ve beklentileri sonucu ortaya konan olumuz duygu ve davranışlardan kaynaklanmaktadır (Ellis ve Ellis, 2022; Weeks ve Treat, 2012). Çiftlerin yaşadıkları sorunlar sadece eşlerin birbirleriyle ilgili değil, evlilik ilişkisinin kendisiyle ilgili olan irrasyonel ihtiyaçlardan, taleplerinden ve beklentilerden de kaynaklanmaktadır (Ellis ve ark. 1989. akt. Johannes ve Johannes, 1997). Evlilikte mutluluk yerine sorunlara neden olan bu irrasyonel düşünceler evlilik uyumunu ve doyumunu düşürdüğü gibi boşanmalara da neden olabilmektedir (Bradbury ve Fincham, 1988; Duramaz, 2020; Gizir, 2012; Park ve Rosen, 2013; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Ayrıca evlilikle ilgili gerçekçi olmayan beklentilere, düşüncelere ve inançlara dayanan genelleştirilmiş kalıp yargılardan oluşan evlilik mitleri de eşler arasında sorunlara neden olabilmekte ve evlilik doyumunu düşürmektedir (Galician, 2004; Kahvecioğlu, 2014; Larson, 1988; Lazarus, 1991; Vernom, 2012, 2013).

2.2. Evlilik Mitleri

2.2.1. Mit Kavramı ve Evlilik Mitleri

Yunanca “kelime” veya “konuşmak” anlamına gelen “mithos” kökünden türetilmiş olan mit (myth) sözlü hikâye anlamına gelmektedir. Ayrıca bir gerçekliğe dayanmayan inanç olarak daha geniş bir anlamda da kullanılmaktadır (Dundes, 1984; Segal, 2004). Mitler, gerçek hayatta olamayacağı bilinmesine rağmen gerçeğin ötesinde bir anlama sahip kişiler, davranışlar ve olaylar hakkında anlatılan hikâyeler olarak da ifade edilebilir. Aslında mitler, bireylerin dünyayla ve kendisiyle ilgili hangi davranış ve yaklaşımların gerçeğin ötesinde anlam veya değer taşıdığına dair bakış açılarını belirleyen hikâyelerdir (Galician, 2004).

Albert Ellis, insan duygularının en yakınsak belirleyicisinin düşünceler olduğunu (Digiuseppe ve ark. 2017) ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında mutlakiyetçi, dogmatik düşüncelerin etkili olduğunu ifade etmiştir (Gladding, 2018). İnsanlar, irdelenmemiş mantıksız inançlara, hatalı çıkarımlara ve gerçekçi olmayan beklentilere yani irrasyonel inanışlara sahip olabilmektedirler. Bu mantık dışı inançlar ise bireyin yaşamında problemlere yol açmaktadır (Dattilio, 2001; Digiuseppe ve ark. 2017; Erden, 2017; Gladding, 2020; Murdock, 2014; Weeks ve Treat, 2001).

İnsanlar, önceki deneyimlerinden, aile üyelerinin ve diğer çiftlerin ilişkilerine dair gözlemlerinden yola çıkarak kişilerarası ilişkiler hakkında çok çeşitli inançlar, beklentiler, değerler, tutumlar ve varsayımlar geliştirirler (Regan, 2011; Sharp ve Ganong, 2000). Bazı bireyler geliştirdikleri imkânsız hayaller ve gerçekçi olmayan beklentilerle evlilik ilişkisine girerler. Evlilik ve ilişkilere dair genelleştirilmiş bu beklenti ve inanç kalıpları “evlilik mitleri” ya da “ilişki mitleri” olarak ifade edilir (Lazarus, 1991; Sprecher ve Metts, 1999; Vernom, 2012, 2013).

Bir başka deyişle “evlilikle ilgili, herhangi bir kanıt olmamasına rağmen yaygın olarak gerçek ve doğru kabul edilen düşünce kalıpları evlilik mitleri” olarak isimlendirilir. Mitsel inanışlar, evliliğe ve romantik ilişkiye dair bireylerin ya da grupların sahip olduğu gerçekçi olmayan fantezileri ve idealleri içermekle birlikte bireylerin evliliğe ilişkin düşünce, beklenti ve davranışlarını etkilerler (Galician, 2004; Kahvecioğlu, 2014; Larson, 1988; Satan ve Kaplaner, 2021).

Ayrıca genel olarak gözlenen belirli evlilik mitlerine ek olarak, kültüre özgü evlilik mitleri de görülebilir. Yani farklı kültürlerde farklı mitler gözlenebilir. Bu nedenle evlilik mitleri değerlendirilirken dikkatli olunmalı ve kültürel yapı göz ardı edilmemelidir (Ritvo ve Glick, 2002; Lazarus, 1991).

Lazarus (1991) "Marital Myths" (Evlilik Mitleri) kitabında klinik çalışmaları sonucu fark ettiği birçok evlilik mitinden evlilik doyumunu düşüren en yaygın yirmi dört tanesini listelemiştir.

1. **Eşler birbirinin en iyi arkadaşı olmalıdır.**

Birçok insan evliliğin, dostluk ilkesini en üst mertebeye taşıdığına inanır. Evliliğin yapısı arkadaşlıkla örtüşür ama onunla eşanlamlı değildir. Evlilik samimi bir paylaşımdır, oysa arkadaşlık paylaşılan bir yakınlıktır. Eşler, birbirlerinin duygu tonunu doğrudan etkileyen birçok günlük olayı paylaşır (Lazuras, 1991).

2. **Romantik aşk iyi bir evlilik sağlar.**

Romantizmle ilgili öğrenilenler genellikle ebeveynler, arkadaşlar, kitaplar, dergiler, filmler, popüler şarkılar ve televizyon gibi kaynaklardan gelmektedir. Medya, başarılı bir evliliğin göstergesi olarak coşkuyu vurgular ve aşkı idealize eder. Evlilik hayatını kur yapma coşkusunun bir devamı olarak gören ve sınırsız romantizm beklemesi içinde olan bireyler büyük hayal kırıklıkları yaşarlar. Çünkü Romantizmin heyecanı yakınlık karşısında zamanla kaybolur. Ancak aşk, eşlerin birbirlerinin sevdikleri niteliklerini keşfetmelerini ve karşılıklı zenginleşmelerini sağlayan ortak bir birliktelikten doğar. Evlilik romantik bir ara dönem değil ciddi bir ilişki olarak değerlendirilmelidir. Evliliğin sürmesini sağlayan sevgi romantik aşka kıyasla daha ince, daha derin ve daha ödüllendiricidir. Bu sevgi nezaketi, düşünceli olmayı, iletişimi, birbirinin alışkanlıklarına uyumu, çeşitli etkinliklere birlikte katılımı, değerler üzerinde fikir birliğini ve karşılıklı saygıyı içerir (Lazuras, 1991).

3. **Evlilik dışı ilişkiler tüm evlilikleri yok eder.**

Geleneksel öğretiler, evli mutlu bir erkeğin başka bir kadına âşık olamayacağını onunla cinsel birliktelik yaşayamayacağını ya da evli mutlu bir kadının başka bir erkeğe âşık olamayacağını ve onunla cinsel birliktelik yaşayamayacağını söyler. İnsanlar çeşitli nedenlerle evlilik dışı ilişkilerde bulunabilirler. Bunlardan bazıları evlilik kusurlarının yansımasıyken bazıları böyle değildir. Evlilik dışı ilişkiler bazı evlilikler için yıkıcıyken bazı evlilikler için durum böyle değildir (Lazuras, 1991).

4. Eğer suçlu hissediyorsanız eşinize her zaman itiraf edin.

Bireylerin, duygu, düşünce, beklenti ve isteklerini, kendileriyle ilgili önemli bilgileri, olumlu ve olumsuz yönleri diğerleriyle paylaşması "kendini açma davranışı" olarak isimlendirilir (Derlega ve Chaikin, 1976; Kaya, 2014). Finkenauer ve Hazam (2000) kendini açma davranışının ve gizliliğin evlilik doyumunu etkilediğini, zor konuların eşler arasında rahatça konuşulabilmesinin evlilik doyumunu arttırdığını ifade etmiştir.

Bazı araştırmacılar ise eşlerin birçok konuyu konuşup paylaşabileceğini fakat evliliğe çok fazla yük bindirecek olan konuların paylaşılmasının ilişkide problemlere yol açabileceğini, "evlilikte tamamen açık ve şeffaf olunmalı" düşüncesinin her durumda işlevsel olmadığını belirmişleridir (Lazarus, 1991; Ritvo ve Glick, 2002; Romans ve DeBord, 1995).

5. Eşler her şeyi birlikte yapmalıdır.

Tam bir birliktelik inanışı en yaygın mitlerden birisidir. Bu inanışın ortaya çıkmasında "İdeal evliliğin, iki ayrı bireyin tek bir varlıkta bütünleşmesiyle oluşabileceği" romantizm mitinin de katkısının olduğu düşünülebilir. Eşlerin birlikte zaman geçirmeleri, keyif alacakları etkinlikleri gerçekleştirmeleri ilişkilerine olumlu katkı sağlamaktadır. Fakat bu durum eşlerin her şeyi birlikte yapmaları gerektiği anlamına gelmemektedir. Eşlerin kendi özel alanları ve tek başlarına yapabilecekleri faaliyetler için ilişkide alan açılmasının önemli olduğu söylenebilir (Russel Chapin, Chapin ve Sattler, 2001; Görgün Baran, 2004).

6. İyi bir evlilik için çok çabalamak gereklidir.

Birçok çift birbirlerini seviyorlarsa ilişkileri için çok çaba sarf etmeleri gerektiğine inanırlar (Vernon, 2012). Sürekli çaba sarf etmek kişiyi iyi bir evliliğe ulaştıramayabilir. Bireyin evliliği için çaba sarf etmesi bir mit değildir ancak sürekli olarak eşinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyması ve sürekli böyle bir çaba içinde olması işlevsel bir davranış değildir. Evlilikler bir işten farklı olarak çok fazla çabayı değil tekrar tekrar uyum sağlamayı gerektirir (Lazarus, 1991).

7. Mutlu bir evlilik tam güven gerektirir.

Sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için güven vazgeçilmez bir unsur (Çetinkaya ve ark. 2008) olarak kabul edilse de Lazuras (1991) iyi bir evliliğin, tam bir güvene değil, biraz güvensizliğe dayalı olma eğilimi gösterdiğini ve eşlerin birbirlerinin yanılabileceklerine inanmalarının daha gerçekçi bir yaklaşım olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bir miktar güvensizliğin eşleri özensizleşmekten, saygısızlık yapmaktan, işleri hafife almaktan uzaklaştırdığını ve eşlerin daha ilgili, sevecen olmasına katkı sağladığını ifade etmiştir.

8. İyi bir eş partnerini hep mutlu etmelidir.

Lazarus (1991) diğer insanların duygularını üstlenmenin talihsiz bit hata olabileceğini ileri sürmüştür ve "mutluluk" kavramının, kişilerin kendilerinin veya başkalarının değerini belirlemek için kullandığı hatalı bir standart olduğunu ifade etmiştir. “Duygusal rahatsızlıkların” ve “hayal kırıklıklarının” hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğu gerçeğinin ise mutlulukla ilgili gerçekçi olmayan bu fikrin karşısındaki en önemli sorunu olduğunu ifade etmiştir. Lazarus, “Eşimin mutsuz olması benim hatam.” “Onun için nasıl yeterince iyi bir eş olabileceğimi bilmiyorum." şeklindeki düşünceleri birer mit olarak değerlendirmiştir.

9. İyi evliliklerde eşler "her şeyi akışına bırakır”.

Bazı bireyler iş ortamlarını, en iyi davranışlarını göstermeleri gereken, nezaket sergilemeleri gereken, öfkelerini dizginlemeleri gereken ve tepki vermeden önce iki kez düşünmeleri gereken bir ortam olarak görürken evlerini, diğer ortamlarda bastırdıkları duyguları salıverilebilecekleri bir alan olarak görürler. Bu evliliklerde olumsuz sonuçlara neden olabilecek yanlış bir düşüncedir. Yakın ilişkiler de bireylerin başkalarına gösterme eğiliminde oldukları nezaket ve saygıyı hak etmektedir. Nezaket, incelik, iyi mizah ve hoş davranışlar sevgi dolu rahat bir ev ortamı yaratmaya yardımcı olur ve bu davranışlar bireyin kontrolündedir. Kibar mı, kaba mı, soğukkanlı mı yoksa öfkeli mi olacağına bireylerin kendileri karar verebilir (Lazarus, 1991).

10. İyi kocalar tamir işlerini yapar; iyi kadınlar ise temizlik yapar.

Bazı ev işlerinin yalnızca erkeklere, bazı ev işlerinin ise sadece kadınlara ait olduğu düşüncesi de bir diğer evlilik miti olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir eşin, uygun rolü doğru zamanda ve doğru şekilde yerine getirmeyi ihmal ettiği ve bu suretle evlilik yükümlülüklerini yerine getirmediği düşüncesi eşler arasındaki ilişkiyi ve evlilik yaşamını etkilemektedir (Lazarus, 1991). Eşlerin iş birliği içinde olması, birbirine destek olmaları ve gerektiğinde üstlendikleri rollerde esnek davranmaları evlilik doyumuna katkı sağlamaktadır (Canel, 2011).

11. Çocuk sahibi olmak kötü giden bir evliliği kurtarır.

Çoğu çift, çocuk sahibi olmanın eşleri birbirine yaklaştırdığına inanmaktadır (Ritvo ve Glick, 2002). Oysa kötü giden bir evlilikte, çocuk dünyaya getirmek genellikle problemlerin büyümesine neden olmaktadır. Aileye bir bebeğin gelişi yeni yükler ve sorumluluklar getiren bir kriz noktasıdır. Bu nedenle ebeveynliğe geçiş çiftler için zor bir

süreçtir. Çocuğun bakımı, eğitimi, aile bütçesi gibi birçok konuda uzlaşılması gerekir. Çiftlerin yeni durum için yetersiz olan alışkanlıklarla, tepkilerle devam etmeleri ve yeni duruma uyum sağlayamamaları sorunların büyümesine neden olmaktadır (Johnson, 2006; Lazarus, 1991).

12. Evlilik yüzde 50 yüzde 50 bir ortaklıktır.

Koşullar eşlerin evliliklerine her zaman eşit katkı sunmalarını sağlayacak kadar basit değildir (Weeks, Fife ve Peterson, 2016). İnsanlar birbirine eşit olsalar da aslında birbirlerinden farklılardır. Bu nedenle, belirli koşullar altında, evliliğe sunulan katkı eşit olmak zorunda değildir. Koşullara göre çiftlerin sunacağı farklı katkı oranları eşit katkı sunmaktan daha işlevsel olabilir (Lazarus, 1991).

13. Evlilik tüm hayallerinizi gerçekleştirebilir.

Bazı bireyler evliliği yaşamlarını taçlandıran bir başarı işareti olarak görmektedirler. Evliliğin her şey olduğunu ve tüm hayallerini gerçekleştirebileceğini düşünen birçok kişi sevilmedikleri, saygı görmedikleri halde ilişkide kalmakta ısrarcı olma eğilimdedirler. Evliliğin kendisinin bir amaç olduğu ilişkiler, genellikle karşılıklı sevgiden, nezaketten, gerçek ilgiden, mutluluktan ve neşeden yoksundur. İyi bir evlilik, tatmin edici bir hayatın önemli ve arzu edilen bir bileşeni olabilir, ancak mutlak bir gerekliliği değildir. Evliliğin kendi başına her şey olduğu görüşü, üzüntü ve hayal kırıklığı getirebilecek yanlış bir inanıştır (Lazarus, 1991).

14. Gerçek âşıklar birbirlerinin duygu ve düşüncelerini ifade edilmeksizin anlarlar.

Bazı bireyler, akıllarından geçenleri eşlerinin bilmesi gerektiği beklentisi içinde olabilmektedirler. Bu bireyler “Gerçekten sevseydi ben söylemeden bilirdi.” “Ona açıklamak zorunda kalmamalıyım.” gibi düşüncelere sahip olabilmektedirler. Bu beklenti “akıl okuma” miti olarak da isimlendirilebilir. Ancak aşk, kişilere karşıdaki kişinin aklını okuma (telepati gücü) becerisi kazandırmamaktadır (Lazarus, 1991; Weeks, Fife ve Peterson, 2021). Bu nedenle eşlerin açık iletişim kurmaları evlilikleri için olumlu katkı sağlayacaktır (Gladding, 2020; Hunsley ve Pinsent; 1995, Akt. Çelik ve Yazgan-İnanç, 2009; Nazlı, 2001). Çiftler nasıl iyi geçinebileceklerini birbirlerine öğretebilirler ve eşinin aklını okumasını beklemeden söylemek istediklerini açık bir şekilde ifade edebilirler (Lazarus, 1991).

15. Mutsuz bir evlilik, dağılmış bir aileden daha iyidir.

Bazı bireyler istemedikleri bir evliliği kültür, dini inanç, ekonomik faktörler ya da çocukların bakımı gibi nedenlerle sürdürmeyi tercih etmektedirler. Bazen boşanma kusurlu bir davranış ve evlilikle ilgili her şeyin başarısızlığı olarak değerlendirmektedir. Bu bireyler "mutsuz bir yuvayı", "parçalanmış bir yuvaya" tercih etmektedirler. Çiftlerin uyumlu bir şekilde ilişki kurabilecekleri evliliklerde sorunların çözümü için çabalanması yanlış değildir. Ancak sorunların çözümüne yönelik tüm çabalar başarısız olduğunda ve kronik mutsuzluk ve aşırı düşünce ayrılıkları hâkim olduğunda, yapıcı ve dostane bir boşanma daha işlevsel olabilmektedir. Doğru şekilde yönetilen bir boşanma süreci, "parçalanmış bir yuvaya" değil, iyi işleyen “iki ayrı haneye” neden olur (Johnson, 2006; Lazaruz, 1991).

16. Kocaların kariyeri, eşlerinin kariyerlerinden önce gelir.

Bazı bireyler, kârlı ve üretken bir kariyerin yalnızca erkeklere ait bir ayrıcalık olduğuna, kadınların ise eş olmak ya da annelik yapmak dışında herhangi bir işi olmadığına inanmaktadırlar. Birçok kültürde özellikle doğum sonrası erken dönemde çocuğun bakımından erkekler değil, kadınlar sorumlu görülmektedir. Bu geleneksel tutum ve davranıştan uzaklaşmanın her kadının hakkı olduğu unutulmamalıdır. Kadınların eşleri için kariyerlerini önemsizleştirmeleri uygun bir yaklaşım değildir. Ancak erkeklerin, çalışan eşlerinin kariyerlerini önemsiz görürken kendi kariyerlerini önemli görmeleri daha da ciddi bir hatadır (Lazarus, 1991).

17. Eşiniz boşanmak istiyorsa ısrarcı olun ve savaş verin.

Bir evliliğin sona ermesi gibi ciddi bir konuda eşlerden birisinin ayrılmak istememesi ya da çiftlerin karar vermekte zorlanması anlaşılır bir durumdur. Ancak eşlerden birisinin evliliği sonlandırmak istemesine rağmen diğer eşin acındırmak, korkutmak, suçluluk duygusu uyandırmak ve ekonomik güçlükler ortaya koymak gibi yollarla evliliği sürdürmeye çalışması işlevsel olmayan, mutsuz bir aile tablosu ortaya çıkarmaktadır. Fakat bazı bireyler, eşleriyle aralarındaki aşkın yeniden alevleneceğine inanarak bu tür işlevsel olmayan davranışlar ortaya koyabilmektedir (Lazarus, 1991).

18. Ölü bir aşk yeniden canlanabilir.

Bir nebze de olsa arkadaşlık, sevgi veya sempatik anlayış varsa, insanların ayrılıktan ve boşanmaktan kaçınmaları anlaşılabilir bir durumdur. Çünkü birçok yetişkin arkadaşlığı,

şefkati ve anlayışlı olmayı evliliği koruyan faktörler olarak kabul etmektedir. Fakat eşlerin birbirini hor gördüğü ve eşiyle ilgili hemen hemen her şeyi rahatsız edici bulduğu mutsuz birlikteliklerde aşkın bitmiş olduğu söylenebilir. Böyle bir tabloya rağmen bazı bireyler, eşlerine kendilerini tekrar sevdirebileceklerine inanırlar ve bunu sağlamak için yoğun bir çaba harcarlar. Fakat çoğu zaman bu çalar olumsuz sonuçlanır (Lazarus, 1991).

19. Eşler arasındaki rekabet evliliklere ışıltı katar.

İyi evlilikler destekleyici, işbirlikçi ve işlevseldir. Rekabetçi ilişkilerde ise, çiftler takım olmaktan uzaklaşarak evliliği adeta bir yarışma, bir çatışma ortamına çevirebilmektedirler. Oysa rekabetçi tutum, iyi bir evliliğin temelini oluşturan birliktelik duygusunu ve güveni, ortak çabayı ve ortak hedefleri azaltma eğilimindedir. Ayrıca eşlerin kaynaklarını birleştirerek bir çift olarak dış zorluklara yanıt vermek yerine birbirleriyle rekabet etmeleri evliliğin uyumunu olumsuz etkilemektedir (Lazarus, 1991).

20. Eşinizi 'daha iyi bir insan' yapmalısınız.

İnsanların değiştirebilecekleri tek kişi kendileri olmasına rağmen bazı bireyler eşlerini değiştirebilecekleri fikrine tutunurlar. Ayrıca karşısındakini eğitmenin ya da değiştirmenin eşlerin hakkı olduğu fikri, "evlendikten sonra her şey düzelecek" düşüncesiyle de el eledir. Oysa bireyin eşini olmasını istediği kişi haline getirmek için çabalaması genellikle olumlu sonuçlar vermez. Evliliklerde, ortak çıkarların, tutumların ve duyguların küçük bir ayarlama gerektirmesi normaldir. Ancak büyük değişimlerin beklendiği durumlar evlilikler için çoğu zaman hayal kırıklığıyla sonlanabilmektedir (Lazarus, 1991; Vernom, 2012, 2013).

21. Zıt kutuplar birbirini çeker ve tamamlar.

Uzun süreli ilişkilerde benzerliklerden ziyade farklılıkların daha fazla görünür hale gelmesi zıt kutupların birbirini çektiği inanışı pekişmektedir. Zıt kutuplar, sınırlı bir süre için birbirlerini farklı ve çekici bulabilirler. Ancak bu durum evlilikte bireyleri temel farklılıklarda karşı karşıya getirir ve çatışmalara neden olur. Yapılan araştırmalar farklılıklardan ziyade benzerliklerin evliliklerde daha tatmin edici olduğunu ortaya koymaktadır (Johnson, 2016; Lazarus, 1991).

22. Çiftler kişisel konularını başkalarıyla paylaşmamalıdır.

Bazı çiftler, karı koca arasındaki ilişki evlilik dışına sızmamalı düşüncesine sahiptir. Bu bakış açısına göre, eşler arasında yaşananlar kimseyi ilgilendirmemektedir ve evlilik

sırları bir başkasıyla paylaşılmamalıdır. Bu nedenle pek çok çift sorunlarını başkalarına açmamakta ve tavsiye aramamaktadır. Bu durum eşlerin yardım almasını engellemekte ve ilişkilerinde çıkmazlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Lazarus, 1991; Weeks, Fife ve Peterson, 2021).

23. Öfkeli olduğunuzda seks yapmayın.

Pek çok işlevsiz evlilikte, seks bir silah olarak kullanılır ve bu durum çiftleri birbirinden daha da uzaklaştırır. Bazı evliliklerde aşk ve cinsellik ayrılmaz şekilde bağlantılı görülürken bazılarında "karı koca arasındaki cinsel ilişkinin her zaman özel, erotik fakat sevecen ve son derece tatmin edici olması gerektiği" düşüncesi hâkimdir. Her cinsel birleşmenin harika olması gerektiği düşüncesi çiftlerin tatmin edici bir cinsel yaşam oluşturmalarının önünde engel oluşturur. Cinsel birliktelikten önce öfke veya kırgınlıkların ortadan kaldırılması gerektiği düşüncesi işlevsel değildir. Cinsel birliktelikten keyif almayı öğrenen çiftler, cinsel ifade alanlarını sınırlayanlara göre muhtemelen daha az çatışma yaşayacaklardır ve daha iyi bir evlilik doyumuna ulaşacaklardır (Lazarus, 1991).

24. Elinizdekilerle yetinin.

Bir evliliğin durumunun iyileştirilemeyeceği düşüncesi yanılgıdır. Birçok evlilik, bulundukları durumdan daha tatmin edici hale gelme potansiyeline sahiptir. Durumun değişmeyeceğine inanmak ya da mevcut duruma razı gelmek yerine, ilişkilerini geliştirmeye değer gören ve bunun için çözüm arayan çiftler, daha tatmin edici bir evliğe ulaşabilirler (Lazarus, 1991).

Bu mitlerin dışında tanımlanmış birçok mit bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır (Johnson, 2016; Ritvo ve Glick, 2002; Weeks, Fife ve Peterson, 2021; Vernom, 2012, 2013):

- Bir birey olarak hayat sizin için iyi gitmediyse, evlenmek her şeyi daha iyi hale getirecektir.
- Mutlu bir evlilik, anlaşmazlıkların hiç olmadığı evliliktir.
- Ailede bir şeyler ters gittiğinde, kusurun kimde olduğu araştırılmalıdır.
- Yaşanan tartışmalarda eşlerden biri haklı, diğeri haksızdır.
- İyi bir cinsel ilişki, kaçınılmaz olarak iyi bir evliliğe yol açacaktır.
- Evlilikte olumlu geri bildirim, olumsuz geri bildirim kadar gerekli değildir.
- Ve sonra sonsuza dek mutlu yaşadılar.
- Evlilik ne kadar kötü olursa olsun çocukların iyiliği için bir arada tutulmalı.

- Evlilik yürümezse, evlilik dışı bir ilişki veya yeni bir evlilik durumu düzeltir.
- İdeal ruh ikizim dışarıda bir yerde.
- Evlilik sabittir ve değişmez.
- Evlilik benim tüm hayallerimi gerçekleştirmeli.
- Sadece büyük bir değişiklik bir evliliği dönüştürebilir.
- Bir ilişkiyi değiştirmek iki kişi gerektirir.
- Eşim tüm ihtiyaçlarımı karşılamalı.
- Eşim benim her şeyimdir.
- Erkekler kadınlardan daha güçlü bir libidoya sahiptir.
- Erkekler Mars'tan, kadınlar Venüs'ten.
- Sadece erkekler yakın ilişkilerde şiddet uygular.
- İlk kesik en derin olanıdır.
- Evlilik terapisi işe yaramaz.

2.2.2. Evlilik Mitleri ve Evlilik Yaşam Doyumu

Bireyler, kendilerine, ailelerine, ilişkilerine ve dünyaya dair temel inançlar ve beklentiler taşırlar. Bu inanç ve beklentiler, bireyin çift ve aile ilişkisindeki düşünme biçimini, duygularını ve davranışlarını şekillendirir. Yani bir anlamda bireylerin ilişkide üstlendiği rollere, ilişkiden beklentilerine, nasıl davranılması gerektiğine dair varsayımlarına bir referans sağlar. Gerçekçi olmayan beklenti ve isteklere ulaşılamaması sonucunda ise birey olumsuz değerlendirmelerde bulunur ve güçlü olumsuz duygular yaşarlar. Bu da eşler arasındaki ilişkiye ve ailenin işlevselliğine zarar verir (Baucom ve ark. 2008; Dattilio, 2001, 2018; Gladding, 2020; Nichols, 2013). Yapılan araştırmalar, akılcı olmayan inançların evlilik çatışması (Tikdarinejad ve Moghadam, 2017), romantik ilişkide yakınlık (Durmaz, 2022) ve evlilik doyumu (Bradbury ve Fincham, 1988; Duramaz, 2022; Gezer, 2022; Şahin, 2021; Şen, 2015) ile ilişkili olduğu ortaya koymuştur.

Evlilik mitleri, alışkanlıklar, ritüeller, gelenek-görenekler veya kaynağı düşünülmemiş inanışlar şeklinde kendini gösterir. Genellikle fark edilmeden ve sorgulanmadan kişilerin zihinlerinde yer eden bu düşünce kalıpları çiftlerin yaşadıkları sorunlara kısa, basit ve kalıp cevaplar sunarlar. Bu cevaplar çoğu zaman işlevsizdir ve çiftlerin yaşadıkları sorunu doğru anlamalarının ve çözüm üretmelerinin önünde bir engel teşkil eder (Satan ve Kaplaner, 2021). Mitsel inançlar, esnek düşünmeyi engeller, karşılanması imkânsız olmasa da

oldukça zor beklentiler yaratır ve başarılı ilişkilerin kurulmasını güçleştirirler (Carter, Morris ve Blanton, 2000; Vernon, 2012).

2.2.3. Evlilik Mitleri ve Medya

Evlilikle ilgili beklentilerin, inançların ve mitlerin şekillenmesinde ebeveynlerin ve diğer bireylerin ilişkilerine yönelik gözlemlerin önemli bir etkisi vardır. Ayrıca yapılan araştırmalar evlilikle ilgili mitsel inançların şekillenmesinde kitaplarını, dergilerin, şarkıların, filmlerin, televizyonun, haberlerin ve internetin de etkili olduğu göstermektedir. Dolayısıyla kitle iletişim araçlarının evlilikle ilgili inançların oluşmasında yadsınamaz bir etkisinin olduğu düşünülebilir (Barich ve Bielby, 1996, Akt. Day, 2001; Galician, 2004; Lazarus, 1991). Spanier (1972) televizyonun birçok insan için dünyayla ve diğer insanlarla bağlantı kurma yolu olduğunu, dolayısıyla televizyonun evlilikle ilgili yanlış inançların yayılmasına katkı sağlayabileceğini belirtmiştir.

Galician (2004) ise, kitle iletişiminde öne çıkan ve yakın ilişkileri romantize eden, irrasyonel inanışları desteklen on iki mitsel inanışı listelemiştir. Bunlar: Eşiniz evren tarafından belirlenmiştir. İlk görüşte aşk vardır. Gerçek ruh eşiniz duygu ve düşüncelerinizi bilir. Eşiniz sizin için yaratılmışsa cinsellik harika olacaktır. Bir erkeğin ilgisini çekmek ve elinde tutmak için kadın bir model gibi görünmelidir. Erkek kadından daha kısa, daha zayıf, daha genç, daha fakir veya daha az başarılı olmamalıdır. İyi ve sadık bir kadının aşkı, bir erkeği "canavar"dan "prense" dönüştürebilir. Çok fazla atışmak, bir erkek ve bir kadının birbirlerini gerçekten tutkuyla sevdikleri anlamına gelir. Gerçekten ihtiyaç olan tek şey aşk bu nedenle bir birinizden çok farklı olmanızın bir önemi yok. Doğru eş, ihtiyaçlarınızı karşılayarak ve hayallerinizi gerçekleştirerek sizi tamamlar. Aktörler ve aktrisler genellikle canlandırdıkları romantik karakterlere çok benzerler. Kitle iletişim araçlarının romantizm tasvirleri sizi etkilemezler.

Ayrıca günümüzde geleneksel medyaya alternatif olarak görülen sosyal medya (Bacan, 2016) kullanıcıların anlık bilgi alışverişine, etkileşimde bulunmasına ve büyük kitlelere kolaylıkla erişmesine olanak sağlamaktadır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007; Mayfield, 2010; Özel, 2011). Günümüzde geleneksel medyaya oranla daha geniş kitlerin etkileşimde bulunmasına olanak sağlayan sosyal medyanın da bireylerin evlilikle ilgili mitsel inanışlar geliştirmesinde önemli bir rol üslenebileceği düşünülebilir.

2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.3.1. Sosyal Medya

Günümüzde bilgiyi yaratma, dağıtma, bilgiye erişime ve çeşitli medya kanallarıyla bilgiyi paylaşma olanakları artmaktadır (Nakaya, 2015). Uydu, Tv ve internetin yaygınlaşmasıyla medya kanallarının ve sosyal ağların dünyanın en uzak köşelerine ulaşması, insanları küresel olarak birbiriyle bağlantılı hale getirmiş ve kamu iletişiminin yapısı değiştirmiştir (Schmidt, 2013; Van Dijik, 2001). Yeni bir iletişim, eğitim ve eğlence ortamı sunan internet, kullanıcılarının günlük yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş, sosyalleşme biçimlerini etkilemiş ve bir sosyal paylaşım alanı oluşturmalarına olanak sunmuştur (Açıkgöz ve ark., 2022; Göker ve ark., 2010). Kullanıcıların iki yönlü iletişim kurmasına izin veren etkileşimli medya biçiminin ortaya çıkmasıyla sosyal ağ sitelerinin önemi artmış (Stevenson, 2002) ve bu ağlar yaygınlaşan kullanımıyla dünya çapında birçok insanı kendisine çekerek bireylerin yaşamlarıyla iç içe geçmiştir (WeareSocial, 2021).

Sosyal medyanın gelişimini mümkün kılan şeyin, içeriğin sadece yayınlayan kişi tarafından oluşturmasına ve sınırlı etkileşime olanak sunan web 1.0'dan içeriğin kullanıcıların etkileşimleriyle ve katkılarıyla oluşturulmasına olanak sağlayan web 2.0' a geçilmesi olduğu söylenebilir. Sosyal medyanın serüvenine bakıldığında, 1979 yılında TomTruscott ve Jim Ellis'in internet kullanıcılarının herkese açık mesaj göndermesini sağlayan ve bir tartışma sistemi olan "Usernet" platformunu yaratması dikkat çekici gelişmelerden birisi sayılabilir. Fakat bildiğimiz anlamdaki sosyal medya çağını başlatan gelişmenin çevrimiçi günlük yazarlarını tek toplulukta bir araya getiren sosyal ağ sitesi Open Diary'nin yaratılması olduğu söylenebilir (Kaplan ve Haenlein, 2010; Schmidt, 2013; Stevenson, 2002). Yüksek hızlı internet erişiminin sağlanması, 2003 yılında MySpace (kullanıcılar kendi kişisel sayfalarında medyayı kolayca kontrol etme, paylaşma, yorum yapma araçlarına sahip olmuşlardır) ve 2004 yılında Facebook gibi sosyal ağların yaratılması sonucu sosyal medya kavramı günümüzdeki önemini kazanmaya başlamıştır (Murphy, Hill ve Dean, 2014; Schmidt, 2013; Stevenson, 2002). İçinde bulunduğumuz dönemde ise web 3.0 araçları olan sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve karma gerçeklik (MR) gibi uzamsal teknolojiler geliştirilmektedir. Yani fiziksel gerçekliği dijital sanallıkla birleştiren, iletişim ortamının tüm dijital unsurlarını barındıran, üç boyutlu ortamlar sunan "Metaverse" evrenleri bireylerin etkileşim kurdukları yeni ortamlar olarak

karşımıza çıkmaktadır (Çelik, 2022; Kaplan ve Haenlein, 2010; Mystakidis, 2022; Stevenson, 2002).

Literatür gözden geçirildiğinde sosyal ağ siteleri/platformları ve sosyal medya kavramlarının tam olarak aynı şeyi ifade etmeseler de çoğunlukla birbirinin yerine kullanıldıkları görülmektedir (Andreassen ve Pallesen, 2014; Kuss ve Griffiths, 2017; Lee ve Myers, 2016).

Sosyal medya, kişiler tarafından oluşturulan içeriğin, paylaşılmasını ve değiş tokuşunu kolaylaştıran tüm hizmetleri kapsar. İnternet forumları, grupları, blogları, mikroblogları, ağ oluşturma siteleri, podcastler, wikiler, video/fotoğraf paylaşım siteleri, soru-cevap siteleri ve inceleme siteleri gibi birçok sosyal paylaşım platformunu kapsar. (Schmidt, 2013; Taprial ve Kanwar, 2012).

Sosyal medya platformlarında, herkese açık ya da gizli sanal kullanıcı profilleri oluşturmak, arkadaş listesi oluşturmak ve sosyal etkileşimde bulunmak mümkündür. (Boyd ve Ellison, 2007; Hughes ve ark., 2012; O'Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). Kısaca sosyal medya, bireylerin diğer insanlarla haber, fotoğraf video gibi birçok farklı içeriği paylaşarak çevrimiçi sosyalleşmesine olanak tanıyan medyadır (Taprial ve Kanwar, 2012).

Carr ve Hayes (2015) sosyal medyaya ilişkin farklı bir bakış açısı ve tanım getirmeye çalışmışlardır. Biraz karmaşık sayılabilecek bu tanım şu şekilde ifade edilebilir: “Sosyal medya, oluşturulan içerikten ve başkalarıyla etkileşim algısından değer elde eden hem geniş hem de dar kitlelerle fırsatçı bir şekilde etkileşime olanak sağlayan ve hem eş zamanlı hem de eşzamanlı olmadan seçici bir şekilde bireylerin içerik sunmasına izin veren internet tabanlı kanallardır.”

Bu tanıma bakıldığında sadece sosyal medyanın sunduğu olanaklara değil aynı zamanda sosyal medyaya bireylerin yüklediği anlama ve elde ettikleri faydalara da bakmak yerinde olacaktır.

2.3.2. Bazı Sosyal Ağ Siteleri ve Platformları

Günümüzde yaygın kullanılan bazı sosyal ağ siteleri ve platformları şu şekilde listelenebilir (Murphy ve ark., 2014; Schmidt, 2013; Taprial ve Kanwar, 2012; WeAreSocial, 2023):

- Facebook
- Twitter
- YouTube
- WhatsApp
- Instagram
- LinkedIn
- Google+
- Tiktok
- Pintererst
- Telegram
- Douyin
- Second Life
- Flickr
- Snapchat
- Foursquare

2.3.3. Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları

Fred Cavazza, sosyal medyayı sürekli gelişen zengin bir ekosistem olarak tanımıştır ve 7 temel kullanım alanı belirlemiştir (Taprial ve Kanwar, 2012):

1. Bloglar (WordPress vb.), mikrobloglar (Twitter), wikiler (Wikipedia) ve benzeri araçlarla yayın yapma.
2. Fotoğraf, video, müzik, bağlantı ve belge paylaşma (YouTube, Instagram, Spotify, Digg, SlideShare vb.),
3. Tartışma, yorum (Gravity, Cocomment vb.)
4. Ticari amaçlı kullanma. Müşteri analizleri, iş birlikleri, tavsiye toplulukları ve alışveriş araçları.
5. Konum, lokasyon bildirme.
6. Kişisel, sosyal ya da profesyonel ağlar oluşturma (Facebook, LinkedIn, MySpace vb.).
7. Oyun oynama.

Çömlekçi ve Başol (2019) yaptıkları araştırma sonucunda, ülkemizde gençlerin sosyal medyayı daha fazla “eğlence, iletişim, gündemi takip etme, mesajlaşma ve boş zamanlarını

değerlendirme" amaçlarıyla kullandıklarını, "bilgiye erişim, kişisel gelişim" gibi amaçlar için ise daha az kullandıklarını ortaya koymuşlardır.

2.3.4. Sosyal Medyanın Özellikleri

Kent (2010), modern sosyal medyanın, iki yönlü etkileşime ve geri bildirime izin verdiğini, gerçek zamanlı etkileşim potansiyeline sahip olduğunu, daha az anonim bir alan olduğunu, yakınlık duygusu oluşturduğunu, kısa sürede yanıt verme ve her bir üyeye uygun olduğunda sosyal ağa bağlanma olanağı sunduğunu ifade etmiştir.

Carr ve Hayes (2015) ise sosyal medyanın 5 özelliği barındırdığını ifade etmiştir. Bunlar:

1. Web tabanlıdır,
2. Bir kullanıcı o an çevrim içi olmasa bile oluşturduğu kanal sürekli olarak kullanılabilir (gerçek zamanlı ve gerçek zamanlı olmaya iletişime olanak sağlar),
3. Başkalarıyla etkileşim ve katılım duygusu sağlar,
4. Diğer kullanıcıların katkılarından ya da onlarla kurulan etkileşimden bir değer ortaya çıkar (fayda, keyif vb.).
5. Hem kitlesel hem de kişilerarası iletişime aracılık eder.

Chan Olmsted, Cho ve Lee (2013) ise sosyal medyanın özelliklerini, kullanıcıların bir aracı olmaksızın iletişim kurmalarına, içerik oluşturma sürecine katkı sağlamalarına olanak sağlaması şeklinde ifade etmiştir.

Mayfield (2010)'a göre sosyal medyanın özellikleri şu şekilde özetlenebilir:

1. Katılımcıları cesaretlendirir ve geribildirim almasına olanak sağlar.
2. Oylama, yorum alma, paylaşımda bulunma fırsatları sunar ve açıklığa katkı sağlar.
3. İki yönlü iletişime olanak sunar.
4. Ortak görüş, değer ya da beğeniler etrafında toplulukların oluşturulmasını kolaylaştırır.
5. Farklı dijital platformlar, araştırmalar, beğeniler gibi birçok konuda link verilmesine ve diğer kullanıcıların bu içeriklere erişimine katkı sağlar.
6. Çok düşük maliyetlerle ulaşılabilir.
7. İçerik oluşturma sürecine birçok kişinin katılımına imkân sağlar.
8. Geleneksel medyanın aksine tepki süresi kullanıcılar tarafından belirlenebilir.
9. Oluşturulan içeriğin sonradan değiştirilmesine olanak sağlar.

2.3.5. Sosyal Medya Kullanımının Yaygınlığı

WeAreSocial'ın Ocak 2023'te yayımladığı son 12 ayın verilerine dayanan " Digital 2023: Global OverviewReport" göre Covid-19 pandemisinin başlangıcından bu yana dünya genelinde sosyal medya kullanan birey sayısının %30'a yakın arttığı ve son bir yılda %4.76 arttığı görülmektedir. Dünya genelinde bir günde ortalama 2 saat 30 dakikadan daha fazla süre sosyal medya platformlarında harcanmaktadır. Yani çevrimiçi olarak geçirilen sürenin %38'i sosyal medyaya ayrılmaktadır. Ayrıca ortalama bir internet kullanıcısının her gün sosyal medya kullanarak geçirdiği sürenin geleneksel medya kanallarını izleyerek geçirdiği süreden %30 kadar daha fazla olduğu görülmektedir (WeAreSocial, 2023a).

Dünya genelinde sosyal medya platformlarının aylık aktif kullanıcı sayılarına göre sıralaması yapıldığında Facebook'un (2,9 milyar kullanıcı) ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Sırayla diğer platformlar ise YouTube (2,5 milyar kullanıcı), WhatsApp (2 milyar kullanıcı), Instagram (2 milyar kullanıcı), Wechat (1,3 milyar kullanıcı) ve Tiktok (1 milyar kullanıcı) şeklindedir (WeAreSocial, 2023a).

"Dijital 2023 Türkiye Raporu" verilerine göre ise 2023 yılı ocak ayında Türkiye genelinde toplam nüfusun %83,4'ü (71,38 milyon) internet kullanıcısıdır. Yine toplam nüfusun %73,1'i (62,55 milyon) sosyal medya kullanmaktadır ve sosyal medya kullanan bireylerin %40,4'ü kadın, %59,6'sı erkeklerden oluşmaktadır. Günlük sosyal medya platformlarında geçirilen ortalama süre 2 saat 54 dakikadır ve toplam internet kullanım süresinin yaklaşık olarak %39'unu oluşturmaktadır. Ülkemizde en sık kullanılan sosyal medya platformları Youtube (57,90 milyon kullanıcı), Instagram (48.65 milyon kullanıcı), Facebook (32.80 milyon kullanıcı), TikTok (29.86 milyon kullanıcı), Twitter (18.55 milyon kullanıcı), Snapchat (14.80 milyon kullanıcı) ve LinkedIn (13.00 milyon üye) şeklinde sıralanmaktadır (WeAreSocial, 2023b).

Tüm bu araştırma sonuçları göz önüne alındığında hem dünyada hem de ülkemizde internet ve sosyal medya araçlarının kullanımının giderek yaygınlaştığı görülmektedir. Dolaysıyla sosyal medyanın sunduğu fırsatlara da ortaya çıkardığı risklere de daha fazla dikkat çekmekte yarar vardır.

2.3.6. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medyanın bilgiye erişim, yeni fikirlere maruz kalma, sosyal temas ve destek sağlama gibi olumlu yönleri olmakla birlikte aşırı kullanımı dikkat ve öğrenme sorunları,

depresyon, obezite, düşük performans, olumsuz içeriğe maruz kalma, mahremiyet ihlali ve bağımlılık gibi birçok olumsuz sonucu da doğurabilmektedir (Moqbel ve Kock, 2018; Reid Chassiakos ve ark., 2016). Çolak (2020) sosyal medyanın aşırı kullanılmasının bireylerde bazı davranışsal, sosyal ve psikolojik sorunlara yol açabileceğini ve bireylerin bağımlılık geliştirmesine neden olabileceğini ifade etmiştir. Griffiths (2013) ise sosyal ağ bağımlılığının tartışmalı olduğunu ancak sosyal ağ kullanıcılarının bir kısmının aşırı kullanımlarının bir sonucu olarak bağımlılık benzeri semptomlar gösterdiğini ifade etmiştir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013), Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı'nın son baskısında (DSM-5) daha fazla araştırma gerektiren bir durum olarak "İnternet Oyun Bozukluğunu" önermiştir. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018), Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması (ICD-11) on birinci revizyonuna "Oyun Bozukluğunu" dâhil etmiştir. Fakat sosyal medya bağımlılığı, internet oyun bozukluğu ile benzerlikler taşısa da (Alimoradi ve ark., 2019) DSM-5 ve ICD-11'de yer almamıştır.

Sosyal medya bağımlılığını tanımlayacak ölçütler henüz tam olarak ortaya konmamış olsa da internet bağımlılığının bir alt türü olarak kabul edilmektedir (Adams, 2016; Douglas ve ark.,2008, Akt. Satıcı, 2020; Frangos ve Farangos, 2009). Griffiths (2013) sosyal ağ bağımlılığını davranışsal bağımlılıklar (örneğin, video oyunu oynama, internet kullanımı, egzersiz vb.) arasında değerlendirmektedir. İnternet bağımlılığının da davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirildiği (Adams, 2016; Derevensky, Hayman ve Gilbeau, 2019; Karim ve Chaudhri, 2012) göz önüne alındığında sosyal medya bağımlılığın davranışsal bağımlılıklardan internet bağımlılığının bir türü olduğu söylenebilir (Sağar, 2022).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya faaliyetlerine aşırı ilgi gösterme, günlük faaliyetlerde, kişiler arası ilişkilerde ya da eğitim ve iş yaşamı gibi önemli alanlarda olumsuz etkiler ortaya çıkaracak derecede yoğun ve kontrolsüz kullanma olarak tanımlanmıştır (Andreassen ve ark., 2014; Dong & Potenza, 2014; Griffiths, 2013; Hou ve ark., 2019; Ryan ve ark., 2014; Wegmann, Stodt, & Brand, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı, Instagram, Facebook, Twitter, YouTube veya diğer sosyal medya platformlarında çok fazla zaman harcayan bireyleri ifade etmek için sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır (Hou ve ark., 2019) ve kişinin sosyal medya kullanımında

kontrolünü kaybetmesi ve sosyal medyayı kullanamadığı durumlarda yoğun duygusal, fiziksel tepkiler göstermesi ile tanımlanmıştır (Yukay Yüksel ve ark., 2020).

Sosyal medya kullanımının ne zaman bir tüketim şekli ne zaman bir bağımlılık olarak değerlendirilebileceği konusundaki görüşlere bakıldığında, bağımlı olan bireylerin keyifli zaman geçirmekten ziyade mecbur hissettikleri için sosyal ağlarda çok fazla zaman geçirdikleri (Satıcı, 2020) görüşü karşımıza çıkmaktadır. Bireyin, sosyal medya platformlarında fazla zaman harcaması ve sosyal medya kullanmadığı durumunda ise rahatsızlık hissetmesi, hayatın diğer alanlarından uzaklaşması ve kendisini eksik hissetmesi bağımlılığın göstergeleri arasında yer almaktadır (Otrar ve Argın, 2014).

2.3.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Kriterleri

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle gelişmekte; bireylerin günlük yaşamlarında, iş yaşamlarında ve sosyal yaşamlarında sorunlara neden olmakta; duygu düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi birçok alanda sorunlar doğurabilmektedir (Tutgun Ünal, 2015).

Griffiths (2005), davranışsal bağımlılığın altı temel bileşeni olduğunu ifade etmiş ve bu altı kriteri karşılayan herhangi bir davranışın bağımlılık olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Sosyal medya ile ilgili olarak, bu altı bileşen aşağıdaki gibi tanımlanmıştır (Deniz, 2022; Griffiths, 2005):

Belirleyicilik: Sosyal medyanın bireyin yaşamındaki en önemli etkinlik haline gelmesi, bireyin düşüncesine, duygusuna ve davranışına hâkim olması durumu. Fiilen sosyal medyada vakit geçirilmeyen zamanlarda bile çevrim içi olacağı anın düşünülmesi. Bir anlamda sosyal ağlarla tamamen meşgul olma hali.

Ruh Hali Değişikliği: Sosyal medya kullanımıyla kişinin ruh halinin değişmesi. Sosyal medya kullanılan zamanlarda ya da kullanılmayan zamanlarda ruhsal değişimlerin olması. Örneğin bireyin sosyal medyada vakit geçirdiği zamanlar kendisini iyi, enerjik hissetmesi ya da çevrim dışı olduğu zamanlarda gergin, üzgün hissetmesi.

Tolerans: Bireyin, sosyal medya kullanımı süresini sürekli arttırmak istemesi. Doyuma ulaşmak için giderek daha çok süreye ihtiyaç duyması. Bu durum bir anlamda sosyal medya kullanma sürelerinin kademeli olarak artması demektir.

Yoksunluk Belirtileri: Bağımlı olan bireylerin sosyal medyaya erişememeleri halinde deneyimledikleri hoş olmayan duygu durumları ve fiziksel etkilerdir.

Çatışma: Bireyin aşırı sosyal medya kullanımı nedeniyle etrafındaki kişilerle ve kendi içinde yaşadığı çatışmaları ifade eder. Bağımlı bireyler iş ortamında, aile yaşamında ya da sosyal hayatında bu çatışmaları deneyimleyebilir.

Döngü (nüks): Sosyal medya kullanımını kontrol altına aldıktan sonra bireylerin tekrar tekrar eski alışkanlıklarına geri dönmesi durumları ortaya çıkabilir. Kontrol dönemlerinden sonra hızla eski alışkanlıklara dönülmesi durumu nüks etme olarak ifade edilir.

Turel ve Serenko (2012) sosyal medya bağımlılığını açıklamak amacıyla üç kapsayıcı teorik bakış ortaya koymuşlardır. Bunlar kısaca şu şekilde özetlenebilir:

Bilişsel-davranışçı model: Bu modele göre, sosyal medya bağımlılığı, işlevsel olmayan, uyumsuz bilişlerden kaynaklanmaktadır ve izolasyon ya da yetersiz akran desteği gibi çeşitli çevresel faktörler tarafından desteklenmektedir. Böylece bireyler kompülsif ve/veya bağımlılık yapıcı sosyal medya kullanımına yönelmekte.

Sosyal beceri modeli: Bazı bireyler, kendini ifade etme becerilerinin düşük olması nedeniyle sanal iletişimleri yüz yüze etkileşimlere tercih etmekte ve yoğun sosyal medya kullanımına yönelmektedir. Bu durumun sonunda ise bağımlılık yapıcı kullanım ortaya çıkmaktadır.

Sosyo-bilişsel model: Bu modele göre, sosyal medya bağımlılığı olumlu sonuçlar beklentisi nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Örneğin, yalnızlıkla baş etme yolu olarak sosyal medyayı kullanmak gibi. Ayrıca sosyal medya sitelerini kullanmak için (önceki deneyimlerinin bir sonucu olarak) yüksek öz yeterlik duygusuna karşın kullanımda düşük kontrol bağımlılığın gelişiminde diğer bir etkendir.

Bağımlılığın gelişimine ilişkin geliştirilen teorik modeller bağımlılıkların kullanıcılar ve çevreleri için çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığını savunmaktadır (Turel ve Serenko, 2012). Sosyal medya bağımlılığının bireylerin aile ve evlilik yaşamlarını da etkilemesi kaçınılmaz görünmektedir.

2.3.8. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Evlilik Yaşam Doyumu

Sosyal medyanın yakın arkadaşlar arasında ilişkinin sürdürülmesini destekleyen (Vitak ve ark. 2011), eğitim ve eğlence ortamı sağlayan (Açıkgöz ve ark., 2022; Göker ve ark., 2010), kullanımın doğru yönetilmesi durumunda aile üyeleri arasında daha geniş ve daha açık bir iletişimi teşvik eden özelliklere sahip olduğu (Procentese ve ark., 2019) söylenebilir. Ancak bu olumlu katkılarına rağmen birçok araştırma aşırı sosyal medya kullanımının aile ilişkileri için olumsuz etkileri olduğunu da ortaya koymaktadır (Aktaş ve Çopur, 2018; Duman, 2019; Gökdemir, 2021; Güleç, 2018; Nergis, 2022; Noor ve ark., 2016; Kabadayı, 2022; Özgül, 2022; Valenzuela ve ark., 2014; Yıldırım, 2021).

Valenzuela ve arkadaşları (2014) Facebook kullanımının azalan evlilik doyumu ve artan boşanma oranları ile ilişkili olduğu bulgulamışlardır. Daha sık sosyal ağ kullanımı ile evlilik mutsuzluğu, ilişki problemleri, düşük evlilik kalitesi ve ayrılmayı düşünme arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Facebook ve sosyal medya kullanımının bazı kişiler için boşanma nedeni olabileceği bulgulanırken, yeni boşanmış olan veya kötü bir evlilik yaşayan kişiler için duygusal destek kaynağı olabileceği ortaya konmuştur.

Noor ve arkadaşları (2016) yaptıkları araştırmada hem evliliklerin hem de boşanmaların sosyal medyadan etkilendiğini ortaya koymuşlardır. Araştırma bulguları, sosyal medya platformlarında ilişki kurma fırsatlarının fazla olması nedeniyle bazı bireylerin evliliği ertelediğini ortaya koyarken, Facebook gibi bir sosyal paylaşım sitesini kullanmanın daha fazla boşanmayla ilişkili olduğunu ortaya konmuştur. Kalaman ve Çelik (2019) benzer şekilde sosyal medya kullanımının bireyleri hem evlenmeden önce hem de evlendikten sonra aile içi ilişkiler yönünden etkilediğini ifade etmiştir. Evli bireylerin, ilişkilerinde problemler yaşamalarında ve evliliklerini sonlandırmalarında sosyal medya bir faktör olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Güleç'e (2018) göre sosyal medyanın etkisi boşanma oranlarının artmasına neden olmaktadır. Sosyal medya kullanımından kaynaklı eşlerin birbirlerine ayırdıkları zamanın kısalması, sosyal medyada yapılan paylaşımlar, beğeniler ve etkileşimler gibi nedenler zaman zaman eşler arasında tartışmalara yol açmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığıyla birlikte sosyal paylaşım sitelerinde geçirilen zaman artmaktadır. Bunun sonucunda eşler arasındaki iletişim, etkileşim ve duygusal bağ zayıflamakta (Gökdemir, 2021; Öztürk, 2015), çiftlerin algıladıkları stres düzeyi artmakta

(Aktaş ve Çopur, 2018), çiftlerin birlikte geçirdikleri süre azalmakta, eşler arasında güven zedelenebilmekte ve sadakatsizlikler görülebilmekte (Güleç, 2018), cinsel yaşamla ilgili sorunlar ortaya çıkabilmekte (Alimoradi ve ark., 2019) ve eşlerin ilişki doyumları olumsuz etkilenebilmektedir (Cam, 2022). Yine sosyal medya bağımlılığına dayalı olarak ortaya çıkan "evlilik birliğinden doğan yükümlülüklerin ihlal edilmesi" (Özgül, 2022) evlilik yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Sosyal medya "iyi kullanım" sonucunda olumlu sonuçlar ortaya koyarken "kötüye kullanım" sonucunda olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu durumda bireylerin sosyal medyayı nasıl kullandıkları ve neyi amaçladıkları önemli hale gelmektedir (Valenzuela ve ark., 2014).

2.4. Psikolojik Esneklik

2.4.1. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım

Psikolojik esneklik, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları arasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy /ACT) ortaya koyduğu bir kavramdır (Harris, 2013; Hayaes ve Lillis, 2021; Hayes ve ark., 2012; Kul ve Türk, 2020; Yavuz, 2015; Yektaş, 2020). Harris'e (2021) göre ACT, varoluşçu, hümanist, farkındalık temelli, bir bilişsel davranışçı terapi modelidir.

Hayes, Wilson ve Strosahl tarafından 1980'lerin sonunda geliştirilmiş olan bu terapi modeli, duyguların kabulünde ve değişiminde kararlığa vurgu yapmaktadır (Bond ve Hayes 2002; İzgiman, 2014; Ögel, 2015). ACT, bir olayın doğasını ve işlevini anlamada bağlamın rolüne vurgu yapan "işlevsel bağlamcılık" kuramı ile davranışlar, bilişler ve dil arasındaki ilişkiyi açıklayan "ilişkisel çerçeve" kuramına dayanmaktadır (Bilgen, 2021; Hayes ve ark, 2003; Yavuz, 2015).

2.4.2. ACT ve İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism)

Geleneksel davranışçılığın pragmatik bir yorumuna dayanan işlevsel bağlamcılık, eylemlerin kendi tarihsel ve durumsal içerikleriyle birbirine dolanık olduğunu ifade eder. Yani psikolojik eylemler bireyin hem geçmiş deneyimlerinden (tarihsellik) hem de içinde bulundukları bağlam ve koşullardan (durumsallık) etkilenmektedir (Hayes ve ark, 2003; Hayaes ve Lillis, 2021). Bu yaklaşıma göre; bireyin davranışlarının anlaşılabilmesi için

davranışın gerçekleştiği bağlamın özelliklerinin, o bağlam içerisindeki amacının, işe yarayıp yaramadığının ve bağlamın o davranış üzerindeki rolünün bütüncül bir bakış açısıyla incelenmesi gereklidir (Hayes, 2015; Hayes ve ark, 2003; Yektaş, 2020). Ayrıca bu yaklaşıma göre, bireyin davranışlarının işlevsel olarak değerlendirilebilmesi için gerçekleştirilen eylemlerin bireyin değerleri ile uyumlu olması gerekmektedir (Hayes ve ark., 2004).

2.4.3. ACT ve İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory - RFT)

İlişkisel Çerçeveleme Kuramı (RFT), dili ve bilişleri "işlevsel bağlamcılık" perspektifinde ele alır, insan dilinin ve bilişlerinin ilişkisel çerçevelere dayandığını söyler (Zettle, 2007). Organizmalar çeşitli uyaranlara ilişkisel olarak tepki vermeyi öğrenmektedir (Hayes ve ark., 2003) Örneğin, bir kedi sıcak bir sobaya iki kez dokunmaz, bu kedinin ikinci kez dokunmaması gerektiğini öğrenmesi için sobaya en az bir kez dokunması gereklidir. Fakat bir çocuğa, yanabileceğinin sözlü olarak öğretilebilmesi için çocuğun sıcak bir sobaya dokunmasına gerek yoktur. Çünkü insanlar, çevresindeki nesneleri, düşüncelerini, duygularını, davranışsal yatkınlıklarını ve eylemlerini çevrelerindeki diğer nesnelerle, düşüncelerle ve duygularla istekleri şekilde ilişkilendirebilirler (aynı, benzer, daha iyi, zıt, parçası, nedeni vb.). Kurulan bu ilişkiler, insan dilinin ve bilişinin özünü oluşturur. Böylece doğrudan deneyime gerek duymadan öğrenme sağlanabilir (Hayes ve Smith, 2005).

İlişkisel çerçevelemenin üç özelliğinden söz edilebilir. Bunlardan birincisi: "çift yönlü" (karşılıklı gerektirim) olmasıdır. Örneğin beyzbol topunun golf topundan büyük olduğunu öğrenen bir birey golf topunun beyzbol topundan küçük olduğunu da öğrenmiş olacaktır. İkinci özellik ise "birleşimsel gerektirimdir". Farklı özelliklerin birleştirilebilmesi olarak da ifade edilebilir. Örneğin golf topunun beyzbol topundan küçük olduğunu ve beyzbol topunun da basketbol topundan küçük olduğunu bilirsek golf topunun basketbol topundan küçük olduğunu da biliriz. Üçüncü özellik ise "uyarıcı işlevlerin dönüşümüdür". Bir koordinasyon çerçevesi içinde olan uyaranlardan bir tanesinin işlevinde meydana gelen bir değişimin koordinasyon çerçevesinde yer alan diğer uyaranlara aktarılmasıdır. Bir Rottweiler cinsi köpek tarafından ısırılan bir bireyin daha büyük tüm köpeklerden korkması hatta Rottweiler kelimesini duymasının bile korku uyandırması buna örnek olarak verilebilir (Hayes, 2004; Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001; Zettle, 2007).

Dil bireylerin deneyimlerini algılama ve bunlara tepki verme biçimlerini etkilemektedir. (Bilgen, 2021). İlişkisel çerçeveler bireylerin normal işlevsellik göstermesi için önemli olduğu kadar psikopatoloji için de büyük bir öneme sahiptir. Bu noktada "düşüncenin içeriği" ve "düşüncenin birey üzerindeki etkisi" belirleyici olabilmektedir (Yavuz, 2015).

2.4.4. Psikolojik Esneklik

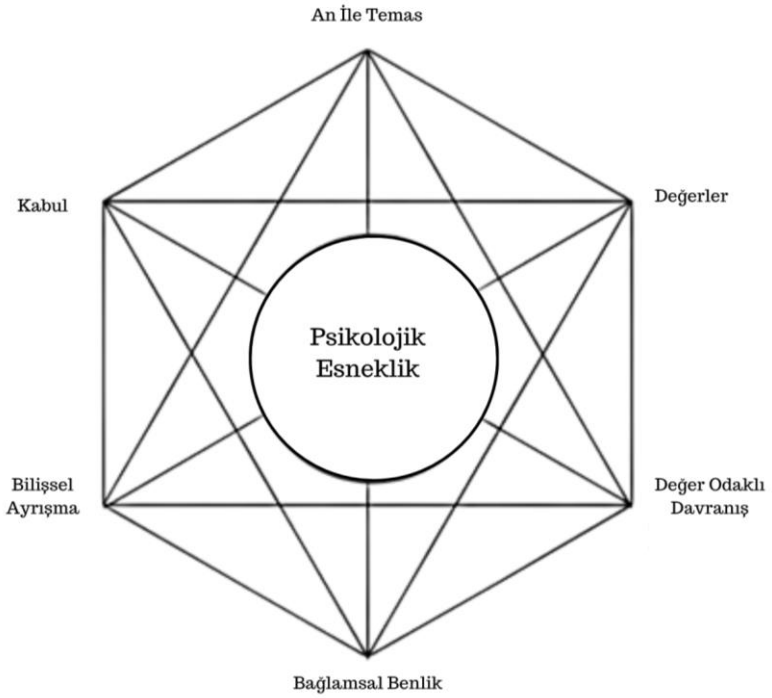
ACT, bireye acı veren duygu, düşünce ve deneyimlerden kaçınmak, onları kontrol etmeye çalışmak yerine, onları olduğu gibi kabullenmeyi önermektedir. ACT'a göre bu deneyimleri ortadan kaldırılmaya, değiştirmeye veya kontrol etmeye çalışmak psikolojik katılığa sebep olmakta, bireyin acısını arttırmakta ve ruhsal problemlere yol açmaktadır. Fakat burada kabullenmeden kastedilen, zorlu duygu ve düşüncelere pasif şekilde teslim olmak değildir. Aksine bu olumsuz duygu ve düşünceleri aktif bir başa çıkma yöntemi olarak kabul etmektir. Değişimin meydana gelebilmesi için bireyin, bu zorlu duygu ve düşünceleri kabul etmesi ve değerleri doğrultusunda harekete geçmesi gerektiği söylenebilir (Harris, 2013; Hayes ve ark., 2012; Ögel, 2015; Kul ve Türk, 2020; Yavuz, 2015; Yektaş, 2020). ACT'ın temel amacı, bireye psikolojik esneklik kazandırmaktır. Böylece birey, acının yaşamın doğal bir parçası olduğunu kabul edebilecek, deneyimlerine yargısız olarak yaklaşabilecek ve değerleri doğrultusunda daha anlamlı bir hayat sürebilecektir (Bilgen, 2021; Hayes ve ark., 2012; Hayes ve Lillis, 2021; İkiz, 2016; Kul ve Türk, 2020; Strosahl, 2004).

Psikolojik esneklik, bireylerin geçmişe ve geleceğe takılı kalmadan şimdiki anda olmalarını, duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmalarını ve bunları kabullenmelerini amaçlayan ACT'in önemli kavramlardan birisisidir (Karakuş ve Akbay, 2020). ACT, sağlıklı duygusal işlevselliğin temelinde psikolojik esnekliğin yer aldığını ifade eder ve psikolojik esnekliği ortaya çıkaran altı temel süreci (hexaflex /altıgen modeli) tanımlar. Bunlar: "bağlamsal benlik, ayrışma, kabul, an ile temas, değerler, değer odaklı davranışlar" şeklinde sıralanabilir. Ayrıca bu altı sürecin her birine karşılık gelen ve bireyin ıstırabını arttıran, psikolojik problemlere yol açan yani bireyde psikolojik katılığa neden olan altı psikopatoloji sürecinin bulunduğunu ifade eder. Bunlar ise: bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybı, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve kaçma/kaçınma/dürtüselliktir. ACT'e göre "psikolojik katılık" psikopatoloji modeli olarak değerlendirilirken "psikolojik esneklik"

psikolojik iyi oluş modeli olarak değerlendirilmektedir (Bilgen, 2021; Harris, 2013; Hayes ve ark., 2012; Hayes ve ark., 2013; Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014; Yavuz, 2015; Zettle, 2007).

2.4.5. Psikolojik Esneklik Modeli

İşlevsel olarak tanımlanmış ve birbiriyle bağlantılı altı süreçten oluşan psikolojik esneklik modelinde her bir bileşen bireyin işlevselliği ile ilişkilidir (Yavuz 2015; Cansız 2016; Zettle, 2007). Bu modelin bileşenlerinin bir arada bulunması psikolojik esneklik meydana getirirken, bileşenlerden bir veya daha fazlasının olmaması psikolojik katılığı ön görmektedir (Hayes ve ark., 2012; Yektaş, 2020).



Şekil 1: ACT Altıgeni- Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2009; Hayes ve Lillis, 2021)

davranışsal aktivasyon süreçleri olarak değerlendirilir (Hayes ve ark., 2012).

2.4.5.1. Kabul:

Bireyin kaçınmadan, değiştirmeye veya kontrol etmeye çabalamadan içsel deneyimleriyle temas kurmasıdır (Stoddard ve Afari, 2014). Kabul, boyun eğmek, tolere etmek, hoş görmek, vazgeçmek anlamına gelmemektedir (Bilgen, 2021; Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014). Kabul, bireyin deneyimlerine isteyerek bilinçli bir şekilde içini açması, onu kabul etmesi ve yargısız bir duruşu benimsemesidir. Bireyin,

arkadaşından gelen bir hediyeyi kabul etmesi gibi şimdiki anı kabul etmesidir (Hayes ve Lillis, 2021). Kabul, psikolojik katılığa neden olan "yaşantısal kaçınmanın" karşıtıdır (Stoddard ve Afari, 2014; Zettle, 2007). Bireyin acı veren deneyimlerinden kaçınması, onlardan kurtulmaya çalışması veya onları kontrol etmeye çabalaması kişinin seçimlerini sınırlamakta, daha fazla problem yaşamasına neden olmakta ve psikolojik katılığa neden olmaktadır (Stoddard ve Afari, 2014; Walser ve Westrup, 2007). Yaşantısal kaçınma bazı durumlarda kısa süreli yarar sağlasa da uzun vadede işlevsizdir ve bireyin değerler doğrultusunda hareket etmesini engeller (Zettle, 2007).

2.4.5.2. Bilişsel Ayrışma (Düfüzyon):

Bireyin düşünceleriyle arasına mesafe koyması, düşüncelerin gerçekliğin kendisi olmadığının ve sadece dilin bir ürünü olduğunun farkında olması "bilişsel ayrışma" olarak tanımlanır (Hayes ve ark. 2004). Düşüncelere kapılıp onlar tarafından hırpalanmak yerine, düşünceleri izlemek ve gelip geçmelerine izin vermek (Harris, 2009); duyguları ve düşünceleri gerçekler olarak kabul etmek yerine içsel deneyimler olarak görmek şeklinde de ifade edilebilir (Kul ve Türk, 2020). Bilişsel ayrışmanın sağlanması için düşünceleri değiştirmek ya da ortadan kaldırmak yerine o düşünceler ile birey arasındaki ilişkiyi değiştirmek amaçlanır ve bireyin olaylara düşüncelerden bakması yerine doğrudan düşüncelere bakması teşvik edilir (Bilgen, 2021; Stoddard ve Afari, 2014). Bilişsel ayrışmanın karşıtı füzyon olarak da isimlendirilen "bilişsel kaynaşmadır". Bu, ilişkisel çerçevelerin (düşünceler, sözel içerikler) bireyin davranışları üzerindeki baskısı olarak ifade edilebilir (Yavuz, 2015). Yani düşüncelerin sadece bir düşünce olarak görülmeyip kişiyi tanımlayan gerçek ifadeler olarak kabul edilmesidir. Bu durumda düşünceler düşünce olmaktan çıkarak kişinin gerçeği olarak kabul görür (Bolderston, 2013). Birleşmenin kişinin yaşamındaki sıklığının ve şiddetinin artması psikolojik katılığa yol açar (Yavuz, 2015)**.**

2.4.5.3. An ile Temas:

Anda olmak hem fiziksel çevreye hem de iç dünyaya bilinci yöneltmektir (Harris, 2009). Şimdiki zamanla gönüllü ve esnek bir şekilde temas halinde olmak, şu an deneyimlenen şeylerin yargısız bir şekilde farkında ve bilincinde olmak (Hayes ve Lillis, 2021; Yavuz, 2015), şu an olup bitenlerin sadece gözlemcisi değil onun deneyimleyicisi olmak şeklinde de (Vatan, 2016) tanımlanabilir. An ile temas bireylerin otomatik pilotta hareket etmesinin önüne geçer, seçeneklerinin farkında olmasına katkı sağlar ve değerleri

doğrultusunda harekete geçmesi olasılığını arttırır (Bilgen, 2021). Ayrıca bilişsel ayrışmanın sağlanması ve kabul için bireyin neler olup bittiğinin farkında olması, tanımlaması önemlidir (Hayes ve Lillis, 2021). An ile temasın karşıtı ise "an ile temasın kaybı"dır. Bireyin geçmiş ya da geleceğe saplanıp kalması ruminasyon ve endişe olarak ortaya çıkar bu da an ile irtibatın kopmasına neden olur (Yavuz, 2015; Zettle, 2007).

2.4.5.4.Bağlamsal Benlik:

İnsanların, yaşantılarını algılamalarına aracılık eden bir fiziksel benliği (duyu organları vasıtasıyla), bir düşünsel benliği (düşünme, yargılama ve hatırlama gibi zihinsel beceriler aracılığıyla) ve bu her iki benliği de izleyen bir bağlamsal (gözlemleyen) benliği bulunmaktadır (Harris, 2009). Bağlamsal benlik, kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını veya duyumlarını tanımlarken bu tanımlama davranışını gözlemlemesi ve bu deneyimlere perspektif alması olarak tanımlanabilir (Yavuz, 2015). Bir anlamda bağlamsal benlik, bireyin kendisi ile dış dünya arasına bir sınır çekerek buradan kendisini gözlemlemesidir (Terzi ve Tekinalp, 2013). Bu açıdan ele alındığında bağlamsal benliğin bilişsel ayrışma ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Düşünceleri fark eden ve gözlemleyen parçamız gözlemleyen benliğimizdir (Harris,2009). Bireyin düşünceleri, duyguları, değerleri ve algıları zaman içinde değişse de bağlamsal benlik yani "gözlemleyen ben" değişmemektedir (Harris, 2009). Bu bakış açısı duygularımızın, düşüncelerimizin ve anılarımızın bizleri tanımlamadığını; insanların sadece onları kapsayan birer pota olduğunu söyler (Stoddard ve Afari, 2014). Bir anlamda insanı bu duygu ve düşüncelerin ortaya çıktığı bir bağlam ya da zemin olarak değerlendirir (Bilgen, 2021). Bağlamsal benliğin karşıtı ise "kavramsal belik"tir. İnsanlar kendileri hakkında yoruma dayalı öyküler yaratmaktadırlar. Bu öyküler genel olarak kişini hayat hikâyesini, geçmişini, öne çıkan özelliklerini ve bugünkü haline nasıl geldiğini anlatmakla birlikte kişinin benlik algısını oluşturan düşüncelerini, değerlendirmelerini, yargılarını, duygularını, kurallarını, anılarını, rollerini, dürtülerini ve fiziksel duyumlarını da içermektedir (Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014; Yavuz, 2015; Zettle, 2007). Kavramsal benlikle güçlü bir şekilde özdeşleşildiğinde ve yalnızca o anlatı içinde hareket edildiğinde psikolojik katılık ortaya çıkmaktadır (Hayes ve Lillis, 2021; Stoddard ve Afari, 2014; Zettle, 2007). ACT, bireyin benliğine yönelik ortaya koyduğu yorumlayıcı ve yargılayıcı hikâyelere katı bir şekilde bağlanmasının önüne geçmeyi amaçlar. Bunu gerçekleştirmek için de bireyin benlik algısıyla "ben/şimdi/burada" şeklinde temasa geçmesini önerir (Yavuz, 2015).

2.4.5.5. Değerler:

Bireyin kendisinin seçtiği, anlamlı ve önemli olarak nitelediği istikamettir. Değerler, hem eylemler ve eylemlerin nasıl gerçekleştirileceği ile ilgili özellikleri içerir (Stoddard ve Afari, 2014) hem de bireyin gerçekte kim olmak istediğini, ne yapmak istediğini ve neyi temsil etmek istediğini tanımlar. (Bilgen, 2021; Harris, 2009; Hayes ve ark., 2003). Bir eylemin arzu edilen nitelikleri olarak da ifade edilen değerler (Harris, 2009) hedeflerden farklıdır. Hedefler bir sonuçtur eylemin bir niteliği değildir (Hayes ve Lillis, 2021). Hedefler ulaşıldığında son bulurken değerler ulaşıldığında sonlanmaz aksine yaşam boyu sürerler. Örneğin "adaletli olmak" değerine sahip bir kişi için bu değer elde edilince sonlanmaz (Bilgen, 2021). Değerler kişiye yol göstermesi açısından bir pusulaya (Harris, 2009) ya da bir deniz fenerine (Zettle, 2007) benzetilebilir. Değerlerin karşıtı ise "değerlerden uzaklaşma"dır. Bireylerin değerleri doğrultusunda değil de sosyal eleştiri, onay beklentisi, suçluluk ya da kaygı gibi etkenlerle tercihlerde bulunmaları psikolojik katılığı ortaya çıkarır ve kişinin anlamlı bir yaşam sürmesinin önünde engel teşkil eder (Yavuz, 2015).

2.4.5.6. Değer Odaklı Davranış:

Kabul Kararlılık Terapisinin temelinde değerler doğrultusunda bir yaşam sürmek yatmaktadır (Stoddard ve Afari, 2014). Değerler netleştirilip tespit edildikten sonra bireyin bu değerlere hizmet eden davranışlarda ve aktivitelerde bulunması "değer odaklı davranış" ya da "karalı eylem" olarak isimlendirilir (Bilgen, 2021; Zettle, 2007). Bir anlamada değerlerle uyumlu, tutarlı davranışlar olarak da ifade edilebilir (Harris, 2009; Stoddard ve Afari, 2014). Ayrıca kararlı eylem, davranışın gerçekleştirileceği bağlamın göz önüne alınarak değerler doğrultusunda birtakım hedeflerin belirlemesini de içerebilir (Hayes ve ark., 2012). Her ne kadar değerler hedeflerden farklı olsa da bir değer birçok hedefi içerebilir (Zettle, 2007). Harris'e (2009) göre bireyin değerlerini bilmesi önemlidir fakat yeterli değildir. Çünkü hayatı anlamlı kılan şey değerlerle uyumlu davranışların ortaya konmasıdır. Değer odaklı davranışın karşıtı ise "kaçma/ kaçınma/ dürtüsellik"tir. Psikolojik katılığı fazla olan kişiler olumsuz olarak değerlendirdikleri yaşantılardan kurtulmak için kaçmaya, kaçınmaya veya işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine başvururlar. Bu davranışlar ise bireyi değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürmekten uzaklaştırırlar (Yavuz, 2105).

ACT'in önerdiği bu altı temel boyut birbirinden ayrı ve bağımsız değildir. Bu altı boyut kişinin yaşamında ne kadar yer tutarsa bireyin psikolojik esnekliğinin o oranda fazla olduğu söylenebilir. Bu da kişinin yaşam kalitesini arttır ve yaşamda karşılaştığı güçlüklere karşı daha etkili baş etme davranışları ortaya koymasını sağlar (Harris, 2009).

2.4.6. Psikolojik Esneklik ve Evlilik Yaşam Doyumu

ACT'a göre eşler arasındaki sorunlar, eşlerin iletişimlerinde işlevsel olmayan kontrol davranışları ve yaşantısal kaçınma stratejileri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Örneğin, reddedilme endişesiyle iletişimden, fiziksel ve duygusal yakınlıktan ve anlamlı paylaşımları içeren ortak faaliyetlerden uzak durma gibi yaşantısal kaçınma davranışları ortaya çıkabilmektedir. Bu durum eşlerin sağlıklı ilişki kurmasının önünde bir engel oluşturmaktadır (Peterson, Eifert, Feingold ve Davidson, 2009; Kuçu, 2019).

Evlilikte kabul'ün kaçınma davranışlarını azalttığı ve değer odaklı eylemleri arttırdığı söylenebilir. Evli bireylerin hem kendilerine hem de eşlerine yönelik kabullenici tutumları kendilerini ya da eşlerini değiştirme çabalarını bir kenara bırakmalarına yardımcı olur. Bilişsel ayrışma ise çiftlerin, kaçınma davranışlarına neden olan işlevsiz düşüncelere kapılmalarına izin vermez ve belirli bir düşüncenin eşlerin davranışlarını yönetmesinin önüne geçer. Anda olmak çiftlerin, deneyimlerini düşüncelerin merceğinden görmeleri yerine doğrudan deneyimlemelerini mümkün kılar ve kavramsal benlikle daha az kaynaşmalarını sağlar. Bağlamsal benlik, bireyin hem kendisi hem de eşi hakkındaki içsel kaynaklarını ve düşüncelerini gözlemlemesi ile ilgilidir. Bireyin kendisi ve eşi hakkında oluşturduğu öykülere kapılmaması kişinin daha şefkatli ve esnek olmasına katkı sağlar. Değerler ise bireyin nasıl bir eş olmak istediğini belirlemesine yardımcı olur. Değerleri netleştirmek bireye ilişkide ortaya koymak istediği davranışlar konusunda rehberlik eder. (Lev ve McKay, 2017; Peterson, Eifert, Feingold ve Davidson, 2009).

Çiftlerin ilişkileriyle ilgili değerlerini keşfetmelerinin ve her iki çiftin de bu değerlerle uyumlu bir şekilde davranmalarının çiftler arasındaki bağı güçlendirdiği düşünülmektedir (Peterson, Eifert, Feingold ve Davidson, 2009; Kuçu, 2019). Dahl ve arkadaşları (2013) çiftler arasındaki ilişkileri ayakta tutan etmenlerden birinin çiftlerin ortak değerler doğrultusunda hareket etmelerinin olduğunu ifade etmiştir.

ACT'in nihai amacı, çiftlerin hem kendilerinin hem de eşlerinin davranışlarına verdikleri bilişsel ve duygusal tepkilerin farkında olmalarına, ilişkilerine dair sahip

oldukları değerleri netleştirmelerine, istenmeyen düşünce ve duyguların varlığında bile bu değerlerle tutarlı bir şekilde davranmalarına yardımcı olmaktır (Peterson ve ark., 2009).

Literatür incelendiğinde psikolojik esneklik ve evlilik yaşam doyumu ile ilgili çok az sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Kaşıtoğlu (2022) yaptığı araştırmada bireylerin algıladıkları aile yaşam doyumunun artması halinde psikolojik esnekliklerinin de artacağını ortaya koymuştur. Kuşçu (2019) ise "evlilik uyumu" ile "psikolojik esneklik" arasında pozitif yönde dolaylı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ancak literatüre bakıldığında evlilik yaşam doyumu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi anlamak için yeteri kadar çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu iki değişken arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesi ve anlaşılması için gerçekleştirilecek çalışmalar hem bireylerin hem de çiftlerin yaşamlarına olumlu katkılar sunabilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada 25-63 yaş arası evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyleri, evlilik mitlerine sahip olma düzeyleri, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki, betimsel tarama modelleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Tarama araştırmaları, genellikle geniş bir örneklem grubunun, bir konudaki düşünce, ilgi, beceri veya tutum gibi özelliklerinin mevcut durumunu belirlemeyi amaçlar. İlişkisel tarama modeli ise, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2000). Bu model neden sonuç ilişkisini ortaya koymaz fakat bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin yordanmasına yardımcı olabilir (Creswell, 2020).

Bu çalışmada katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyleri ile evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyonel ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelemek için ise karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'de yaşayan evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini 25-63 yaş aralığında 386 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcılara kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının yargılarına göre belirlediği, tesadüfi olmayan bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde, araştırma için uygun olduğu düşünülen bir grup birey seçilir (Fraenkel ve ark., 2012). Kolayda örnekleme yöntemi, genellikle erişilmesi kolay olan belirli bir zaman dilimi içinde bulunan kişilerin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilir (Gravetter ve Forzano, 2012). Bu örnekleme

yönteminde veriler hızlı, kolay ve ekonomik bir şekilde toplanabilir (Büyüköksüz ve ark., 2016; Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Evreni temsil edecek örneklem seçimi için farklı büyüklükteki evrenler için kabul edilebilir asgari örneklem büyüklükleri tablosundan (Gürbüz ve Şahin, 2018) yararlanılmıştır. Bu tabloya göre tolerans gösterilebilir örnekleme hatası %5 ve güven düzeyi %95 alındığında çalışmak için gerekli örneklem büyüklüğünün 384 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında 390 evli bireyden veri elde edilmiştir. Hatalı ve eksik veri görülmemiştir. Z puanı analizi sonucu uç değer olduğu belirlenen 4 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır ve 386 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın örneklem grubuna ait demografik bilgiler, frekans ve yüzdelik değerleri Tablo3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3. 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Düzeyi, Evlilik Süresi ve Çocuk Sahibi Olma Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		***f***	**%**
Cinsiyet	Kadın	265	68.7
	Erkek	121	31.3
	Toplam	386	100.0
Yaş	25-34 yaş	173	44.8
	35-44 yaş	150	38.9
	45 yaş ve üstü	63	16.3
	Toplam	386	100.0
Eğitim Durumu	Lise	28	7.3
	Üniversite	230	59.6
	Lisansüstü	128	33.1
	Toplam	386	100.0
Çalışma Durumu	Tam zamanlı çalışan	270	69.9
	Yarı zamanlı çalışan	40	10.4
	Çalışmayan	76	19.7
	Toplam	386	100.0
Gelir Düzeyi	Alt orta	45	11.7
	Orta	233	60.3
	Üst orta	108	28.0

	Toplam	386	100.0
Evlilik Süresi	0-1 yıl arası	31	8.0
	1-5 yıl arası	117	30.4
	5-10 yıl arası	95	24.6
	10 yıl üstü	143	37.0
	Toplam	386	100.0
Çocuk Sahibi Olma	Var	264	68.4
Durumu	Yok	122	31.6
	Toplam	386	100.0

Tablo 3.1. incelendiğinde, 265 (%68.7) kadın ve 121 (%31.3) erkek olmak üzere toplam 386 kişinin araştırmaya katıldığı görülmektedir. Katılımcıların, 173 (%44.8) kişinin 25-34 yaş aralığında, 150 (%38.9) kişinin 35-44 yaş aralığında ve 63 (%16.3) kişinin 45 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde ise 28 (%7.3) kişinin lise, 230 (%59.6) kişinin üniversite,128 (%33.1) kişinin ise lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların, 270'inin (%69.9 tam zamanlı çalıştığı, 40'ının (%10.4) yarı zamanlı çalıştığı ve 76'sının (%19.7) çalışmadığı görülmektedir. Gelir düzeyleri incelendiğinde 45 (%11.7) kişinin alt orta gelir düzeyinde olduğu, 233 (%60.3) kişinin orta gelir düzeyinde olduğu ve 108 (%28) kişinin üst orta gelir düzeyinde olduğu görülmektedir. Evlilik süreleri incelendiğinde 31 (%8) katılımcının 0-1 yıldır evli olduğu, 117 (%30.4) katılımcının 1-5 yıldır evli olduğu, 95 (%24.6) katılımcının 5-10 yıldır evli olduğu ve 143 (%37) katılımcının 10 yıldan fazla süredir evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumları incelendiğinde ise 264 (%68.4) kişinin çocuk sahibi olduğu, 122 (%31.6) kişinin ise çocuk sahibi olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. 2. Katılımcıların Günlük Sosyal Medya Kullanma Sürelerine, En Çok Tercih Ettikleri Sosyal Medya Platformlarına ve Sosyal Medya Kullanım Amaçlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		***f***	**%**
Günlük Sosyal Medya	1 saatten az	68	17.6
Kullanma Süresi	1-4 saat	266	68.9
	4 saat üstü	52	13.5
En Çok Tercih Edilen	Instagram	352	91.2
Sosyal Medya	WhatsApp	334	86.5

Platformları	YouTube	187	48.4
	Twitter	160	41.5
	Facebook	66	17.1
Sosyal Medya Kullanım Amacı	İletişim	279	72.3
	Bilgi edinme	266	68.9
	Haber alma	235	60.9
	Kişisel paylaşım	136	35.2
	Eğlence/oyun	124	32.1

Tablo 3.2. incelendiğinde, sosyal medyada günlük 1 saten daha az zaman geçiren 68 (%17.6), 1-4 saat arası zaman geçiren 266 (%68.9) ve 4 saat üstünde zaman geçiren 52 (%13.5) katılımcı olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun en çok tercih ettiği sosyal medya araçlarının ise 352 (%91.2) kişinin Instagram, 334 (%86.5) kişinin WhatsApp, 187 (%48.4) kişinin YouTube, 160 (%41.5) kişinin Twitter ve 66 (%17.1) kişinin ise Facebook kullandığı görülmektedir. Sosyal medya kullanım amaçlarına bakıldığında ise 279 (%72.3) kişinin iletişim, 266 (%68.9) kişinin bilgi edinme, 235 (%60.9) kişinin haber alma, 136 (%35.2) kişinin kişisel paylaşımda bulunma ve 124 (%32.1) kişinin eğlence/oyun amacıyla kullanıldığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği

Johnson, Zabriskie ve Hill (2006) tarafından evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek Çelik (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 7'li likert dereceleme şeklinde yanıtlanan 5 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır (Çelik, 2014; Johnson ve ark., 2006). Ölçeğin Türkçe formunun uyum indeksi değerleri (X^2 = 7.08 *SD* = 5, p = 0.21) *RMSEA* = .03, *AGFI* = .97, *NFI* = .99, *NNFI* = 1.00, *CFI* = 1.00, *IFI* = 1.00, *RFI* = .99, *GFI* = .99 ve *SRMR* = .01 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışmaları incelendiğinde iç tutarlılık katsayısının .85, olarak bulunduğu görülmektedir. Madde analizleri incelendiğinde t-testi sonuçlarının 10,80 (p<.001) ile 23.98 (p<.001) arasında olduğu, düzeltilmiş madde toplam korelâsyonlarının ise 0.30 ile 0.82 arasında hesaplandığı görülmektedir (Çelik, 2014).

3.3.2. Evlilik Mitleri Ölçeği

Evli bireylerin evlilikle ilgili mitsel inanışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Satan ve Kaplaner, 2021). Ölçek, 4'lü likert dereceleme şeklinde yanıtlanan 24 maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekten en az 24, en fazla 96 puan alınabilmektedir. Ölçeğin uyum indeksi değerleri: X^2 = 3.89, RMSEA= .02, SRMR= .03, GFI=.95, TLI= .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı incelendiğinde ise .90 olarak hesaplandığı görülmektedir (Satan ve Kaplaner, 2021).

3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis ve arkadaşları (2016) tarafından bireylerin psikolojik esnekliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçeye uyarlamıştır. 7'li likert dereceleme şeklinde yanıtlanan ölçek 28 maddeden ve 5 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun açımlayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde "KMO=0.789; X2= 3096.080; p= 0.00" olarak hesaplandığı görülmektedir. Ölçeğin faktör yükleri ise .47 ile .81 arasında hesaplanırken, Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu için .84, an'da olma için .60, kabul için .72, bağlamsal benlik için .73 ve ayrışma için .59 bulunmuştur (Karakuş ve Akbay, 2020).

3.3.4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Andreassen ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş olan "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" Demirci (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Altı maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesi, bağımlılığın altı temel ölçütünden (zihinsel uğraş, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, başarısız bırakma girişimleri) birisine karşılık gelmektedir. Ölçek; (1) çok nadir, (5) çok sık olmak üzere 5'li likert dereceleme şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 6, en fazla 30 puan alınabilmektedir (Andreassen ve ark., 2016; Demirci, 2019). Ölçeğin Türkçe formunun uyum indeksi değerleri ($\chi 2$=11.98, df=9, p=0.214; CFI=0.99; TLI=0.98; SRMR=0.039; RMSEA= 0.046) olarak hesaplanırken, faktör yükleri 0.48-0.89 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.83 olarak hesaplanmıştır (Demirci, 2019).

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların daha iyi betimlenmesi amacıyla çalışmacının hazırladığı 10 sorudan oluşan "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik durum gibi sorulara yer verilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanımına ilişkin daha detaylı bilgi elde etmek için katılımcıların kullandıkları sosyal medya araçları, sosyal medya kullanım süresi ve amacı ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler, kullanılması planlanan ölçme araçları için gerekli uygulama izinleri ve etik kurul onayı alındıktan sonra gönüllülük esasına dayalı olarak 2023 yılı içerisinde evli bireylerden toplanmıştır. Bir çevrimiçi veri toplama aracı olan google form üzerinden hazırlanana ve Kişisel Bilgiler Formunu, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğini, Evlilik Mitleri Ölçeğini, Psikolojik Esneklik Ölçeğini ile Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini içeren batarya katılımcılara ulaştırılmıştır. Cevaplanması gereken sorulardan önce; çalışmanın amacı, gizlilik ilkesi ve araştırmacı bilgilerinin yer aldığı bir yönergeye sunulmuştur. Ayrıca katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını beyan ettikleri bir onay kutucuğuna yer verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler toplandıktan sonra kayıp ve uç değerler kontrol edilmiştir. Araştırmaya katılan 390 kişiden elde edilen veriler değerlendirildiğinde 4 katılımcının yanıtlarının tek değişkenli uç değer göstermesi ($z \leq -3$ veya $z \geq 3$) nedeniyle analiz dışında tutulmuştur. Ardından verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Bu amaçla verilerin histogram grafikleri ve basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ve +1.5 arasında olan veriler normal dağılım göstermektedir. Normal dağılım gösteren veriler için parametrik testler, normal dağılım göstermeyen veriler ise parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Öncelikle, kişisel bilgi formundaki demografik bilgilere ilişkin frekans ve yüzde değerleri incelenmiştir. Evlilik yaşam doyumu, evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri için betimsel istatistiklere (minimum değer ve maksimum değer, ortalama, standart sapma, standart hata) bakılmıştır.

Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ölçeğinin sonuçlarının cinsiyete ve çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Bağımsız Grup t Testi; yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıkların ortaya konduğu durumlarda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma teknikleri uygulanmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni ile bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi ve Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon modelinin gerçekleştirilebilmesi için değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olmaması gereklidir. Bu nedenle regresyon analizleri öncesinde çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Korelasyon Analizi sonuçlarına bakılmıştır. Verilerin doğrusal dağılım ve normal dağılım özellikleri grafikler üzerinden doğrulanmıştır. Değişkenlerin arasındaki korelasyon katsayısının .80'in üzerinde bir değere sahip olması çoklu bağlantı sorununun olabileceğine işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2016). Analizler sonucunda bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin $r<.80$ aralığında olduğu bulgulanmıştır (Büyüköztürk, 2016). Verilerin regresyon analizi için uygun olduğu görülmüştür ve değişkenler arasındaki yordayıcılık gücünün incelenmek için Aşamalı Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmada bulguların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2011; Büyüköztürk ve ark., 2016). Araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin sonuçları bulgular bölümünde tablolar şeklinde verilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığıyla elde edilen verilere ait istatistiksel analiz bulguları sunulmuştur.

4.1. Ölçme Araçları Puanları İlgili Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Tablo 4. 1. Ölçme Araçları Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Ölçekler	N	x̄	Ss	Shx̄	Min.	Maks.	Çarp.	Bask.
EYDÖ	386	23.66	6.95	1.03	5.00	35.00	-.67	-.086
EMÖ	386	35.90	7.59	1.05	24.00	75.00	1.38	2.70
PEÖ	386	137.23	19.94	.84	79.00	191.00	.007	.099
BSMBÖ	386	13.41	4.86	.42	6.00	28.00	.495	-.388

EYDÖ: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, EMÖ: Evlilik Mitleri Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.

Tablo 4.1.'de ölçeklerin toplam puanlarının aritmetik ortalaması, standart sapması, standart hatası, minimum toplam puanları, maksimum toplam puanları ve çarpıklık ve basıklık değerlerine yönelik tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması x̄=23.66, standart sapması Ss=6.95 ve standart hatası Shx̄ =1.03olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan en düşük puan 5.00, en yüksek puan ise 35.00'dır. Evlilik Mitleri Ölçeği'nden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması x̄=35.90, standart sapması Ss=7.59 ve standart hatası Shx̄ =1.05 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan en düşük puan 24.00, en yüksek puan ise 75.00'dır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması x̄=137.23, standart sapması Ss=19.94 ve standart hatası Shx̄=.84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan en düşük puan 79.00, en yüksek puan ise 191.00'dir. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması x̄=13.41, standart sapması Ss=4.86 ve standart hatası Shx̄=.42'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 6.00, en yüksek puan ise 28.00'dır. Gerçekleştirilen normallik analizinde ise araştırmada kullanılan EYDÖ, PEÖ ve BSMBÖ ölçme araçlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması verilerin normal dağılıma uygunluğunu

göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2014). EMÖ ölçme aracına ait çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ise basıklık değerinin -1.5 ile +1.5 arasında olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerine göre araştırmada kullanılacak olan analizlerin normal dağılım gösteren verilerde parametrik testler ile normal dağılım göstermeyen verilerde ise parametrik olmayan testler ile gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

4.2. Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Değerleri

Tablo 4.2. Veri Toplama Araçlarının Cronbach Alpha Değerleri

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
EYDÖ	5	.845
EMÖ	24	.815
PEÖ	28	.848
BSMBÖ	6	.794

EYDÖ: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, EMÖ: Evlilik Mitleri Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, bu araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları EYDÖ için .845, EMÖ için .815, PEÖ için .848 ve BSMBÖ için .794 olarak hesaplanmıştır. Testin homojenliğinin göstergesi olarak kabul edilen Cronbach alfa değerinin en az .70 olması gerektiği genel olarak kabul görmektedir (Nunnally, 1978, Akt., Tavşancıl, 2014). Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik kriterlerini karşıladığı söylenebilir.

4.3. Grup Farklılıklarına Yönelik Elde Edilen Bulgular

Aşağıda tablolar halinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 4.3. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Cinsiyet	**N**	**x̄**	**Ss**	**F**	**p**
Kadın	265	23.60	7.04		
Erkek	121	23.79	6.76	.842	.800

Tablo 4.3. incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre Evlilikte Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (F=.842; p>0.05).

Tablo 4.4. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA) Sonuçları

Yaş Grubu	**N**	**x̄**	**Ss**	**F**	**p**
25-34 yaş	173	23.93	6.94		
35-44 yaş	150	23.74	6.59	.704	.495
45 yaş ve üstü	63	22.73	7.78		

Tablo 4.4. incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonucuna göre Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (F=.704; p>0.05).

Tablo 4.5. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	**N**	**x̄**	**x^2**	**sd**	**p**
Lise	28	203,55			
Üniversite	230	186,51	2.237	2	.327
Lisansüstü	128	203,86			

Tablo 4.5. incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonucuna göre Evlilik Yaşam Doyumu

Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (x2=2.237; sd=2; p>0.05).

Tablo 4.6. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Çalışma Durumu	**N**	**x̄**	**Ss**	**F**	**p**
Tam zamanlı çalışan	270	23.86	6.73		
Yarı zamanlı çalışan	40	22.50	6.58	.687	.504
Çalışmayan	76	23.53	7.86		

Tablo 4.6. incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonucuna göre Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (F=.687; p>0.05).

Tablo 4.7. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sosyoekonomik Düzey	**N**	**x̄**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark (LSD)**
Alt	45	20.97	8.17			Orta>Alt
Orta	233	24.01	6.39	3.85	.022	Üst orta >Alt
Üst Orta	108	24.00	7.37	1		

Tablo 4.7. incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonucuna göre Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (F=3.851; p<0.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirleyebilmek amacıyla post hoc testlerden LSD kullanılmıştır. LSD analizine göre orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puan ortalaması (x̄=24.01, Ss=6.39) ve üst orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları

puan ortalaması ($\bar{x}$=24.00, Ss=7.37) alt sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların aldıkları puan ortalamasından ($\bar{x}$=20.97, Ss=8.17) anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.8. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Evlilik Süresi	**N**	**$\bar{x}$**	**Ss**	**F**	**p**
0-1 yıl	31	25.00	7.70		
1-5 yıl	117	23.64	6.99	.819	.484
6-10 yıl	95	24.09	5.80		
11 yıl ve üstü	143	23.09	7.34		

Tablo 4.8. incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonucuna göre Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (F=.819; p>0.05).

Tablo 4.9. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Çocuk Sahibi Olma Durumu	**N**	**$\bar{x}$**	**Ss**	**F**	**p**
Var	264	23.12	7.06		
Yok	122	24.81	6.57	.587	.026

Tablo 4.9. incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre Evlilikte Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (F=.587; p<0.05). Buna göre çocuk sahibi olmayan katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puan ortalamaları ($\bar{x}$=24.81, Ss=6.57) çocuk sahibi olan katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puan ortalamalarına ($\bar{x}$=23.12, Ss=7.06) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

4.4. Korelasyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Aşağıda değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.10. Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Evlilik Mitleri Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Analizi Katsayı Değerleri

Değişkenler	**EYDÖ**	**EMÖ**
EYDÖ	1	-.058
EMÖ		1

*p<0.05, EDYÖ: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, EMÖ: Evlilik Mitleri Ölçeği.

Tablo 4.10.'da Evlilik Yaşam Doyumu ve Evlilik Mitleri ölçekleri puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonuçları görülmektedir. Tablo incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar ile Evlilik Mitleri Ölçeği'nden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r=-.058, p>0.05).

Tablo 4.11. Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri

Değişkenler	**EYDÖ**	**SMBÖ**
EYDÖ	1	-.128*
BSMBÖ		1

*p<0.05, EDYÖ: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.

Tablo 4.11.'de Evlilik Yaşam Doyumu ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ölçekleri puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları görülmektedir. Tablo incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar ile Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlar arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-.128, p<0.05).

Tablo 4.12. Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri

Değişkenler	**EYDÖ**	**PEÖ**
EYDÖ	1	.285**
PEÖ		1

**p<0.01, EDYÖ: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği.

Tablo 4.12.'de Evlilik Yaşam Doyumu ve Psikolojik Esneklik ölçekleri puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları görülmektedir. Tablo incelendiğinde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=.285, p<0.01).

4.5. Regresyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 4.13. Psikolojik Esneklik ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Uygulanan Aşamalı Regresyon Analizi Değerleri

Değişkenler	**B**	**Sh$_B$**	**β**	**t**	**p**	**R**	**R^2**	**ΔR^2**	**F**
EYDÖ (SABİT)	10.023	2.364		4.239	.000	.285	.081	.079	33.974**
PEÖ	.099	.017	.285	5.829	.000				
EYDÖ (SABİT)	26.117	1.032		25.307	.000	.128	.016	.014	6.409
BSMBÖ	-.183	.072	.285	-.128	.12				

**p<0.01, EDYÖ: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.

Tablo 4.13.'te değişkenler arasındaki yordama gücünü tespit edebilmek amacıyla gerçekleştirilen aşamalı regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Tabloda görüldüğü üzere aşamalı regresyon analizi sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Model incelendiği zaman Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden alınan puanların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanları anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(1,384)=}$33.974, p= .000) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden alınan puanların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların toplam varyansını %7 (ΔR^2= .079) oranında açıkladığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı değişkenin ise evlilik yaşam doyumu üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi bulunmamıştır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada 25-63 yaş arasındaki evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ile evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmanın ana amacı ve alt amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin bulguları yorumlanarak ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu bölümde evlilik yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

5.1.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarına Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmaya katılan 386 kişinin demografik özelliklerine dair veriler incelendiğinde, kadın katılımcıların oranının (%68.7) erkek katılımcıların oranından (%31.3) daha fazla olduğu ve katılımcıların çoğunluğunu üniversite mezunu, orta ve ortanın üstü gelir düzeyine sahip, çalışan bireylerin oluşturduğu görülmektedir.

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım alışkanlıkları incelendiğinde ise çoğunluğunun günlük olarak 1 ila 4 saat arasında sosyal medya kullandığı, Instagram, WhatsApp, YouTube ve Twitter'ın en yaygın tercih edilen sosyal medya platformları olduğu görülmektedir. Ayrıca, sosyal medyanın iletişim, bilgi edinme ve haber alma gibi amaçlarla sıklıkla kullanıldığı bulunmuştur. Bu bulgular büyük oranda TÜİK (2023) ve Dijital 2023 Türkiye Raporu ile paralellik göstermektedir.

5.1.2. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre evlilik yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

Alan yazın incelendiğinde, birçok farklı araştırmacının, evlilik yaşam doyumu ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele aldığı ve birbirinden farklı sonuçlar ortaya koyduğu

görülmektedir. Bazı çalışmalar kadınların evlilik yaşam doyumunu erkek katılımcılara göre daha yüksek bulurken (Bingölballı, 2020; Güngör Houser, 2009; Kapısız ve ark., 2019; Koyunsever, 2022) bazı çalışmalar erkeklerin evlilik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bulgulamaktadır (Başat, 2004; Cihan Güngör, 2007; Çağ, 2011; Fowers, 1991; Kapısız ve ark., 2019). Aynı zamanda bu çalışmanın sonucuna benzer şekilde evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayan birçok çalışamaya da rastlanmaktadır (Arslan, 2021; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çavuşoğlu, 2011; Gezer, 2022; Hamamcı, 2005; Jackson ve ark., 2014; Kabasakal ve Soylu, 2016; Orathinkal ve Vansteenwegen, 2007; Taşköprü, 2013; Tezer, 1996).

Günümüzde, ev işleri, çocuk bakımı ve iş yaşamında yer alma gibi rollerin kadın ve erkekler arasında daha eşit bir şekilde paylaşılması, toplumsal cinsiyet rollerinde belirgin değişimlere yol açmıştır. Cinsiyet rollerindeki bu değişim ve androjen cinsiyet rollerinin ön plana çıkması evlilik yaşam doyumunun cinsiyetler arasında farklılaşmamasının nedenleri arasında olabilir (Ateş; 2018; Çelik, 2018; Çelik ve Tümkaya, 2012). Ayrıca eğitim düzeyindeki artışın da evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmamasının bir diğer nedeni olabileceği ifade edilmektedir (Ateş; 2018; Kabasakal ve Soylu, 2016). Bu araştırmanın katılımcılarının lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip olması ve günümüzde toplumsal cinsiyet eşitliğinin artmış olması gibi faktörlerin evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmamasında rol almış olabilir.

5.1.3. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, katılımcıların yaşlarına göre evlilik yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde yaş değişkeni ile evlilik yaşam doyumu arasında ilişkide de farklı sonuçların ortaya konmuş olduğu görülmektedir. Tezer (1994)'e göre evlilik doyumu yaşla birlikte artmaktadır. Bu bulgularla paralel bir şekilde evlilik yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığını ifade eden birçok araştırma olmasına (Kapısız ve ark., 2019; Story ve ark.,2007; Yıldız, 2018) karşın yaş arttıkça evlilik yaşam doyumunun düştüğünü bulgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Arslan, 2022; Ateş, 2018; Gezer, 2022; Keçebaş, 2020; Orathinkal ve Vansteenwegen, 2007; Taş Köprü, 2013; Yıldız, 2018). Ayrıca Lee ve McKinnish (2017) evlilikte çiftlerin arasındaki yaş farkının etkisini ele aldıkları bir araştırmada, kendilerinden daha genç eşlere sahip olan erkek ve kadınların

kendilerinden yaşça daha büyük eşlere sahip olanlara oranla evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bu bulgulardan farklı olarak evlilik yaşam doyumunun yaşa göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Acar, 1998; Çağ, 2011; Çınar, 2008; Güven, 2005; Hamamcı, 2005; Patrick, 2002). Bu araştırmada da yaş değişkenine göre evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Görüldüğü üzere yaş değişkeni ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan farklı araştırmalardan elde edilen bulgular çeşitlilik göstermektedir. Bu durum evlilik yaşam doyumunda yaşın tek başına anlamlı bir değişken olmadığını düşündürmektedir.

5.1.4. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, katılımcıların eğitim düzeylerine göre evlilik yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Eğitim düzeyinin evlilik yaşam doyumu üzerindeki etkisiyle ilgili araştırma sonuçları oldukça farklı bulgular ortaya koymaktadır. Örneğin, Üncü (2007) çalışmasında en düşük evlilik yaşam doyumuna sahip grubun ilköğretim mezunu katılımcılar olduğunu, en yüksek evlilik doyumuna ise lise mezunu olan katılımcıların olduğunu bulgulamıştır. Üniversite mezunu katılımcıların ise ilköğretim ve lise mezunu olanların arasında yer aldığını bulgulamıştır. Bu durumu yüksek eğitim düzeyi ve düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin beklentilerinin artması ile ilişkilendirmiştir. Bazı araştırma bulguları ise eğitim düzeyi yüksek olanların düşük olanlara oranla daha fazla evlilik yaşam doyumuna sahip olduklarını ortaya koymuştur (Arslan, 2021; Tynes, 1990). Buna karşın Çağ ve Yıldırım (2013) ile Kapısız ve arkadaşları (2019)'nın çalışmaları ise eğitim düzeyi ile evlilik yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Literatüre bakıldığında bu çalışmada olduğu gibi evlilik yaşam doyumunun eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalara da rastlanmaktadır (Alder, 2010; Aydın, 1998; Denli, 2016; Keçebaş, 2020; Tezer, 1994; Yıldız, 2018). Bu araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi katılımcılarının çoğunluğu üniversite mezunu bireylerden oluşmasıdır. Evlilik yaşam doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaşmaması bu durumla açıklanabilir.

5.1.5. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, katılımcıların evlilik yaşam doyumlarının çalışma durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farlılık göstermediği bulgulanmıştır. Katılımcıların tam zamanlı çalışıyor olma, yarı zamanlı çalışıyor olma ve çalışmıyor olma durumuna göre evlilik yaşam doyumlarında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir.

Literatür incelendiğinde, meslek doyumu, mesleki tükenmişlik gibi değişkenlerle çift uyumu, evlilik doyumu ve çiftlerin bağlılığı arasındaki ilişkilere odaklanıldığı görülmektedir. İş doyumu ile evlilik doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu ve iş doyumu yüksek olan bireylerin evliliklerinden daha fazla doyum aldığı bulgusu da vurgulanmaktadır (Ak ve Balcı Çelik, 2022; Çelik, 2006; Hatipoğlu, 1993; Tezer, 1992; Üncü, 2007; Yalçın, 2014). Fakat çalışma durumu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıdaki çalışmalara baktığımızda birbirinden farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir.

Arslan (2022) araştırmasında çalışan bireylerin evlilik yaşam doyumlarının hem çalışmayan bireylerden hem de emeklilerden daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bu durumu hem ekonomik kazanç sağlamayla hem de farklı bir sosyal çevre edinebilmeyle ilişkilendirmiştir. Fakat bu çalışmada da bulgulandığı gibi evlilik yaşam doyumu ile çalışma durumu arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalara da rastlanmaktadır (Keleş, 2019; Özbek 2018; Öztürk, 2017; Yıldız 2018). Çalışma durumunun, ekonomik kazanç, statü, boş zaman gibi değişkenlerle de ilgili olduğu göz önüne alındığında evlilik doyumu üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.1.6. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, katılımcıların evlilik yaşam doyumlarının sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların evlilik yaşam doyumları, orta ve üst orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların evlilik yaşam doyumlarından daha düşük bulunmuştur. Orta ($\bar{x}$=24.01) ve üst

orta ($\bar{x}$=24.00) sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları ise birbirine çok yakındır.

Literatür incelendiğinde, bu çalışmada olduğu gibi, evlilik yaşam doyumunun sosyoekonomik düzeye bağlı olarak değiştiğini ve bireylerin gelir düzeyi yükseldikçe evlilik yaşam doyumunun arttığını ortaya koyan birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Aktürk, 2006; Hatipoğlu, 1993; Kapısız, 2019; Koyunsever, 2022; Taşköprü, 2013). Bu bulguların aksine Kapısız ve arkadaşları (2019) ise gelir düzeyi yükseldikçe evlilik yaşam doyumunun azaldığını ortaya koymuşlardır. Bu bulgulardan farklı olarak sosyoekonomik düzey ile evlilik yaşam doyumunu arasında bir ilişki bulgulamayan çalışmalar da mevcuttur (Anar, 2011; Çakır, 2018; Çağ ve Yıldırım, 2013; Gezer, 2022; Öztürk, 2017; Yıldız, 2018).

Bireylerin ekonomik koşullarının iyileşmesi, daha rahat bir yaşam standardına erişmelerine ve yaşam kalitelerinin artmasına olanak sağlar. Bunun da bireylerin hem yaşam doyumlarını hem de evlilik doyumlarını artırabileceği düşünülmektedir. Ekonomik güçlüklerin ise evlilik çatışmalarına, evlilik tatminsizliğine ve boşanmalara yol açabileceği öne sürülmektedir (Conger ve ark., 1990; Copur ve Eker, 2014; Hatipoğlu, 1993; Storaasli ve Markman, 1990). Bu araştırma, literatürle uyumlu olarak sosyoekonomik düzeydeki artışın evlilik yaşam doyumunu desteklediğini vurgulamaktadır. Başka bir ifadeyle evlilik yaşam doyumunda sosyoekonomik durumun etkili bir değişken olduğu söylenebilir.

5.1.7. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, katılımcıların evlilik yaşam doyumlarının evlilik sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak bazı çalışmalar evlilik yaşam doyumunun evlilik süresince sabit olmadığını, aile yaşam döngüsünde farklı evrelerde farklılıklar gösterdiğini belirtmektedir. Evliliğin ilk yıllarında yüksek olan evlilik yaşam doyumunun zaman içerisinde düşme eğilimde olduğu, daha sonrasında bir süre nispeten sabit devam ettiği ve evliliğin ilerleyen yıllarında tekrar artma eğiliminde olduğu ortaya konmuştur (Anderson, 1983; Canel, 2013; Lindahl ve ark., 1998; Rhyn, 1981; Regan, 2011). Bu araştırma bulgularına benzer şekilde Demirtaş (2021), Ateş (2018) ve Kavak (2018) evlilik yaşam doyumunun zamanla azaldığını bulgulamışlardır. Başka bir araştırmada Lee ve

McKinnish (2017) aralarında yaş farkı fazla olan çiftlerin evlilik doyumlarının zamanla benzer yaşlardaki çiftlere kıyasla daha hızlı bir şekilde düştüğünü ifade etmişlerdir. Bu durumu farklı yaşlardaki çiftlerin, benzer yaşlardaki çiftlere göre olumsuz durumlar karşısında daha az dirençli olmaları ile ilişkilendirmişlerdir. Üncü (2007) ise bu araştırmaların aksine, evlilik süresi arttıkça evlilik yaşam doyumunun da artını bulgulamıştır ve bu durumu, evli çiftlerin zaman içinde birbirlerini daha iyi tanımaları, anlamaları ve fark ettikleri eksikleri tamamlamalarıyla açıklamıştır. Karney ve Bradbury (2020) bu bulgulardan farklı olarak orta ve üst gelir düzeyine sahip çiftler için çoğu zaman evlilik yaşam doyumunun uzun süreler boyunca nispeten stabil kaldığını ifade etmiştir.

Ayrıca literatürde, bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde evlilik yaşam doyumunun evlilik süresine göre farklılaşmadığını ortaya koyan birçok araştırma da bulunmaktadır (Aydın, 1998; Çelik, 2006; Çağ ve Yıldırım, Çınar, 2008; 2013; Denli, 2016; Erdem Özkan, 2019; Gaygusuz Daşdemir, 2021; Koyunsever, 2022; Ying, 1991; Zeytinoğlu, 2013). Evlilik doyumun evlilik süresi boyunca nasıl değişebileceği konusundaki araştırma bulgularının çeşitlilik gösterdiği söylenebilir. Bu farklı bulgulardan hareketle yine evlilik yaşam doyumunda evlilik süresinin tek başına anlamlı bir değişken olmadığı, farklı değişkenlerle birlikte anlam kazandığı ileri sürülebilir.

5.1.8. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, katılımcıların evlilik yaşam doyumlarının çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, çocuk sahibi olmayan katılımcıların Evlilikte Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamasının ($\bar{x}$=24.81) çocuk sahibi olan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{x}$=23.12) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatüre bakıldığında, çocuk evlilik yaşam doyumu üzerinde etkili olan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Canel, 2007). Araştırmacılar, evliliğin başlarında yüksek olan evlilik yaşam doyumunun, ilk çocuğun gelmesiyle birlikte düşmeye başladığını ve genellikle çocukların ergenlik dönemine girmesiyle en düşük seviyeye ulaştığını, ancak çocukların evden ayrılmasıyla birlikte tekrar yükselmeye başladığını ifade etmişlerdirler (Keleş, 2019; Lindahl et al., 1998; McCubin, 1990, Akt. Canel, 2007; Vaillant & Vaillant, 1993). Fakat bu konuda yapılan çalışmalar farklı sonuçlar da ortaya koymaktadır. Örneğin,

Eskin (2012) evliliklerinde problem yaşayan çiftlerle yaptığı araştırmada, erkeklerin çocuk sahibi olmaları ile evlilik yaşam doyumları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bu durumu, çocuk sahibi olmanın erkeğin ilişkideki konumunu güçlendiren bir faktör olarak görülmesi eğilimiyle açıklamıştır. Guttman ve Lazar (2004) ise çocukları olan çiftlerle olmayan çiftleri karşılaştırdıkları çalışmada, çocuk sahibi olanların evlilik yaşam doyumlarının olmayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu bulgulardan farklı olarak, çocuk sahibi olma ile evlilik yaşam doyumunun ilişkili olmadığını bulgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Bedir, 2018; Çağ, 2011; Çınar, 2008).

Bu araştırmanın sonucu, çocuk sahibi olmayan katılımcıların, çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğunu bulgulayan diğer araştırmalarca desteklenmektedir (Demir, 2022; Çağ, 2016; Gezer, 2022; Keleş, 2019; Kubat, 2012; Vural Baltık, 2019; Yıldız, 2018). Çocuk sahibi olan katılımcıların evlilik yaşam doyumunun daha düşük olduğuna ilişkin bulgu, ebeveynlik rollerine uyum süreci ve çocuğun bakımıyla ilgili artan sorumluluklar gibi faktörlerle (Canel, 2007; Çağ, 2016; Glenn, 1990) ilişkilendirilebilir. Özetle farklı bulgular olmakla beraber bu araştırma da elde edilen bulgular ile diğer araştırma bulguları büyük oranda örtüşmektedir.

5.2. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu bölümde evlilik yaşam doyumunun evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığına ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

5.2.1. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu ile Evlilik Mitleri arasındaki ilişkiye dair Tartışma ve Yorum

Araştırmada yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyleri ile evlilik mitlerine sahip olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ile evlilik mitlerine sahip olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi doğrudan araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle alan yazın taraması ilgili olabilecek araştırmaları kapsayacak şekilde genişletilmiştir.

Evlilik mitlerini ele alan çalışmalar bakıldığında, Casad ve arkadaşları (2015) yaptıkları bir araştırmada evlilik mitlerinin ve iyi niyetli cinsiyetçiliğin (benevolent sexism) çiftlerin mevcut ilişkilerine ve psikolojik iyi oluşlarına etkisi incelenmişlerdir. Araştırma sonucunda evlilik mitlerine sahip olma düzeyi daha yüksek olan katılımcıların düşük olanlara oranla daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, çiftlerin ortak evlilik mitlerine sahip olması durumunun gerçekte olan ile idealize edilen beklentiler arasındaki uyumsuzluğu azaltabileceğini ve bunun sonucunda evlilik yaşam doyumlarında bir artışın söz konusu olabileceğini belirtmişlerdir.

Alanyazına bakıldığında evlilik mitleri ile ilgili bir diğer çalışmada, evliliğinden şikâyetçi olma ve olmama durumuna göre evlilik mitlerine sahip olma düzeyleri karşılaştırılmıştır (Finotelli Jr, 2015). Çalışmada Lazarus'un (1991) Evlilik Mitleri (Marital Myths) kitabında yer alan 24 evlilik miti bir ankete dönüştürülmüş ve katılımcılara uygulanmıştır. Uygulama sonunda "Kriz Durumu", "İlişkinin Sürdürülmesi" ve "Güven" olmak üzere 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Evlilik sorunları yaşayan grupla yaşamayan grup karşılaştırıldığında ise sadece "İlişkiyi Sürdürme" boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer iki alt boyutta ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mitlerin etkisine ilişkin bir diğer araştırmada, Kahvecioğlu (2014) terk edilme şemasına bağlı olarak evlilik mitlerini ele almıştır. Araştırma sonucunda terk edilme şemasına sahip bireylerin, birlikte yaşama ve çaba sarf etme inançlarını içeren mitlere daha çok sahip olduklarını ortaya koymuştur. Fakat araştırmada terk edilme şeması ile diğer evlilik mitleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Tel ve arkadaşları (2019) ise kadınlara yönelik aile içi şiddeti ele aldıkları bir çalışmada "mitlerin" aile içi şiddetin ifade edilmesinin önünde bir engel olabileceğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar "şiddetin evliliklerde olağan bir şey olduğu, gizli tutulması ve paylaşılmaması gerektiği" yönündeki mitsel inanışların bu durumların ortaya çıkmasında etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Evlilikle ilgili doğruluğu sorgulanmadan kabul edilen inançları içeren evlilik mitlerinin, çiftlerin beklentilerini etkilediği, mevcut seçeneklerini sınırlandırdığı ve evlilikler üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu birçok uzman tarafından ifade edilmiş (Barich & Bielby, 1996; Carter, Morris & Blanton, 2000; Larson, 1988; Lazarus, 1991; Satan ve Kaplaner, 2021; Weeks, Fife & Peterson, 2021; Vernon, 2012) olsa da bu konuda gerçekleştirilen sınırlı sayıda araştırma olduğu ve bu araştırmaların sonuçlarının farklı bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Bu araştırmada da literatürde bulgulanmış olan

farklı sonuçlara benzer şekilde, evlilik yaşam doyumu ile evlilik mitleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, literatür taramaları, evlilik mitlerinin evlilik ilişkileri üzerinde doğrudan olumsuz etkilileri olduğunu öne sürmektedir. Ancak, yapılan araştırmalar evlilik mitlerinin her zaman böyle bir etkiye sahip olmadığını, hatta bazen olumlu etkilere dahi sahip olabileceğini göstermektedir. Bu durumun ortaya çıkmasında kültürel faktörlerin etkisinin olabileceği, kültürel etkilerin bu tür konularda oldukça belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, evlilik mitlerinin ve kültürel faktörlerin evlilikler üzerindeki etkilerini anlamak için daha derinlemesine çalışmalara olan ihtiyacı vurgulamaktadır.

5.2.2. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulguları evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde bir korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır.

Evlilik yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyonun ele alındığı çalışmalarda farklı sonuçlar bulgulanmıştır. Dalan (2020) evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların sanal toleransı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı bulgulanmıştır. Nergis (2022), yaptığı araştırmada günlük sosyal medya kullanım süresi ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Zahra ve arkadaşları (2015) ile Aktay (2017)'ın bulguları ise evlilik yaşam doyumu ile "internet bağımlılığı" ve "Facebook" kullanımı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgulara karşın Öztürk (2015), yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu arasında bir ilişki bulgulamamıştır. Benzer şekilde Kaya (2020) ise araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmiştir.

Literatüre bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile evlilik yaşam doyumu arasında negatif yönde korelasyon olduğunu ortaya koyan birçok çalışma görülmektedir. Bu araştırmanın sonucu da benzer bir bulguyu ortaya koymaktadır. Fakat bu bulgular bir nedensellik ifade etmemektedir. Nitekim yine bu araştırmada gerçekleştirilen aşamalı

regresyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığının evlilik yaşam doyumunu yordamadığı sonucu da bulgulanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde Kerkhof, Finkenauer ve Muusses (2011)'ın gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada bağımlı ve takıntılı sosyal medya kullanımının, çiftlerin ilişkilerini bütün yönleriyle olumsuz etkilediğini belirttikleri görülürken; Kalaman ve Çelik (2019)'in de gerçekleştirdikleri nitel araştırmanın sonucunda aile içi ilişkilerde problemlerin ortaya çıkmasında ve evliliklerin sonlandırılmasında sosyal medyanın önemli bir etken olabileceğini ifade ettikleri görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının evlilikler üzerindeki olumsuz etkisinin nedenlerini açıklamaya çalışan araştırmalara bakıldığında, sosyal medya bağımlılığının eşler arasındaki iletişimi, etkileşimi ve duygusal bağı zayıflatabileceği, bunun sonucunda da evlilik bağlarında kopmaların yaşanabileceği yönündeki bulgular dikkat çekmektedir (Frost, ve ark., 2008; Gökdemir, 2021). Güleç (2008), aşırı sosyal medya kullanımının aile içi iletişim süresini azalttığını, eşler arasında güven sorunlarına ve sanal sadakatsizliklere ortam hazırladığını ifade etmiştir. Subaşı ve Urtekin (2014) ise benzer bir ifadeyle, sosyal medya aracılığıyla kurulan flört ilişkilerinin çiftlerin boşanmaları üzerinde etkisinin olduğunu ifade etmiştir.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte eşlerin aile içindeki sorumlulukları, görevleri ve evlilik birliğinden doğan yükümlülükleri ihmal etmelerinin söz konusu olabileceği, bunun sonucunda sosyal medya bağımlılığına dayalı olarak çiftlerin evlilik uyumlarının ve evlilik yaşam doyumlarının olumsuz etkileneceği belirtilmektedir (Noor ve ark., 2016; Özgül, 2022; Valenzuela ve ark., 2014). Araştırma sonuçları, aşırı sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini azaltmak için çiftlerin sosyal medya kullanımında dengeyi sağlamalarının ve bu platformları daha işlevsel bir şekilde kullanmalarının önemini vurgulamaktadır. Bu çerçevede, sosyal medyada geçirilen zamanı azaltmanın, yüz yüze iletişimi artırmanın evlilik uyumu ve doyumunu olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Cam, 2022; Kalaman ve Çelik, 2019; Yılmaz, 2001).

Diğer yandan bu araştırmaların sonuçlarından farklı olarak evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalara da rastlanmaktadır. Hand ve arkadaşları (2013) gerçekleri araştırmada çevrimiçi sosyal ağları kullanma ile ilişki doyumu arasında bir ilişki olmadığını bulgulamıştır. Benzer şekilde Dinçsoy (2021) sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin romantik ilişki doyumları arasında

bir ilişki olmadığını rapor etmiştir. Abbasigil (2019) çalışmasında evlilik doyumunun sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmadığını bulgulamıştır. Kılıç (2020) ve Öztürk (2015) ise gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığının bireylerin romantik ilişki doyumu düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur. Bu araştırmanın sonucu da benzer bir bulguyu ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın sonucuna göre, sosyal medya bağımlılığının evlilik yaşam doyumunu tahmin etmede tek başına yeterli olmadığı söylenebilir. Bir anlamda istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon ortaya konmuş olsa da sosyal medya bağımlılığının evlilik yaşam doyumunu öngörmedeki etkisi sınırlı kalmıştır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olmasından veya aralarındaki ilişkiyi etkileyen başka faktörlerin var olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu bulgular, evlilik yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin derinlemesine anlaşılmasının gerekliliğini göstermektedir.

5.2.3. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Araştırmada yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ortaya konmuştur. Ayrıca aşamalı regresyon analizi sonucunda, psikolojik esneklik değişkenin evlilik yaşam doyumunu düşük düzeyde açıkladığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde evlilik yaşam doyumu ile psikolojik esnekliği doğrudan ele alan çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle literatür taraması ilgili olabilecek araştırmaları kapsayacak şekilde genişletilmiştir.

Son yıllarda, psikolojik esneklik üzerine yapılan araştırmalar önemli bir ilgi odağı haline gelmiştir. Bu bağlamda, evlilik ilişkileri üzerinde yapılan çalışmalarda, psikolojik esneklik boyutlarının çiftler arasındaki ilişkiye olumlu katkılar yapabileceği düşüncesi öne çıkmaktadır (Dahl ve ark., 2013; Kuçu, 2019; Lev ve McKay, 2017; Peterson ve ark., 2009).

Daks ve Rogge (2020) gerçekleştirdikleri bir meta analiz çalışmasında, psikolojik katılığın daha düşük ilişki doyumu, daha düşük cinsel doyum ve daha düşük duygusal destekle ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Yine benzer şekilde psikolojik katılığın daha fazla olumsuz çatışma, fiziksel saldırganlık ve bağlanma kaygıları ile de ilişkili olduğunu

ortaya koymuşlardır. Ayrıca araştırmacılar bu çalışmada, psikolojik esnekliğin hem çiftler hem de aile bireyleri arasındaki etkileşimin şekillenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini ileri sürmüşlerdir. Peterson ve arkadaşları (2009) ise ACT'in ilişkilerinde problem yaşayan çiftlere yardımcı olup olamayacağını incelemek için yaptıkları bir vaka çalışmasında iki evli bireyle çalışmışlardır. Çalışma kapsamında "defüzyon" egzersizleri; çiftlerin ilişkiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleriyle olan bağlarını azaltmalarına yardımcı olmak için kullanılmıştır. Farkındalık ve kabul teknikleri, çiftlerin olumsuz ilişki döngülerine verdikleri tepkilerin farkında olmalarına yardımcı olmak için kullanılmıştır. Değer odaklı eylem çalışmaları ise eşlerin istenmeyen düşünce ve duyguların varlığında bile ilişki değerleriyle uyumlu şekilde davranmalarına yardımcı olmak için kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları ACT'in evlilik uyumunu ve doyumunu artırma konusunda etkili olabileceğini söylemektedir. Kavousian ve arkadaşları (2016) ACT temelli müdahalelerin, evlilik doyumu üzerindeki etkinliğini değerlendirmek için gerçekleştirdikleri bir deneysel çalışmada, ACT'in çiftlerin evlilik doyumu düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuşlardır. Farahanifar ve arkadaşları (2019) evliliklerinde uyum sorunları yaşayan kadınlarla gerçekleştirdikleri bir deneysel çalışmada ACT'in çatışma çözme stratejileri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda katılımcıların çatışma çözme stratejilerinde olumlu gelişmeler sağlandığı görülmüştür. Arshadi ve arkadaşları (2015) ise depresyondaki evli kadınlarla gerçekleştirdikleri ACT'in evlilik doyumu üzerindeki etkililiğini araştırdıkları deneysel çalışmada, katılımcıların genel evlilik doyumunda önemli bir artış olduğunu bulgulamışlardır.

İlgili diğer bir çalışmada ise, psikolojik esneklik bağımlı değişken olarak ele alınmıştır ve çalışma sonucunda bireylerin algıladıkları aile yaşam doyumunun artması halinde psikolojik esnekliklerinin de artacağını ifade edilmiştir (Kaşıtoğlu, 2022). Kuşçu (2019) ise araştırmasında evlilik uyumu ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde dolaylı zayıf bir ilişki bulgulamıştır. Araştırma sonucuna göre evli bireylerin psikolojik esnekliklerinin artması halinde evlilik uyumlarının da artacağını ifade etmiştir. Bu araştırma da Kuşçu (2019)'nun çalışmasına benzer şekilde evlilik yaşam doyumu ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulgulamıştır.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulgularına göre, evlilik yaşam doyumu ile psikolojik esneklik arasında bir ilişkinin olduğu, ancak bu ilişkinin düşük bir açıklama gücüne sahip olduğu söylenebilir. Yine de elde edilen bulgunun evlilik yaşam doyumunun belirleyicilerinin anlaşılması konusunda yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada 25-63 yaş arası evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik değişkenleri ile ilişkisinin incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar ve öneriler bu bölümde sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar şu şekilde sıralanabilir.

1. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyleri ile evlilik mitlerine sahip olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
2. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde bir korelasyon olduğu bulunmuştur.
3. Evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin evlilik yaşam doyumu düzeylerini yordamadığı bulunmuştur.
4. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.
5. Evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin evlilik yaşam doyumu puanları üzerinde düşük düzeyde yordayıcı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.
6. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur.
7. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur.
8. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
9. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, çalışma durumu (tam zamanlı çalışıyor olma, yarı zamanlı çalışıyor olma) değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur.
10. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların evlilik yaşam doyumları, orta ve üst orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların evlilik yaşam doyumlarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların evlilik yaşam doyumu ölçeği puan

ortalamaları ise üst orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların puan ortalamalarından çok az bir farkla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

11. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, evlilik süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur.
12. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Çocuk sahibi olmayan katılımcıların Evlilikte Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamasının, çocuk sahibi olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

6.2. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırma, 25-63 yaş arasındaki evli bireyleri içeren bir örnekleme dayanmaktadır. İleriki çalışmalarda, araştırmanın kapsamını genişleterek daha geniş yaş aralıklarını ve çeşitli kültürel geçmişlere sahip katılımcıları içeren bir örneklem seçilebilir. Kültürel çeşitliliği dikkate alınması, evlilik ve evlilik mitleri gibi kültürden etkilenen değişkenlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.
2. Gelecek çalışmalarda, daha çeşitli eğitim düzeylerine, farklı sosyoekonomik seviyelere ve çalışma durumlarına sahip bireyleri kapsayacak şekilde örneklem grubu genişletilebilir. Bu genişletilmiş örneklem, araştırmanın demografik çeşitliliğini artırarak, evrenin daha iyi temsil edilmesine ve araştırma sonuçlarının daha genellenebilir olmasına katkı sağlayabilir.
3. Bu çalışmada, literatürde öne sürülenin aksine, evlilik yaşam doyumu ile evlilik mitleri arasında belirgin bir ilişki bulunmamıştır. Evlilik mitlerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisini daha derinlemesine anlamak amacıyla nitel veya karma araştırma yöntemlerini kullanarak yeni çalışmalar yapılabilir. Bu tür araştırmalar, evlilik mitlerinin bireylerin ilişkilerindeki rolünün ve evlilik yaşam doyumu üzerindeki potansiyel etkisinin daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olabilir.
4. Evlilik yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla nitel veya karma araştırma yöntemlerine dayalı yeni çalışmalar planlanabilir. Bu tür araştırmalar, bireylerin evlilik yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyerek, sosyal medya bağımlılığının evlilik ilişkisi üzerindeki etkilerini ve evlilik yaşam doyumu üzerindeki potansiyel etkilerini daha detaylı bir şekilde ortaya koyabilir.

5. Evlilik mitleri, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik esneklik değişkenlerinin evlilik yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla deneysel çalışmalar tasarlanabilir. Deneysel çalışmalar bu değişkenlerin evlilik ilişkilerine olan etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir. Bu tür çalışmalar, evlilik ve aile danışmanlığı hizmetleri alanında daha etkili çalışmalar planlanmasına da katkı sağlayabilir.

6.3. Uygulayıcılara Öneriler

1. Bu araştırma sonucunda, psikolojik esnekliğin evlilik yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları oluşturulabilir. Bu programlar, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini, duygu düzenleme becerilerini ve iletişim becerilerini güçlendirerek çiftlerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir ve evlilik doyumlarını arttırabilir.
2. Çocuk sahibi olma ve sosyoekonomik düzey gibi çeşitli demografik faktörlerin evlilik yaşam doyumu üzerinde farklılaşmalara neden olduğu bulunmuştur. Çift ve ailelere yönelik destek hizmetleri planlanırken bu tür demografik değişkenlerin dikkate alınması sunulan hizmetin etkililiğini arttırabilir.
3. Sosyal medya bağımlılığının evlilik yaşam doyumu ile ilişkisi düşük düzeyde bulunmuş olsa da evlilik ilişkisi üzerine olumsuz etkileri olabilir. Bu nedenle, çiftlere ve ailelere yönelik sosyal medya kullanımının doğru yönetilmesi ve sağlıklı iletişim alışkanlıklarının geliştirilmesi için farkındalık ve destek programları oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

Abbasigil, A. R. (2019). *Evli bireylerde sosyal medya kullanım süresi, kişilerarası iletişim becerileri ve evlilik doyum ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Acar, H. (1998). *Ankara'da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğüne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Açıkgöz, A., Açıkgöz, B. & Açıkgöz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ 10*:e12876 https://doi.org/10.7717/peerj.12876

Adams, M. E. (2016). *Internet addiction: Prevalence, risk factors and health effects*. Nova Science Publishers, Inc.

Ak, S., & Balcı Çelik, S. (2022). Evlilik doyumu ve iş tatmini arasındaki ilişkinin mükemmeliyetçilik aracı rolü ile incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(1), 395-408.

Akdağ, F. (2014). E*vli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Aktaş, M., ve Çopur, Z. (2018). Sosyal medya kullanımının eşler arasındaki strese etkisi. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches, 3*(6), 142-153.

Aktay, S. (2017). Çalışan evli erkek bireylerde sosyal medya (facebook ve twitter) kullanımının evlilik doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aktürk, B. E. (2006). *Marital satisfaction in turkish remarried families: Comparison among marital status, effect of stepchildren and contributing factors.* (Unpublished master's thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alder, E. S. (2010). Age, education level, and length of courtship in relation to marital satisfaction. *Age, 7*, 27-2010.

Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support. *Journal of behavioral addictions*, *8*(2), 318-325. doi: https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.24

Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support. *Journal of behavioral addictions*, *8*(2), 318-325.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American Psychiatric Publications Incorporated.

Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family, 45*(1), 127-139. https://doi.org/10.2307/351301

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design, 20*(25), 4053-4061. https://doi.org/10.2174/13816128113199990616

Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication, 19*(4), 906-921.

Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293. http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Arshadi, F. K., Farzad, V. A., & Salehi, M. (2015). The effectivness of acceptance and commitment therapy (ACT) on marital satisfaction among depressed women. *Knowledge & Research in Applied Psychology,17*(2),26-35.

Arslan, Z. (2021). *Evli bireylerde evlilik doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ateş, G. (2018). *Associated factors of subjective well-being in married individuals: online infidelity tendency, gender roles, and marital satisfaction.* (Unpublished master's thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aydın, K. (1998). *Eşlerin evlilik doyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3*(1), 7-28.

Baghipour, Z. (2010). *The ınfluence of education of communication skills on marital adjustment among married university.* (Unpublished master's thesis). Shahid Bahonar University of Kerman.

Başat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction*. (Unpublished master's thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baucom, D. H., Epstein, N. B., LaTaillade, J. J., & Kirby, J. S. (2008). Cognitive-behavioral couple therapy. In A. S. Gurman, (Ed.). *Clinical handbook of couple therapy* (Fourth Edition) (31-72). New York:The Guilford Press.

Bedir, İ. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bilge, Y., Baydili, K. ve Göktaş, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi, 21*(3), 223-235.

Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Bingölballı, E. (2020). *Evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Biron, M., & Van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations, 65*(10), 1259-1282. https://doi.org/10.1177/0018726712447832

Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: cognitive fusion and personality functioning*). Unpublished doctoral Dissertation). University of Southampton, Faculty of Social and Human Sciences, School of Psychology.

Bond, F. W., & Hayes, S. C. (2002). ACT at work. In F. W. Bond, & W. Dryden, (Eds.). *Handbook of brief cognitive behaviour therapy* (117-139). New Jersey: Wiley.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(4), 713-721. https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.4.713

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum* (15.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. A., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. Baskı). Pegem Akademi.

Cam, A. (2022). *İletişim cihazlarının yoğun kullanımının çiftlerin evlilik doyumuna ve yüz yüze iletişimine olan etkisi üzerine nitel çalışma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Canel, A. N. (2007*). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Canel, A. N. (2011). *Evlilik ve aile hayatı.* Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Canel, A. N. (2013). The development of the marital satisfaction scale (MSS). *Educational Sciences: Theory and Practice, 13*(1), 97-117.

Cansız, A. (2016). *Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması.* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication, 23*(1), 46–65. doi:10.1080/15456870.2015.972282

Carter, S. A., Morris, M. L., & Blanton, P. W. (2000). Couples' beliefs in myths about marriage and remarriage. *Family Science Rewiev*, 13(1- 2), 112-125. doi: 10.26536/FSR.2000.13.01-02.08

Casad, B. J., Salazar, M. M., & Macina, V. (2015). The real versus the ideal: Predicting relationship satisfaction and well-being from endorsement of marriage myths and benevolent sexism. *Psychology of Women Quarterly, 39(1),* 119–129. doi:10.1177/0361684314528304

Celik, M. (2018). The study of marriage adjustment of teachers in terms of life satisfaction and the level of burnout. *SDU International Journal of Educational Studies, 5*(2), 40-52.

Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and the Family, 62*(4), 999–1017. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00999.x

Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., & et al. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and Family, 52* (3), 643-656.

Copur, Z., & Eker, I. (2014). The relationship between financial issues and marital relationship. *International Journal of Arts & Sciences, 7*(5), 683.

Cott, N. F. (2001). *Public vows: a history of marriage and the nation*. Cambridge, MA and London, England: Harvard University Press. https://doi.org/10.4159/9780674029880

Creswell, J. W. (2020). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (3. Baskı). (H. Ekşi, Çev.ed.). İstanbul: Edam.

Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P. (2016). *Evlilik doyumu: Bir model testi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.

Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çavuşoğlu, Z. (2011). *Bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çelenk, Ö., Fons J. R., & van de Vijyer. (2013). What makes couples happy? Marital and life satisfaction among ethnic groups in the netherlands. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 44(8),1275–1293.

Çelik, C. K. (2006). *Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çelik, E. (2014). The validity and reliability of the turkish version of the married life satisfaction scale. *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE, 3* (4), 1 – 9. doi: 10.30703/cije.321353

Çelik, M. (2006). *Evlilik doyumu ölçeği geliştirme çalışması*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çelik, M. ve Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18* (2), 247-269.

Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(1), 223-238.

Çelik, R. (2022). Metaverse nedir? Kavramsal değerlendirme ve genel bakış. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(1), 67-74.

Çetinkaya, E., Kemer, G., Bulgan, G., ve Tezer, E. (2008). İkili ilişkiler güven ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(29), 65-77.

Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çolak, Ç. H. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmes*i. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*(4), 173-188. doi: 10.18026/cbayarsos.525652

Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., & Kaplan, J. S. (2013) *ACT and RFT in relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using acceptance and commitment therapy and relational frame theory*. Oakland CA: Context Press/New Harbinger Publications.

Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 214-238. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010.

Dattilio, F. M. (2001). Cognitive-behavior family therapy: Contemporary myths and misconceptions. *Contemporary Family Therapy, 23* (1), 3-18.

Dattilio, F. M. (2018). *Bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi klinisyenler için kapsamlı bir rehber* (3. Basım). (M.Benveniste, S. Günyüz ve P. Turanlı, Çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Day, R. A. (2001). *Assessment of the level of romanticism, beliefs in marital myths, and view of marriage in never-married college students*. (Unpublished master's thesis). Lamar University.

Demirtaş, E. (2021). *Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M. E. (2022). *Dijital çağda ebeveyn olmak*. Ankara: Vize Akademik.

Denli, Ö. S. (2016). *Evli çiftlerde eşler arasında algılanan kişilik benzerliğinin evlilik uyumu ve evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Derevensky, J. L., Hayman, V., & Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions: excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics, 66*(6), 1163-1182.

Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44*(3), 376-380. doi:10.1037/0022-006X.44.3.376

Digiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2017). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulamacısının bir kılavuzu.* (M. Artıran, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Doğan, İ. (2009). *Dünden bugüne Türk ailesi*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.

Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research, 58*, 7–11. doi:10.1016/j.jpsychires.2014.07.005

Duman, Ö. D. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Dundes, A. (1984). *Sacred narrative: Readings in the theory of myth*. London: University of California Press.

Durmaz, A. (2020). *Evli bireylerde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkide romantik yakınlığın aracı rolünün incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Ellis, A., & Ellis, D. J. (2022). *Akılcı duygusal davranışçı terapi*. (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook "friends:" social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4),1143-1168.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam 18*(1),39-47.

Erdem Özkan, G. (2019). *Evli bireylerin çatışma çözüm stillerine göre evlilik uyumunun incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Erden, S. (2017). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma kısa bir bakış. S. Çınar, (Ed.), *Bilişsel davranışçı kuram temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları* içinde (1-6). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erok, M. (2013). İlişkilere *ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik çatışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri, 15*(4), 226-237.

Everett, C. A. (1990). The field of marital and family therapy. J*ournal of Counselling and Development*, 68 (5), 498-502. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01397.x

Eyre, L., & Eyre, R. M. (2019). *The 8 myths of marriaging: Making marriage a verb and replacing myth with truth.* USA: Familius LLC.

Farahanifar, M., Heidari, H., Davodi, H., & Aleyasin, S. A. (2019). The effect of acceptance and commitment therapy on the conflict resolution styles of incompatible marital women. *International Archives of Health Sciences, 6*(2), 101-107.

Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling, 15*(4), 446–460.

Finkenauer, C., & Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction?. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(2), 245-263. doi: 10.1177%2F0265407500172005

Finotelli Jr, I. (2015). The influence of Marital myths when comparing clinical and non-clinical subjects. *Journal Of Sexual Medicine, 12*, 45.

Fletcher, G. J. O. (2002). *The new science of intimate relationships*. Oxford: Blackwell Publishers.

Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles: A Journal of Research, 24*(3-4), 209–221. https://doi.org/10.1007/BF002888922

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th edition). New York: McGraw-hill.

Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(3), 134-145.

Frangos, C., & Frangos, C. (2009). Internet dependence in college students from greece. *European Psychiatry, 24*(1), 1-1. doi:10.1016/S0924-9338(09)70652-2

Frost, J. H., Chance, Z., Norton, M. I., & Ariely, D. (2008). People are experience goods: improving online dating with virtual dates. *Journal of Interactive Marketing, 22*(1), 51–61. https://doi.org/10.1002/dir.20106

Galician, M. (2004). *Sex, love, and romance in the mass media: Analysis and criticism of unrealistic portrayals and their influence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Gaygusuz Daşdemir, S. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin ayrılık kaygısı ve evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gezer, F. (2022). *Evlilik doyumunun yordayıcıları: aldatma eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(2), 37-45.

Gladding, S. T. (2018). *Counseling a comprehensive profession* (8th ed.). Boston: Pearson Education.

Gladding, S. T. (2020). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları.* (S. Demirtaş Zorbaz, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and The Family, 52* (4),818-831. https://doi.org/10.2307/353304

Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the united states. *Journal of Marriage and The Family,53(2),* 261-270. https://doi.org/10.2307/352897

Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and The Family*, 43(1), 161-168. doi:10.2307/351426

Gottman, j. M. (1979). *Marital interaction: experimental investigations*. New York: Academıc Press.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. New York: Psychology Press.

Gökdemir, A. (2021). *Sosyal medya kullanımının çift ilişkilerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Göker, H. G., Demir, M. ve Doğan, A. (2010). Ağ toplumunda sosyalleşme ve paylaşım: Facebook üzerine ampirik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy, 5*(2), 4C0035

Görgün Baran, A. (2004). Türkiye'de aile içi iletişim ve ilişkiler üzerine bir model denemesi. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, (1), 31-42.

Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th edition). Belmont, CA: Wadsworth.

Greeff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy, 27*(3), 247–257. doi:10.1080/009262301750257100

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, *10*(4), 191-197.

Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, *4*(5), e118. doi:10.4172/2155-6105.1000e118

Gurman, A. S. (2008). A framework for the comparative study of couple therapy: History, models, and applications. In A. S. Gurman, (Ed.). *Clinical handbook of couple therapy* (Fourth Edition) (1-26). New York: The Guilford Press.

Guttmann, J., & Lazar, A. (2004). Criteria for marital satisfaction: Does having a child make a difference?. *Journal of reproductive and infant psychology*, *22*(3), 147-156. https://doi.org/10.1080/02646830410001723733

Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *e-Journal of New Media*, *2*(1),105-120.

Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality*. (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University School Of Social Sciences, Ankara.

Güngör Houser, A. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz* (5.baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Gürel, B. ve Çopur, Z. (2020). Evlilik kalitesi ölçeği'nin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(2), 30- 42. doi: 10.33537/sobild.2020.11.2.4

Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional reletionship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality, 33*(4), 313–328.

Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., & Buyanjargal, M. (2013). Facebook and romantic relationships: Intimacy and couple satisfaction associated with online social network use. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 16*(1), 8-13. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0038

Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Harris, R. (2013). *Getting unstuck in act: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.

Harris, R. (2021). *Trauma-focused act: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639-665.

Hayes, S. C. (2015). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In *The Act in context* (126-142). London: Routledge.

Hayes, S. C., & Lillis, J. (2012). *Kabul ve kararlılık terapisi.* (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Ed.). (2001). *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Vilardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, *44*(2), 180-198. https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, *44*(1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition). New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy. In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl, (Ed.). *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (1-30). New York: Springer. doi: 10.10071978-0-387-23369-7

Hoşgör, T. E. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(1), Article 4. https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4

İkiz, E. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar ve yenilikçi yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

İzgiman, D. (2014). Kabullenme ve kararlılık terapisi. *Terapide yeni ufuklar modern, post modern ve kısa terapiler I* içinde (97-116). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 76*(1), 105–129. doi:10.1111/jomf.12077

Johannes, A.T., & Johannes, D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 15*, (4), 269-279.

Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage and Family Review, 40*(1), 69–91.

Johnson, M. D. (2016). *Great myths of intimate relationships: Dating, sex, and marriage*. Oxford: Wiley Blackwell.

Kabadayı, H. (2022). *Sosyal medyanın eşler arası ilişkiye etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.

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

Kahvecioğlu, C. (2014). *Eş seçiminin, terk edilme şeması, baskın nöral sistemler, evlilik mitleri ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kalaman, S., & Çelik, F. (2019). Türkiye'deki evli bireylerin sosyal medya kullanımlarının evlilikleri üzerine etkisi: nitel bir araştırma. *OPUS International Journal of Society Researches, 13*(19), 424-453. https://doi.org/10.26466/opus.589684

Kapısız, S., Gök, F. A., Yilmaz, N., Özcan, S., & Duyan, V. (2019). Marital satisfaction and influencing factors in infertile couples. Cukurova Medical Journal, 44(3), 1074-1084.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! the challenges and opportunities of social media. *Business Horizons, 53*(1), 59-68.

Karakuş. S., Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 32-43.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of psychoactive drugs, 44*(1), 5-17.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. doi:10.1111/jomf.12635

Kasapoğlu, F., Kutlu, M., ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne, 5*(11), 469-486.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Kaşıtoğlu, N. (2022). *Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumu, aile işlevselliği ve çatışma çözüm stilleri*. (Uzmanlık tezi). Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.

Kavousian, J., Haniffi, H., & Karimi, K. (2017). The efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on marital satisfaction in couples. *Journal of Health and Care, 18*(4), 75-87.

Kaya, A. (2014). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Kaya, Ö. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu ilişkisi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Keçebeş, H. (2020). *Yeni evlenen ve uzun süreli evli çiftlerin bağlanma stillerinin ve eş desteğinin evlilik doyumu üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Keleş, S. (2019). *Aile yaşam döngüsü içerisinde evlilik doyumunun incelenmesi: İstanbul örneği.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.

Kent, M. L. (2010). Directions in social media for professionals and scholars. In R. L. Heath, (Ed.). *Handbook of public relations* (2nd ed.) (643–656). Thousand Oaks, CA: Sage.

Kerkhof, P., Finkenauer, C., & Muusses, L. D. (2011). Relational consequences of compulsive internet use: A longitudinal study among newlyweds. *Human Communication Research 37*(2):147- 173.DOI: 10.1111/j.1468-2958.2010.01397.x

Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kiecolt Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin, 127* (4), 472–503. doi:10.1037/0033-2909.127.4.472

Koç, Y. Z. (2023). *Ebeveynlik stresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışması ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi: Bir düzenlenmiş aracılık*

analizi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Koçyiğit, S. (2023). *Özel gereksinimli bireye sahip ebeveynlerin; çocuklarını kabul-red durumları ve bireysel sorumluluklarını üstlenme türlerinin evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16*(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. doi: 10.26466/opus.741907

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health, 14*(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Larson, H. (1988). Marriage quiz: College students beliefs selected myths about marriage. *Family Relations,* 37(1), 3-11. doi:10.2307/584422

Larson, J. H. (2006). Overcoming myths about marriage. *Marriage and Families*, *17*(1), 2.

Lazarus, A. A. (1991). *Marital myths.* California: Impact Publisher.

Lee, J., & Myers, T. A. (2016). Can social media change your mind? SNS use, cross-cutting exposure and discussion, and political view change. *Social Media Studies, 2*(2), 87-97. https://doi.org/ 10.15340/2147336622992

Lee, P., & George, R. P. (2014). *Conjugal union: What marriage is and why it matters*. New York: Cambridge University Press.

Lee, W. S., & McKinnish, T. (2017). The marital satisfaction of differently aged couples. *Journal of population economics, 31*(2), 337-362. DOI 10.1007/s00148-017-0658-8

Lev, A., & McKay, M. (2017). *Acceptance and commitment therapy for couples: A clinician's guide to using mindfulness, values, and schema awareness to rebuild relationships*. Oakland, CA: Context Press.

Lewis, B. K. (2010). Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students. *Public Relations Journal, 4*(3), 1–23.

Lindahl, K., Clements, M., & Markman, H. (1998). *The developmental course of marital dysfunction.* Bradbury, T. N. (Ed). New York, Ny, Us: Cambridge University Press.

Litzinger, S., & K. C. Gordon (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy 31*(5), 409-424. doi: 10.1080/00926230591006719.

Mayfield, T. D. (2010). *The ımpact of social media on the nature of conflict, and a commander's strategy for social media*. Texas A And M Univ College Station George Bush School Of Government And Public Service.

Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. I*nformation & Management, 55* (1),109-119.https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001

Morris, M. L., & Blanton, P. W. (2000). Couple's beliefs in myths about marriage and remarriage. *Family Science Rewiev, 13*(1- 2), 112-125.

Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları.* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Murphy, C. A., Hill, E. D., & Dean, J. (2014). *Social media, sociality,and survey research*. New Jersey: Wiley.

Mystakidis, S. (2022). Metaverse. *Encyclopedia, 2*(1), 486–497. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/encyclopedia2010031

Nakaya, A. C. (2015). *Internet and social media addiction. San* Diego: Reference Point Press.

Nazlı, S. (2001). *Aile danışmanlığı.* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Nergis, T. (2022). *Sosyal medya kullanım süresi ile evlilik doyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Neslon-Jones, R. (1999). *Creating happy relationships: A guide to partner skills*. SAGE Publications. https://dx.doi.org/10.4135/9781446212080

Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi kavramlar ve yöntemler*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Noor, S. A., Djaba, T., & Enomoto, C. E. (2016). The role of social networking websites: Do they connect people through marriage or are they responsible for divorce. *Journal of International Social Issues, 4*(1), 40-49.

Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A., (2007). Do demographics affect marital satisfaction*?. Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 73-85. DOI: 10.1080/00926230600998573

Otrar, M. ve Argın, F. S. (2014). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 1-13.

Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayrımsama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özbek, C. C. (2018). *Evli bireylerde eş değerlendirme, evlilik uyumu, evlilik doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Özel, A. (2011). Sosyal medya ve güven: Hükümet, sivil toplum örgütleri ve ticari kuruluşlara yönelik ampirik bir araştırma, *Academic Journal of Information Technology,7*(2), 1-31.

Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özgül, M. E. (2022). Sosyal Paylaşım sitelerinde sürekli zaman geçirmenin evlilik birliğinin sarsılması sebebiyle boşanma bakımından değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 30*(1), 325-370.doi:10.15337/suhfd.1054597

Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yasam*. Ankara: Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi Yayını.

Özgüven, İ. E. (2012). *Cinsellik ve cinsel yaşam*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Öztan, B. (2015). *Aile Hukuku* (6. Basım). Ankara: Turhan Kitabevi.

Öztürk, A. (2015). *Bireylerin sosyal medya kullanım davranışları ile ilişki doyumu düzeyi arasındaki bağlantıların değerlendirilmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, G. (2017). *Evli bireylerin evlilik uyumu ve evlilik doyumu düzeylerinin aşk düzeyi açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özuğurlu, K. (1996). *Evlilik raporu* (4. basım). İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.

Park, S. S., & Rosen, L. A. (2013). The marital scales: Measurement of intent, attitudes, and aspects regarding marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage, 54*(4), 295-312.

Patrick, S. J. (2002). *Intimacy, differentiation, and marital satisfaction.* (Unpublished doctoral thesi). Northern Illinois University Department Of Counseling, Adult And Health Education.

Pehlivan, K. (2006). Psikiyatrik kadın hastalarda evlilik ve ebeveyn olma: bir gözden geçirme. *Düşünen Adam, 19*(3), 143–154.

Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*(4), 430-442. doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.009

Prathiksha, M., Mouna, S., Sai, A., & Dovina, T. D. (2019). Relationship between marital myths and marital expectations among married couples. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 7*(1), 148-150.

Procentese, F., Gatti, F., & Di Napoli, I. (2019). Families and social media use: The role of parents' perceptions about social media ımpact on family systems in the relationship between family collective efficacy and open communication. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(24), 5006. https://doi.org/10.3390/ijerph16245006

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.

Regan, P. (2011). *Close relationships*. New York: Routledge

Reid Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics, 138*(5), e20162593–e20162593. doi:10.1542/peds.2016-2593

Rhyne, D. (1981). Bases of marital satisfaction among men and women. *Journal of Marriage and the Family, 43*(4), 941-955. https://doi.org/10.2307/351350

Ritvo, E. C., & Glick, I. D. (2002). *Concise guide to marriage and family therapy* (fourth edition). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Romans, J. S. C., & DeBord, J. (1995). Development of the relationship beliefs questionnaire. *Psychological Reports, 76*(3), 1248–1250.https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3c.1248

Russell Chapin, L. A., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *Family Journal, 9*(3), 259-265. doi:10.1177/1066480701093004

Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192. https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 69-81.

Satan, A. ve Kaplaner, K. (2021). Evlilik mitleri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 19-27.

Satıcı, B. (2020). Sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı. *Tüm yönleriyle bağımlılık* (2. Baskı) içinde (23-40). Ankara: Pegem Akademi.

Schmidt, J. H. (2013). *Social media*. Hamburg: Springer VS.

Segal, R. A. (2004). *Myth a very short introduction*. New York: Oxford University Press.

Sevim, S. A. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2* (11), 19-25

Sezal, İ. (1981), *Sosyal bilimlerde temel kavramlar*. Ankara: Birlik Yayınları

Shakarami, M., Zahrakar, K., & Mohsenzadeh, F. (2016). Determine the contribution of conflict resolution styles in predicting marital commitment. *Journal of Research & Health, 6*(4), 438- 444. Doi: 10.7508/jrh.2016.04.009

Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations, 49*(1), 71-76. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x

Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Marital satisfaction. *American Journal of Family Therapy, 26* (1), 39-49.

Spanier, G. B. (1972). Romanticism and marital adjustment. *Journal of Marriage and Family, 34*(3), 481–487. https://doi.org/10.2307/350447

Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*,5(3), 288–300. doi:10.1080/00926237908403734

Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships, 16*(6), 834-851. https://doi.org/10.1177/0265407599166009

Stevenson, N. (2002). *Understanding media cultures* (Second Edition). London: SAGE Publications.

Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The big book of act metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy.* Oakland: New Harbinger Publications.

Stone, E., & Shackelford, T. K. (2007). Marital satisfaction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs, (Eds.). *Encyclopedia of social psychology* (Second Edition) (541-544).Thousand Oaks, CA: SAGE Publications

Storaaslı, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal ınvestigation. *Journal Of Famialy Psychology, 4*(1), 80-98.

Story, T. N., Berg, C. A., Smith, T. W., Beveridge, R., Henry, N. J. M., & Pearce, G. (2007). Age, marital satisfaction, and optimism as predictors of positive sentiment override in middle-aged and older married couples. *Psychology and Aging, 22*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.4.719

Strong, B. DeVault, C., & Cohen, T. F. (2011). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society* (11th ed.). Wadsworth: Cengage Learning.

Strosahl, K. D. (2004). ACT with multi problem client. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl, (Eds.). *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (209- 244). Oakland: New Harbinger.

Subaşı, E. ve Urtekin, M. C. (2014). *Sosyal değişmenin genç aileler üzerinde boşanmaya etkisi*. Gençlik ve Kültürel Mirasımız Uluslararası Kongre, Samsun.

Süataç, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Şahin, N. S. (2021). *Evlilik doyumunun ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve ebeveynlik biçimleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Şen, B. (2015). *Evlilik öncesi çift eğitimi.* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth edition). Boston: Pearson.

Taprial, V., & Kanwar, P. (2012). *Understanding social media*. Colorado: Ventus Publishing.

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi (5. Basım)*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Tel, H., Kocataş, S., Güler, N., Tel Aydın, H., Gündoğdu, N. (2019). Evli kadınların aile içi şiddete maruz kalma durumu ve etkileyen faktörler. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (Özel Sayı*), 256-264. https://doi.org/10.21733/ibad.611511

Terzi, B. E. ve Tekinalp, Ş. I. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi

Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tezer, E. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 1* (3), 24-27.

Tezer, E. (1994). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: İkili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(5), 1-12. https://doi.org/10.17066/pdrd.58439

Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 2 (7), 1-7.

Tikdarinejad, A., & Khezri Moghadam, N. (2017). *Relationship between irrational beliefs and marital conflicts in couples based on rational-emotive behavior therapy*. Patient Saf Qual Improv, 5(2), 526-530.

Tufan Çetin, B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512–528. doi:10.1057/ejis.2012.1

Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TÜİK. (2022). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2022. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587

TÜİK. (2023a). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2023. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407#:~:text=Hanehalk%C4%B1%20bili%C5%9Fim%20teknolojileri%20kullan%C4%B1m%20ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1,artarak%20%95%2C5%20oldu.&text=%C4%B0nternet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%2C%2016%2D74,y%C4%B1l%C4%B1nda%20%87%2C1%20oldu.

TÜİK. (2023b). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2022. https://www.google.com/search?q=t%C3%BCik+t%C3%BCrkiyede+bo%C5%9Fanma+oran%C4%B1&rlz=1C1CHZN_trTR947TR947&oq=t%C3%BCik+t%C3%BCrkiyede+bo%C5%9F&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgBECEYoAEyBggAEEUYOTIHCAEQIRigATIHCAIQIRigAdIBCjEwMTY1ajBqMTWoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Tümer, A. B. (1998). *Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Türk Medeni Kanunu, Kanun No: 4721, Kabul Tarihi: 22.11.2001, Resmi Gazete: 8.12.2001 – 24607, (https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.4721.pdf)

Tynes, S. R. (1990). Educational heterogamy and marital satisfaction between spouses. *Social Science Research, 19,* 153-174.

Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetimi biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Uluç, G. ve Yarcı, A. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (52)*88-102.

Ünal, Ö. ve Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(3), 322-330. doi: 10.18863/pgy.1016806

Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 161-172. https://doi.org/10.25272/j.2149-8385.2018.4.1.13

Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family, 55*(1), 230–239. https://doi.org/10.2307/352971

Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior, 36*, 94-101. doi:10.1016/j.chb.2014.03.034

Van Dijik, A. G. M. (2001). *The network society: social aspects of new media* (Second edition). London: SAGE Publications.

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,8*(3),190-203. doi: 10.18863/pgy.238183

Vernom, A. (2012). Helping couples dispel myths and self-defeating beliefs and behaviors that sabotage relationships and marriage. In A. Vernon, (Ed.). *Cognitive and rational-emotive behavior therapy with couples theory and practice*. New York: Springer.

Vernom, A. (2013). I will always love you: Dispelling marital myths through applications of rational-emotive behavior therapy. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther, 31*, 57–66.

Vural Batık, M. (2019). Mediating effect of marital problem solving on the relationship between marital satisfaction, perceived spousal support and marriage duration. *Electronic Turkish Studies, 14*(2), 841-854. DOI: 10.7827/TurkishStudies.15001

Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

WeAreSocial, (2023a). Digital 2023: global overview report. 18 Şubat 2023, https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report

WeAreSocial, (2023b). Dijital 2023: türkiye. 18 Şubat 2023, https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey

Weeks, G. R., Fife, S. T., & Peterson, C. M. (2016). *Evlilik terapisi teknikleri el kitabı: Uzmanlardan etkili terapi yöntemleri.* (N. Taşkan, Çev.). Ankara: Pusula Yayınevi.

Weeks, G.R., & Treat, S. R. (2012). *Evlilik ve çift terapisi*. (O. Yirün, Çev.). Ankara: Pusula Yayınevi.

Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of behavioral addictions, 4*(3), 155-162.

Whisman, M. A., & Delinsky, S. S. (2002). Marital satisfaction and an information-processing measure of partner-schemas. *Cognitive Therapy and Research, 26*(5), 617–627. https://doi.org/10.1023/A:1020305226067

World Health Organization (2022). International classification of diseases, eleventh revision (ICD-11). 14 Şubat 2023, https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234

Wrigley, E. A. (1977). Reflections on the history of the family. *Daedalus, 106*(2), 71–85. doi: http://www.jstor.org/stable/20024477

Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 150-261.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 8*(2), 21-27.

Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: Güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar içinde* (1231-1240). Ankara: Akademisyen Kitabevi. doi: https://doi.org/10.37609/akya.45

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, İ. (2021). Sosyal medya, dijital bağımlılık ve siber zorbalık ekseninde değişen aile ilişkileri üzerine bir değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(5), 1237-1258.

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. doi: 10.17679/iuefd.17181627

Yıldız, M. A. ve Çevik G. B. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal Of Human Sciences, 13*(1), 227-242.

Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: Depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 4*(4).

Ying, Y. W. (1991). Marital satisfaction among san francisco chinese-americans. *International Journal of Social Psychiatry, 37*(3), 201-213. https://doi.org/10.1177/002076409103700307

Young, M., Denny, G., Luquis, R., & Young, T. (1998). Correlates of sexual satisfaction in marriage. *Canadian Journal of Human Sexuality, 7*(2), 115–127.

Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 40*, 66-85.

Zahra, H. M., Paydar, M. R. Z., & Ebrahimi, M. E. (2015). The relationship between the internet addiction and the use of facebook with marital satisfaction and emotional divorce among married university students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences, 5*(3), 709-717.

Zettle, R. D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance & commitment therapy in treating depression*. Oakland: New Harbinger Publications.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgiler Formu

Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu: Evlilik Mitleri, Psikolojik Esneklik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Göre Bir İnceleme

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Tezi olarak Halil ÜNAL tarafından Doç. Dr. Durmuş ÜMMET danışmanlığında yürütülmektedir.

Öncelikle bu çalışmada hiçbir şekilde sizlerden isminiz, kimlik bilgileriniz ya da tanınmanıza neden olabilecek herhangi bir bilgi talep edilmeyecektir ve çalışmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır.

Dolduracağınız formda demografik bilgiler, evlilik yaşamına ilişkin inançlar, psikolojik esneklik ve sosyal medya kullanımı konusunda sorular yer almaktadır. Bu çalışmanın yaklaşık olarak 10 dakika süreceği tahmin edilmektedir. Ölçek sorularında doğru ya da yanlış bir cevap yoktur. Maddelerin tümünü içtenlikle ve eksiksiz bir şekilde doldurmanız, araştırmanın doğruluğu ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bilimsel çalışmaya katkı sunduğunuz için teşekkür ederim.

Ölçek maddeleri ile ilgili sorularınızı veya çalışma ile ilgili görüşlerinizi

_____ e-posta üzerinden iletebilirsiniz.

Psk. Dan. Halil ÜNAL

1. Çalışmaya katılmak istiyorum *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] Evet

Demografik bilgiler

2. Cinsiyetiniz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Erkek
- ◯ Kadın

3. Yaşınız *

_____

4. Eğitim düzeyiniz (Öğrencisi olduğunuz düzeyi işaretleyebilirsiniz) *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ İlkokul
- ◯ Ortaokul
- ◯ Lise
- ◯ Üniversite
- ◯ Lisansüstü

5. Çalışma durumunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Tam zamanlı çalışıyorum
- ◯ Yarı zamanlı çalışıyorum
- ◯ Çalışmıyorum

6. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Düşük
- ◯ Alt orta
- ◯ Orta
- ◯ Üst orta
- ◯ Yüksek

7. Kaç yıldır evlisiniz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ 0-1 Yıl
- ◯ 1-5 Yıl
- ◯ 6-10 Yıl
- ◯ 10 Yıl ve üzeri

8. Çocuğunuz var mı? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ Evet
- ◯ Hayır

9. Lütfen günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçirdiğinizi belirtiniz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ 1 Saatten az
- ◯ 1-4 Saat
- ◯ 4 Saat üstü

10. Sosyal medya kullanım amacınız hangisidir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz) *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] Eğlence/oyun
- [ ] Aile, arkadaşlar ve diğer sosyal çevre ile iletişim
- [ ] Haber alma
- [ ] Bilgi edinme
- [ ] Kişisel paylaşım (kişisel fotoğraf, video, fikir paylaşımında bulunma, resim-blog yayınlama)

11. Sıklıkla kullandığınız sosyal medya uygulamaları hangileridir? (Birden fazla seçebilirsiniz) *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] Facebook
- [ ] Instagram
- [ ] Snapchat
- [ ] Twitter
- [ ] Youtube
- [ ] Tiktok
- [ ] WhatsApp
- [ ] Diğer: _____

EK 2: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği Madde Örnekleri

Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği

Marital Life Satisfaction Scale

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle katılmıyorum — Kesinlikle Katılıyorum

1	Evlilik hayatım çoğu açıdan ideale yakın bir hayattır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2	Evlilik hayatımın şartları mükemmeldir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3	Evlilik hayatım tatmin edicidir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

EK 3: Evlilik Mitleri Ölçeği Madde Örnekleri

		Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Evlilik kadınlardan çok erkeklere fayda sağlar.				
2	Uzun evliliklerin başarısındaki anahtar romantizmdir.				
3	Sadece ilk yapılan evlilikler kutsaldır.				

EK 4: Psikolojik Esneklik Ölçeği Madde Örnekleri

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz

	Hiç Katılmıyorum 1----------2----------3----------4----------5----------6----------7 **Tamamen Katılıyorum**	**Hiç katılmıyorum**						**Tamamen katılıyorum**
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

EK 5: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Madde Örnekleri

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz. ***(1)*** *Çok nadir* ***(2)*** *Nadir* ***(3)*** *Bazen* ***(4)*** *Sıkça* ***(5)*** *Oldukça sık*						
1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?	1	2	3	4	5

EK 6: Kullanılan Ölçeklerin İzinleri

kübra kaplaner ·
Alıcı: Halil Ünal <

29 Kasım 2021 11:56

Merhabalar Hocam,

Uzun zamandır mailimi kontrol edemediğim için mailinizi geç gördüm kusura bakmayın.Ekte ölçek maddelerini ve puanlamayı gönderiyorum size çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim, iyi çalışmalar.

Halil Ünal
[Alıntılanan metin gizlendi]

EVLİLİK MİTLERİ ÖLÇEĞİ.docx
19K

İbrahim DEMİRCİ ·
Alıcı: Halil Ünal

16 Kasım 2022 13:02

Merhaba Halil Hocam, ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Aşağıdaki linkten ölçekle ilgili bilgileri inceleyebilirsiniz.
13. satırdaki dosyalar bölümünde word dosyasında gerekli açıklamalar bulunuyor. https://toad.halileksi.net/olcek/bergen-sosyal-medya-bagimliligi-olcegi
İyi çalışmalar dilerim.

16 Kas 2022 Çar 12:08 tarihinde Halil Ünal
[Alıntılanan metin gizlendi]

Eyüp Çelik
Alıcı: Halil Ünal

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz. Çalışmamızda başarılar dilerim.

18 Nisan 2022 Pazartesi tarihinde Halil Ünal
[Alıntılanan metin gizlendi]
--

Doç. Dr. Eyüp Çelik
Sakarya Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık

Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği.docx
15K

Sena Karakuş 9 Kasım 2021 06:33
Alıcı: "halil.unal

Huawei telefonumdan gönderildi

Merhaba tabi ki kullanabilirsiniz. Size ekte değerlendirme ve ölçeği iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Bilginize. Kolaylıklar dilerim.

Psikolojik Esneklik Ölçeği.docx
33K

EK 7: Etik Kurul Onayı

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARI

Sayı: 512001 **Tarih:** 28 Mart 2023

Çalışmanın Yürütücüsü: Halil ÜNAL
Diğer Araştırmacılar: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET
Onay Tarihi ve Onay Sayısı: 10.03.2023 /03-07

Sayın: Halil ÜNAL

''Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumu: Evlilik Mitleri, Psikolojik Esneklik ve Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Göre Bir İnceleme'' isimli çalışmanız Üniversitemiz Eğitim Bilimler Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.